09/2012 Cena 27 Kč, 1,33 €/předplatné 24 Kč, 1,18 €/ročník 9 www.casopis-sfera.cz

sféra

DIOCHI

ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Rady našich babiček

Ověřené rady a tipy na lepší zdraví i život

MAGICKÉ ČTVERCE

Arteterapie a nezvyklé působení Královských barevných čtverců

ZELENINA A ZDRAVÍ

Jaká zelenina vám v těchto dnech dokáže pomoci se zdravím?

9 771214 945012 09

OZNÁMENÍ O VEŘEJNÉ SBÍRCE NADACE DIVOKÉ HUSY

Divoké husy létají z místa na místo. Kdyby zůstaly na jednom místě, zpohodlněly by a časem by již nebyly schopny uzlétnout.
Sören Kierkegaard

V první polovině září poletí Divoké husy do Pardubického kraje podpořit sdružení NO PASIVO o.s.

Občanské sdružení NO PASIVO již od roku 2007 pomáhá handicapovaným spoluobčanům ve svém okolí pořádáním hudebního benefičního festivalu Hudba pomáhá. Z výtěžku festivalu pořídí vždy speciální pomůcky pro postižené, kteří si je nemohou pořídit sami. Cílem sdružení je zejména aktivně působit v oblasti kultury, prevence sociálně-patologických jevů, ekologie, a to především pořádáním tematicky zaměřených aktivit. Pravidelně organizuje množství kulturních akcí pro nejširší veřejnost.
Spolu s Divokými husami můžete přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na mobilní zvedák Sabina pro klienty Denního centra Berenika pro mentálně a tělesně postižené.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu 27 000 000/0100, variabilní symbol 375 pro občanské sdružení NO PASIVO a 376 pro Diakonii ČCE – středisko BETLÉM, nebo ve tvaru DMS HUSY na číslo 87777. Cena jedné DMS je 30 Kč, Divoké husy obdrží 27 Kč. Můžete přispívat i pravidelně každý měsíc po dobu jednoho roku. Stačí odeslat SMS ve tvaru DMS ROK HUSY na číslo 87777 a každý měsíc vám bude automaticky odečtena částka 30 Kč.
Více informací najdete na www.darcovskasms.cz.

V druhé polovině září Divoké husy poletí do Jihomoravského kraje podpořit Diakonii ČCE – středisko BETLÉM.

Středisko BETLÉM poskytuje od roku 1990 komplexní sociální služby lidem s těžkým zdravotním postižením. Služby jsou poskytovány v malých domovech s nízkou kapacitou, vysoce individuálním přístupem a v atmosféře, která se maximálně blíží prostředí větší rodiny. Vedle služeb pro dospělé osoby a odlehčovací služby pro seniory byl v roce 1992 zahájen i provoz stacionáře pro děti s těžkým mentálním postižením. V neposlední řadě poskytuje středisko též pomoc několika matkám pěstounkám pečujícím o postižené děti.
Podpořte spolu s Divokými husami Diakonii ČCE – středisko BETLÉM a přispějte na zakoupení a instalaci oken do pokojů mentálně postižených dětí v Domově Narnie.

*Děkujeme všem čtenářům časopisu Sféra, kteří na přelomu června a července přispěli do sbírky na podporu sdružení **Kunštát PRO FUTURO**. Částka ve výši **20 423 Kč** bude použita na pronájem ateliéru KREAT pro mentálně handicapované výtvarníky. V další červencové sbírce se podařilo vybrat **16 159 Kč** pro **Farní charitu Tábor**. Peníze budou použity na nákup zdravotnického materiálu sloužícímu k minimalizaci zdravotních rizik vyplývajících z užívání návykových látek*

Galerie Cesty ke světlu

Interiér s obrazy a světelnými objekty z krystalů Zdeňka Hajného vytváří vlivem světla unikátní, stále se proměňující Křišťálový vesmír, kde hudba, voda a vůně navozují nejen pocit dalšího prostoru, dimenze, ale i celkovou atmosféru duševní pohody, a nabízí tak prostředí zcela ojedinělé.

Součástí netradiční galerie je také expozice děl českých výtvarníků Z. Čechové, M. Eremiášové, J. Š. Fialy, O. a M. Hudečkových, J. Kristoforiho, J. Nálepy, J. Skřivánka, J. Šerých, O. Zoubka a dalších. Obrazy Zdeňka Milera, Emilie a Kateřiny Milerových jsou doplněné hračkami s Krtečkem a kamarády.

Srdečně vás zveme k návštěvě unikátní galerie Zdeňka Hajného Cesty ke světlu

Úterý až neděle v 15 h.
VESMÍRNÁ PÍSEŇ – hudebně obrazová fantazie – část II. tvořená v každém programu novým spojením obrazů Z. Hajného se snímky z Hubbleova teleskopu. Ze záznamu doprovází T. Fischerová a M. Moravec, hudba a zpěv Yoshié Ichige.

Sobota a neděle v 17 h.
PUTOVÁNÍ VESMÍREM – hudebně poetická kompozice – část III. Vesmírná relaxace s hudbou i slovem v produkci australského studia KOVA.

OTEVŘENO:
Galerie Cesty ke světlu, prodejna: út–ne, 14–19 h (tel. 272 950 557). Vstupné do galerie 90 Kč; děti a senioři 50 Kč; ZP, ZTP, ZTP-P zdarma.
Adresa: Zakouřilova 955/9, Praha 4 (300 m od stanice metra C – Chodov, první výstup vlevo).
Křišťálová čajovna je je otevřena: út–ne, 14–19 h, večer dle pořadů. Čaje, kávu si nejlépe vychutnáte nejméně 30 minut před pořadem.
Ceny vstupenek na pořady 70 Kč až 200 Kč v předprodeji v pokladně galerie.
Informace: http://www.cestykesvetlu.cz, e-mail: galerie@cestykesvetlu.cz

sféra
DIOCHI ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Vydavatel Diochi spol. s r. o.
Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10, IČ: 27087468
Generální ředitel Ing. Tomáš Bárta
Redakční rada Vladimír Ďurina, Ing. Tomáš Bárta
Šéfredaktor Mgr. Viktor Černoch
Grafické zpracování Věra Čadová, DiS., Karol L' Huillier
Jazyková úprava Mgr. Marie Sůvová
Jazyková korektura Jana Bláhová, Iva Majerová
Stálí spolupracovníci Mgr. Romana Bochníčková, Vladimír Ďurina, Ing. Petra Forejtová, Josef Frynta, Vička Gančeva, Milan Gelnar, MUDr. Lenka Hodková, Marie Jasioková, prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc., Ivana Karpenková, PhDr. Alexander Kvietok, Ing. Karel Mader, Mgr. Zdeňka Navrátilová, prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc., Simona Procházková, DiS., Ivana Rosová, MUDr. Radomír Růžička, CSc., prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.
Distribuce První novinová společnost a.s. (ČR), Mediaprint-Kapa Presegrosso, a. s. (SR)
Tisk TISKÁRNA LIBERTAS, a. s.
Web www.casopis-sfera.cz
Sekretariát Barbora Jankovská
E-mail redakce@diochi.cz
Inzerce inzerce@diochi.cz
Předplatné info@diochi.cz (ČR), predplatne@abompkapa.sk (SR)
Telefon 267 215 680 Fax 267 215 658

Diochi Sféra, ročník 9, číslo 9/2012, vychází měsíčně, cena: 27 Kč/1,33 € (předplatné 24 Kč/1,18 €).
Příští číslo vychází 2. 10. 2012.
Registrováno MK ČR pod č. E-15 503, ISSN: 1214-9454. Bez svolení vydavatele nelze rozšiřovat publikované materiály (nebo jejich části) ani fotografie. Nevyžádané rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí. Vydavatel nenese zodpovědnost za případné následky nesprávného použití zveřejněných léčebných návodů a receptur. Za příspěvky zodpovídají autoři, obsah nemusí vyjadřovat stanovisko redakce. Místo a datum vydání: Praha, 4. 9. 2012

Foto na obálce a stranách 3–10, 14–20, 22–27, 30–42 isifa.com/thinkstock; str. 12 archiv Blanky Touškové; str. 21 Jarmila Králová; str. 28 archiv Františka Nagye; str. 43 Jitka Sadková; ostatní foto a ilustrace archiv redakce.

Ano, závazně objednávám předplatné časopisu sféra

Celoroční (12 čísel) za 288 Kč

Jméno: E-mail:
Adresa, PSČ: Podpis:
Datum narození = variabilní symbol ☐☐☐☐☐☐☐☐
Nutno uvést při úhradě složenkou i formou bankovního převodu.
Příklad (narozen 12. února 1958 – var. symbol 12021958)
Forma úhrady: – složenkou typu A (k dostání na poště, jako adresu majitele účtu vyplňte: Diochi s. r. o., Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10; číslo účtu: 184285855/0300)
– převodem ve prospěch účtu 184285855/0300
Bez odeslání údajů požadovaných v kuponu na adresu redakce nelze objednávku předplatného akceptovat.
Vyplněný kupon zašlete na adresu:
Diochi s. r. o., Weilova 2/1144, Praha 10, 102 00.
Údaje lze též zaslat e-mailem na: info@diochi.cz, předplatné můžete objednávat také na tel. 267 215 680 nebo na www.diochi.cz.
PLATNÉ POUZE PRO ČR!

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

Rady nad zlato

Tohle vydání věnujeme radám našich předků. Ti neměli takové možnosti výzkumů, jako máme dnes, a přece si dovedli v mnoha situacích poradit. Jak? Pouhou zkušeností. Pokus omyl. Asi tak, jak postupovalo lidstvo od nepaměti. Když někdo snědl bobule prudce jedovatého tisu a následky otravy nepřežil, jistě to ostatní zaznamenali a poučili se z toho. Ačkoliv... když člověk pravidelně sleduje třeba výsledky voleb, nutně musí získat pocit, že lidstvo je vůči poučení přece jen vcelku dost imunní.

Někdy proto lidé radu ocení. Neboť mnohdy si člověk třeba neví rady a pak má divný pocit v žaludku. Možná nějaké buňky citlivé na osud sídlí právě v našem zažívacím traktu. Někdy vycítí, že se něco stane ještě dříve, než to nastane. Někdy máte zkrátka dojem, že se něco stane. A někdy je to jen salmonelóza.

Ale vrátím se k těm radám. Právě teď bych jednu potřeboval. Píši svůj poslední úvodník pro Sféru a váhám, jak jej pojmout. Mám být nostalgický? Vtipný? Racionální (tohle slovo vnímáme snad už jen ve spojení s ovesnými vločkami)? Zarmoucený? Seriózní či ironický? Po šesti a půl letech se přiznám, že vlastně ani nevím. Možná budu pro tentokrát doufat, že úvodníky nikdo nečte. Tedy kromě korektorky... a jiných šéfredaktorů ve snaze najít pro ty své úvodníky nějakou inspiraci.

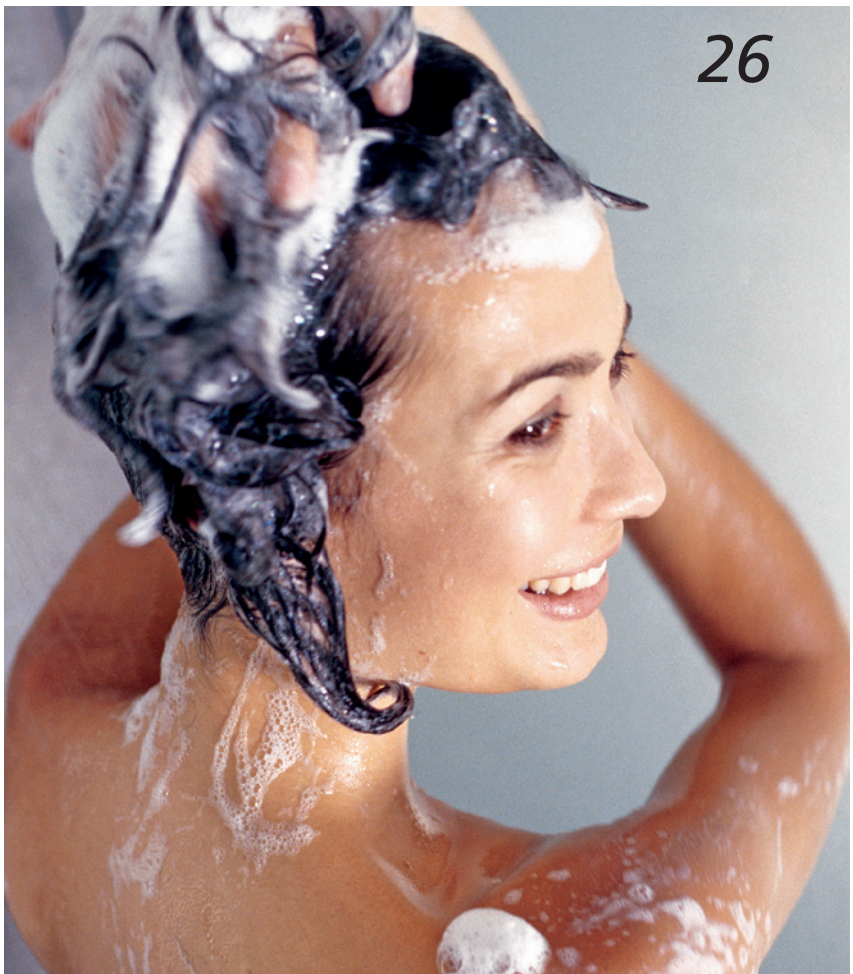
Jednu věc ale rozhodně udělám rád i bez rad, a tou je poděkování vám čtenářům za věrnost, mnohá slova chvály i díků, rady i inspiraci. Neméně srdečný dík chci též vyjádřit prostřednictvím těchto řádků i autorům a vůbec všem spolupracovníkům, kteří pomohli tento časopis obohatit.

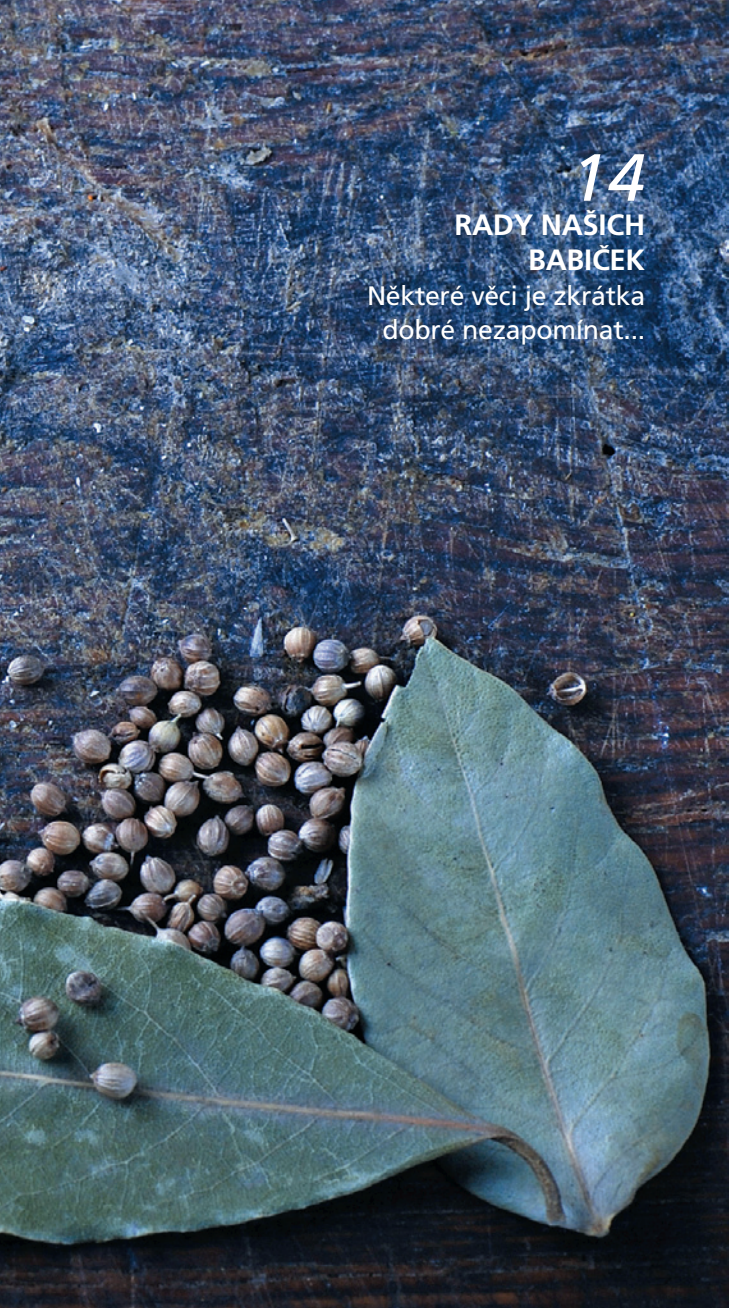
A jak by měl takový úvodník skončit? Nebo začít? Co třeba slovy „bylo nebylo…“ No, už toho ale bylo dost. Nebo nebylo?

Mgr. Viktor Černoch
šéfredaktor

22

36


26



OBSAH

6 CELOSTNÍ MEDICÍNA
Plísně a náš organismus z pohledu klasické a celostní medicíny
2. část

9 SVĚT HISTORIE VĚDY A MEDICÍNY
Protijedy vzdálených staletí
Smrtící zvuky

12 PŘEDSTAVUJEME
Environmentální výchova

14 TÉMA
Rady našich babiček

18 DOVOLENÁ
Nezkazte si dovolenou
část 2.

21 ARTETERAPIE
Královské barevné čtverce

22 NAŠE ZDRAVÍ
Podzimní plody

24 PŘEDSTAVUJEME
Hudba a ticho a jejich léčivý význam

26 DTEST RADÍ A INFORMUJE
Test šamponů pro barvené vlasy

28 ROZHOVOR
Na cestě k holistické medicíně (František Nagy)

30 VĚDA A MEDICÍNA
Limonáda nebo likér: potravinářská chemie 18. století

33 ASTROLOGIE
Jak si v životě poradit s nepříjemnými opakujícími se situacemi

34 PSYCHOLOGIE
Empatia v práci psychológa

36 KOUČINK
Opakování je matka moudrosti

37 PRŮVODCE DOMÁCÍM CVIČENÍM
Láska nejen psí

38 PŘÍRODNÍ MEDICÍNA
Zelenina na náš stůl

42 HERBÁŘ
Lilie zlatohlavá, královna lesních květin

43 MANDALY JITKY SADKOVÉ
Mandala pohybu a znovuzrození

44 HOROSKOP
Co vás čeká v říjnu

45 SOUTĚŽ O HODNOTNÉ CENY
Křížovka, sudoku

46 INFORMUJEME

V některých případech mohou být plísně pro člověka užitečné.

Plísně a náš organismus

z pohledu klasické a celostní medicíny 2. část

Pohled celostní medicíny se od pohledu klasické zvláště neliší. Jen dává do souvislosti věci, které klasická medicína nevidí, a dokáže problém rozvést hlouběji. ***Plísně jsou obyvateli planety stejně jako ostatní mikroorganismy (viry, bakterie, prvoci a jiné). Jejich funkcí je rozklad určitých látek v přírodě, ať již rostlinných, nebo živočišných. Najdeme je téměř všude.*** *Jejich toxiny a spory jsou přítomné i v hrobkách faraonů, mumií. Právě v důsledku vdechnutí plísní či jejich spor došlo k popsaným úmrtím archeologů či vykradačů hrobek.*

Stejně jako klasická medicína, i celostní vidí nárůst plísní zejména u pacientů léčených širokospektrými antibiotiky, cytostatiky, imunosupresivy, hormonální antikoncepcí, dále se plísně často objevují ve tkáních, které jsou zatížené kovy, jako jsou nikl, platina, kadmium, měď, olovo, cín, zinek, zlato, stříbro. Tyto kovy se do našeho organismu dostanou ze vzduchu, šperků, amalgámových plomb, kosmetických přípravků. Náchylní k zaplísňování organismu jsou diabetici (plísně milují a potřebují pro svůj život cukry), dále lidé s poruchami funkce žláz s vnitřní sekrecí, a to štítné žlázy, slinivky, vaječníků i prostaty.

Mnohdy plísně stojí za nejasnými zdravotními problémy, například za cystami na gynekologických orgánech, mohou být příčinou nedostatečného vývinu prsů u dívek, dále stojí za poruchami plodnosti u mužů i žen, jsou příčinou zvláštních, takzvaných růstových bolestí kostí, zejména dolních končetin u dětí.

JAK SE PLÍSNĚ DO NAŠEHO ORGANISMU DOSTANOU?

Je několik cest, první cesta je alimentární, což znamená, že se většina plísní do našeho organismu dostane s přijímanou potravou. Až 60 % potravin je zamořeno plísněmi. Jsou to obilná zrna, ořechy, různé cereální výrobky, kontaminovaná zelenina (ať už plísněmi, nebo jejich toxiny, které ve velké míře produkují), staré brambory, kukuřice, z obilnin dále vyráběné výrobky, takže i celozrnné pečivo. Neměli bychom nikdy požívat potraviny napadené plísní, ačkoli si myslíme, že napadenou část odkrojíme a jíme dál. Ale musíme myslet na to, že i zbytek takzvaně zdravého ovoce či jiné potraviny je již kontaminován toxinem (například arašídy a aflatoxin, toxin plísně Aspergillus flavus).

Dalším problémem trávicího traktu je příjem alergizující potravy, která vede

k chronickému zánětu střevní sliznice, což je ideálním působištěm právě plísní, stejně tak chybné složení stravy může vést k přemnožení plísní v našem trávicím ústrojí.

V některých případech mohou být plísně pro člověka užitečné. Pomáhají nám při výrobě antibiotik (penicilinu), při výrobě sójových omáček, plísňových sýrů, trvanlivých salámů, dochucovadel, piva, při výrobě efedrinu a jiných produktů.

Plísně likvidují slizniční obranné látky – imunoglobuliny třídy A (IgA), čímž se snižuje obranyschopnost organismu. Ke svému životu potřebují cukry, takže lidé, kteří trpí značným zaplísňováním organismu, mohou mít velkou chuť na sladkosti. Pokud je náš trávicí trakt dlouhodobě zatížen plísněmi z důvodů zánětu, který ve střevě způsobí, dochází ke špatnému vstřebávání minerálních látek (zinku, hořčíku), vitaminů B, zejména B6 , vitaminu C a dalších látek. Plísně v organismu mohou dokonce vyvolat i alergické reakce na sebe samé.

Plísně produkují toxiny, formaldehyd, acetaldehyd, alkohol, kysličník uhličitý. Tyto látky jsou pro náš organismus toxické. Zatěžují další orgány, zejména játra, ledviny, centrální nervový systém. Potom se může projevit řada příznaků a nemocí, jako jsou například únava, kloubní potíže, trávicí problémy, záněty vedlejších dutin nosních (zde často najdeme v symbióze stafylokoky s plísněmi, viry a zátěží kovy sliznice nosní a sliznice vedlejších dutin nosních). Stojí i za řadou depresí nebo depresivních nálad, mohou být příčinou i chronických kašlů. Velmi zřetelné projevy mají na kůži, nehtech, gynekologických a močových orgánech. Zde jde o časté výtoky, svědění, pálení při močení, záněty vaječníků, prostaty, ledvin, chronický genitální herpes, endometriózu, záněty žaludu a předkožky a jiné. V dutině ústní se projeví bílými povlaky, vřídky, krvácejícími dásněmi, bolavými ústními koutky. Dalším projevem může být zvýšená kazivost zubů, parodontóza, ale i změny chuti nebo čichu. Plísně + stafylokoky + viry herpes (oparové) + kovy jsou příčinou velmi bolestivých aftů až vředů sliznice dutiny ústní i žaludeční.

Plísně mohou napadnout kterýkoli orgán v našem těle. Ty, které se usadí v tlustém střevě, ovlivní prakticky celý organismus. Aby naše střevo dobře fungovalo, je potřeba v něm udržovat přirozenou střevní mikroflóru (až 400 druhů mikroorganismů podle nových zdrojů), převažují zde laktobacily, minimální množství enterokoků, klostridií, E. coli, streptokoků. Tyto patogenní mikroorganismy přítomné v našem střevě školí imunitní systém, jenž je aktivován a drží je takzvaně na uzdě. Problém nastane, pokud tyto patogeny převládnou. Z tlustého střeva se pak dostanou i do oddílů střeva, které jsou za normálních okolností sterilní, tedy bez přítomnosti jakýchkoli mikroorganismů. Jedině dolní část tenkého střeva – ileum – může také obsahovat minimum mikrobů. Ostatní, tenké střevo, dvanáctník a žaludek, jsou prosty mikrobů.

Pokud budeme užívat antibiotika, kortikoidy, imunosupresiva, hormony, potravu zatíženou těžkými kovy, denaturovanou stravu, alergeny v potravě, různě chemicky upravenou a modifikovanou stravu, nadbytek cukrů, alergenů nebo proděláme-li infekci střeva, pak dojde k narušení této rovnováhy a patogeny ve střevě se přemnoží a začnou postupovat i do jeho dosud sterilních úseků. Pomnoží se plísně, které začnou i mechanicky poškozovat stěnu střeva a krevní cestou, ale i kontinuálně se začnou šířit přes střevo do malé pánve, gynekologických a močových orgánů. Například tímto způsobem se do sterilního žaludku dostane bakterie Helicobacter pylori, která byla dříve dávána do souvislosti s rakovinou žaludku. Pokud při histologickém vyšetření po odběru při fibroskopickém vyšetření žaludku byl Helicobacter zjištěn, postupovalo se dříve tak, že byla snaha Helicobacter přímo eradikovat, tedy natvrdo odstranit ze žaludku. Řešení se nabízelo v podávání minimálně trojkombinace antibiotik, a to širokospektrých. Takže vznikal začarovaný kruh. Právě širokospektrá antibiotika, mimochodem velmi obtížně pacienty snášená – zažívací potíže, nevolnosti, tlaky v břiše a jiné, opět dále narušovala onu mikrobiální rovnováhu ve střevě, takže patogenní mikroby se množily a Helicobacter, byť ho antibiotika v žaludku někdy zabila, rozhodně nebyl zničen ve střevě, kde se opět mohl pomnožit a dále se do žaludku dostat. Tato léčba mi připadá u naší klasické medicíny zcela nelogická. Právě tady chybí souvislosti, jež vidí celostní medicína.

Rozmnožení patogenní mikroflóry vede logicky k oslabení imunity dotyčného jedince. Mnohé mikroby, zejména i plísně, mohou organismus přimět ke vzniku alergické reakce přímo na tyto mikroby tělu momentálně vlastní. Dokonce i na vlastní Lactobacillus.

Toxiny a plísně, a zejména jejich toxiny, mají rakovinotvorné účinky. Krví se dostávají do celého organismu, zejména do naší chemické továrny, do jater, která tímto výrazně zatěžují. Přítomnost

INZERCE

SAGRADIN

Silné antibakteriální, antimikrobiální, antimykotické a antivirové účinky

Přírodní bioinformační kapky Sagradin obsahují maximální koncentraci mízy jihoamerického stromu Croton lechreri (Dračí krev), který mimo jiné působí jako přírodní antibiotikum.

Koupí přípravku přispějete na obnovu stromů Croton lechreri v Amazonii

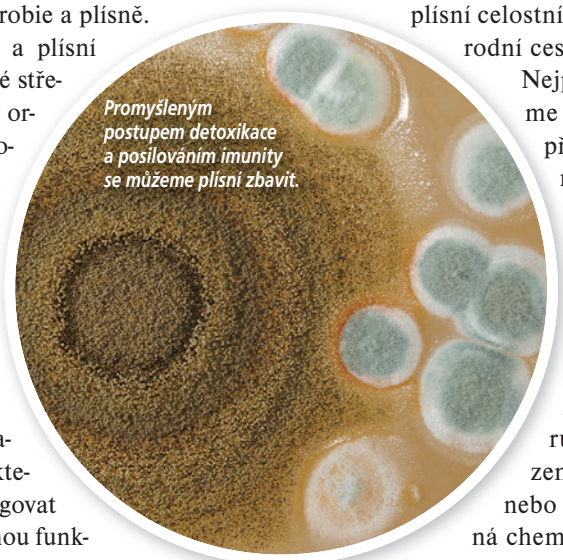
www.diochi.cz, info@diochi.cz , +420 267 215 680
www.diochi.sk, diochi@diochi.sk, +421 335 516 633

toxinů v organismu vede ke vzniku bolestí kloubů, únavy, poruchám zraku, výtokům a jiným potížím, o nichž jsme již psali. Navíc dochází k poruše vstřebávání důležitých látek, jako jsou stopové prvky, minerály, vitaminy. Může se objevit osteoporóza, chudokrevnost, avitaminóza.

Funkcí plísní je rozklad určitých látek v přírodě, ať již rostlinných, nebo živočišných.

SOUVISLOSTI

Nelze opominout ani vztahy střeva a ostatních orgánů. Například časté záněty středouší nebo mandlí mohou být právě způsobeny dysmikrobií a zánětem ve střevě, převahou plísní. A jak se léčí opakované záněty středouší či mandlí? Podáváme přece donekonečna antibiotika, aniž bychom se zamysleli, kde je začátek potíží, a snažili se vyčistit střevo a napravit imunitu. To je další věc, kterou si naše medicína neuvědomuje. Bohužel, maminky věří lékařům, a tak podávají dětem několikrát do roka antibiotika. Setkala jsem se s podáváním antibiotik každý druhý měsíc. Za opakovanými záněty průdušek, astmatickými záchvaty a laryngitidami mohou také stát dysmikrobie a plísně. Toxiny mikrobů a plísní též zatěžují tenké střevo a jeho párový orgán – srdce. Mohou být příčinou dráždění převodního systému srdečního a vyvolavateli poruch srdečního rytmu. Oslabený žaludek může dále oslabovat slinivku, která pak může reagovat zánětem, poruchou funkce a v neposlední řadě vznikem diabetu. Dalším orgánem tohoto okruhu je slezina, jejíž zatížení plísní či toxiny může vést ke krevním onemocněním a poruchám krevních destiček. Patogenní mikroorganismy se mohou ze střeva dostat až do žlučníku a žlučových cest, kde opět vedou ke vzniku zánětu. Celkově trávicí soustava ovlivňuje dutiny, zuby, páteř, klouby, kůži a jiné.



Promyšleným postupem detoxikace a posilováním imunity se můžeme plísní zbavit.

Ovlivněním nervového systému plísněmi i toxiny je narušena paměť, mohou vzniknout stavy úzkosti, bolesti hlavy. A takto bychom mohli probírat jednotlivé orgány a orgánové soustavy...

Organismus ale bohužel nedokáže rovnováhu, tedy symbiózu, nastolit sám, protože člověk většinou nemá o funkci organismu a spletitých zákonitostech představu. Takže poměřením a promyšleným postupem detoxikace a posilování imunity, odstraňováním toxinů a plísní můžeme tuto rovnováhu vrátit zpět.

A jaké tedy máme možnosti odstranění plísní celostní medicínou, přírodní cestou?

Nejprve si musíme uvědomit, co je příčinou napadení určitých tkání plísní. Jak jsem již uváděla, tkáň, ve které se plíseň uchytí či množí, je určitým způsobem narušena. Je poškozená mechanicky nebo může být zatížená chemickými látkami, těžkými kovy a jinými zátěžemi, které plísně milují. Dále zde hraje roli i látková přeměna, zejména jsme uváděli, že plísně mají rády cukr. A dalším, dost podstatným faktorem pro rozvoj plísňového onemocnění nikoli lokálního, ale celkového, je imunita, její správná funkce. Pokud je imunita oslabená, můžeme počítat s tím, že se plísně v organismu budou velmi dobře cítit a budou se snažit makroorganismus zničit.

Při odstraňování plísní musíme nejprve upravit imunitu, pak detoxikovat tkáně od zjištěných zátěží, upravit stravu, která by měla být alkalizující, bez cukrů, bez alergenů – opět podle každého jedince individuálně. Zákaz cukrů platí ale paušálně. Pochopitelně, při akutní vaginální mykóze nebudeme čekat, až spravíme imunitu, ale budeme se snažit ženě ulevit a její problém aktuálně vyřešit. Existuje řada přírodních protiplísňových preparátů, kterými dokážeme přinést úlevu. Zde bych jmenovala tea tree oil, česnek, cibuli, homeopatické preparáty – například Helonias, dále čaj Lapacho a další. Z preparátů celostní medicíny jsou vhodné přípravky Yeast, Candid a pak další na odstraňování zátěží z jednotlivých orgánů – Colon, Gyno Dren, Autotox, Metabol, Metabex a další. Vhodné jsou také Estrozin, Intocel, Vista Clear, Baktevir, Venisfér. Téměř v každém preparátu je minimálně jedna bylinka s protiplísňovým účinkem. Z čajů můžeme uvést Lapacho, Uncaria tomentosa, Prunella vulgaris, Aloysia, Cymbopogon, Smilax. Jednotlivé preparáty se dají libovolně kombinovat a použít podle orgánu, který je napaden a na který je preparát určen. Budeme-li mít mykózy gynekologických orgánů, pak využijeme Estrozin, Lapacho a například Intocel. Ideální je vytestovat nejvhodnější preparát.

Na závěr ještě jednou opakuji, plísně v současné době nabývají na významu zejména s klesající imunitou populace. Rozhodně lepší je prevence než léčba, takže zkusme upravit svoji životosprávu a zlepšit stav imunity, čistit organismus nejen zvenku, abychom pěkně vypadali, ale i zevnitř. A tímto bychom měli vzít plísním vítr z plachet.

MUDr. Lenka Hodková

Jedy a protijedy vzdálených staletí

SMRTÍCÍ ZVUKY

„Když kněží zatroubili na polnice, lid strhl válečný pokřik. Jakmile lid zaslechl zvuk polnice, strhl mohutný pokřik. Hradby se zhroutily a lid vstoupil do města…“

Jozue 6:20.

Začínáme starozákonním vyprávěním o tom, jak Izraelité na svém putování a při dobývání zaslíbené země dobyli město Jericho, které se, jak předcházející text praví, před jejich příchodem mocně opevnilo. Nikdo nevcházel dovnitř ani nevycházel ven. A přece, stačilo prý, aby po šest dní kněží obcházeli obležené město a troubili na polnice, zatímco lidé, kteří je doprovázeli, byli tiší. Sedmého dne se odehrálo to, co jsme citovali – silou mocného zvuku se masivní hradby města zřítily. Dodnes je tato historka předmětem debat odborníků, kteří ale spíš zastávají názor, že Jericho bylo zničeno ještě před příchodem Izraelitů a v době, kdy ti před ním stáli, jeho zchátralé hradby sotva mohly někoho zastavit.

Je to tedy nejspíš legenda. Jak se záhy ukáže, také my se budeme v této části našeho putování za jedy a smrtícími prostředky pohybovat ve světě pohříchu nepravděpodobném. Průvodcem nám nebude Bible, ale náš starý známý Abú Bakr Muhammad ibn Alí ibn Vahšíja an-Nabatí a jeho proslulé dílo *Kitáb as-Sumum* (Kniha jedů) asi z roku 950 n. l. Také on věnoval pozornost zvukům, ne však v souvislosti s dobýváním měst, ale s cílem zabít člověka. Než se dostaneme k návodům, musíme v rámci listování tímto dílem uvést autorovy obecnější názory.

DĚLENÍ LIDÍ A JEHO DŮSLEDKY

„Potom pravím, že lidé tohoto světa jsou ve třech třídách. Jednu z nich, nejvyšší v postavení, tvoří králové … [stojící] *ve velké přízni světa … Některým z nich se dostalo vlády* [od Alláha] *v jejich dobách v míře tak neomezené, že ani nevědí, jak mnoho …“* Samozřejmě jiní králové stojí níže a jsou jim podřízeni, ale v každém případě, postavení panovníků je mimořádné. Spíš se pokusme vyhledat údaje o zbývajících třídách lidí. Kupodivu následuje popis ubožáků, stavu společensky nejnuznějšího, který netřeba ani podrobněji líčit; ibn Vahšíja tak ani nečiní. Mezi těmito extrémy je podle něj druhá třída lidí, ale ani tentokrát se nedočkáme nějakého popisu. Naopak je to zkomplikováno tvrzením, že je vlastně víc těchto druhých tříd lidí, přesto se však prý dá vystačit s jednou.

Proč toto líčení? Jde o to, že králové nebo obecně panovníci stojí na velmi vysokém stupni, jenž přitahuje soupeření a závist, jinak řečeno, mají mnoho nepřátel. Vědomi si toho, obklopili se proto různými učenci a lékaři a *„žádali je, aby vynalezli a připravili to, co by je* [nepřátele] *dokázalo zapudit. Načež „učení mužové připravili výtažky účinných látek sloužících k obraně jejich králů a vynalezli tajné věci ke zničení kohokoli, kdo by povstal proti králům nebo se snažil s nimi soutěžit“.* Slovo „zapudit“ v předchozí větě nabývá konkrétnějšího významu – tito učení mužové připravili nejrůznější jedy, protože bylo lepší odstranit nepřítele, zcela určitého, míněno jednoho, než riskovat válku proti početným armádám. I tak se dá uvažovat. Výsledkem aktivity oněch učenců tak byly látky, které, vpraveny do pokrmů a nápojů, dokázaly zabít. Tohle vcelku snadno vytušíme. Ovšem ibn Vahšíja pokračuje, že toto byly vlastně začátky, a naznačuje vývojovou linii různých postupů: *„Další substance byly takové, které zabíjejí při dotyku, a po nich* [přišly] *ty, které zabíjejí, když jsou čichány. Pozdější zdokonale-*

ní přineslo takové [prostředky]*, které zabíjejí zvukem, a potom ty, které zabíjejí, když se na ně pohlédne."*

Zde se musíme trochu omluvit, že se v tomto seriálu nedržíme ibn Vahšíjovy linie, když, jak se ukazuje, právě ty prvně jmenované, především jedy přidávané do pokrmů, jsou neúčinnější. Prostředky zabíjející toho, kdo na ně pohlédne, probrané minule, jsme zařadili do světa magie a dnešní část bude doslova procházkou čarodějnou kuchyní. Půjde o to, co si zhotovit, aby to zabilo svým zvukem. Tedy ještě mocnější prostředek než trouby u Jericha, kde šlo jen o hradby. Jak v biblickém líčení, tak i v Knize jedů jsme v nadpřirozeném světě, jenž však byl ve vzdálených dobách důvěryhodný.

Než opustíme tyto úvahy, přiznejme, že role učených mužů byla ve skutečnosti dvojí, protože *„králové pozorovali, že trpí úplně stejnými těžkostmi jako jiní lidé"*. Tento cenný postřeh vedl k tomu, že jim učenci z jejich okolí objevili vědu medicíny, aby uchovávali zdraví panovníků, kteří očekávali, že o jejich zdraví bude pečováno, protože jsou mimořádně vzácnými osobami. To byla ona druhá role učených mužů, kteří měli ovšem současně pečovat o to, aby jejich panovníkovi nebyl podán jed. Neboť nejen král měl zájem odstranit touto cestou své nepřátele – jejich zájem byl stejný. Nezbývalo tedy než vymýšlet jedy a současně protijedy. Potud ibn Vahšíjovo vysvětlení, jak to všechno bylo.

VRAŽDÍCÍ ZVUKY

Podobně jako v předchozí části i tentokrát jsou návody velmi dlouhé a nezbývá než je výrazně zkrátit, ale pokusíme se zachovat jejich čarodějné kouzlo. Zatímco k rozboření městských hradeb prý stačil jen mocný křik velkého davu, jenž se k nim hnal, k zabití živého tvora, člověka, by asi pouhý křik, byť mocný, stačit nemusel. Spíš je vhodný nějaký nástroj schopný vyluzovat zvuk, což nahlédl také ibn Vahšíja a zároveň zcela správně usoudil, že sebesilnější zvuk vyluzovaný nástrojem by asi rovněž sotva dostačoval. Toto dilema vyřešil způsobem odpovídajícím době, jak nám naznačí následující dva návody, které se zásadně liší druhem vyrobeného nástroje, ale mají výrazný shodný rys v průběhu jeho dokončování.

Zdrojem zvuku může být nějaký kovový nástroj, napadne nás například činel, nebo zhotovený z jiného materiálu, třeba buben. Právě tyto základní druhy Vahšíja popsal. Začněme s kovem. Je potřeba vzít dobrou syrskou měď, starou mosaz, egyptskou nebo řeckou, bílé olovo, černé olovo, železný markazit, stříbro a také *al-kuhl*. Vznikají tu problémy s dobovým odborným názvoslovím, protože my známe jen jedno olovo, to „bílé", zatímco černé se nedá spolehlivě identifikovat, markazit byl nejspíš náš pyrit (sulfid železnatý) a konečně *al-kuhl* byl v té době sulfid antimonitý. Mimochodem, rozemletý na jemný prášek černé barvy sloužil jako oční stíny. V Evropě, kde byl tento termín foneticky přepsán jako *alkohol*, ho v 16. století začal Paracelsus používat skutečně pro alkohol získávaný destilací vína. To je však jiný příběh. Teď vyrábíme zařízení zabíjející zvukem. Výchozí směs totiž ještě není kompletní. Je třeba přidat pecky meruněk a myrobalánu třešňového a také železné piliny a „dva arseniky", červený a žlutý (to jsou dva různé sulfidy arzenu). U všech ingrediencí jsou uvedeny hmotnostní jednotky.

Tahle směs se má opakovaně tavit, některé složky se přidávají až postupně, a výsledná slitina se má nalít do formy, která má podobu popsanou poměrně složitě, což si zjednodušíme – odlitky jsou disky zhruba velikosti lidské dlaně, mírně prohloubené, připomínající španělské kastaněty. Tak budeme pro jednoduchost tento nástroj dále nazývat. Mezitím se má připravit šťáva vylisovaná z řady rostlin, z nichž uvedeme cibuli, pórek, ředkvičku, celer, listy brokolice, listy řepy, jakož i zelené listy „jedlého zelí". Šťáva se má nalít do měděné nádoby a hotové kastaněty, vyrábějí se pochopitelně dva, se do toho vhodí, když je Měsíc v opozici se Saturnem. To je první, slabý závan magie, stejně jako podmínka, že se pak nádoba zahřívá na ohni, až se její obsah vypaří, načež se kastaněty vystaví *„na jednu noc pohledu Saturnu"*.

V tomto okamžiku máme oprávněný pocit, že by tyto malé kastaněty mohly nanejvýš posloužit jako hudební nástroj, sotva však by jejich zvuk někoho zabil. Tento

postřeh nás přivádí ke klíčovému momentu procesu, kdy se autor odchyluje od řemeslné činnosti a nastupuje černá magie. Přeskočíme potírání předmětů oleji, olivovým a ricinovým, jejich další opakované vystavování svitu Saturnu, i když to už je magie, a počkáme na sobotní večer, takový, kdy Saturn stojí před Měsícem. V okamžiku, kdy večerní soumrak zvolna mizí, uchopíme kastaněty a proneseme nahlas, dobře slyšitelně: *„Ó Alláhu na nebesích a na zemi! Ó Mocný! Ó Divoký! Ó ty, jehož síla je dokonalá a jehož činy pronikají vším! Ó Slavný, Silný, Velký! Odejmi rychle duši každého, kdo slyší zvuk těchto kastanět – bez jakéhokoli meškání! Amen, amen, amen."* Zde je tajemství celého procesu, jak vidíme, magického – klíčové je zaklínadlo. Jak píše ibn Vahšíja, má se pronést jeho mateřštinou, což byla nabatejština, ale kdo ji nezná, což byla drtivá většina čtenářů jeho knihy, může to pronést arabsky. Následuje ještě vykuřování zvláštním kadidlem s následným ponořením kastanět do hovězí moče, a to v době, kdy je Slunce ve znamení Štíra, Střelce, Kozoroha nebo Vodnáře.

Pokud jde o praktické použití, má se tento nástroj používat nejlépe tehdy, *„když Měsíc je se Saturnem tam, kde je Saturn"*. Když se začne hrát *„kdokoli slyší tento zvuk, zemře téhož dne nebo druhého, nebo třetího, nebo později"*. Tak neurčitý údaj si žádá vysvětlení – účinek prý závisí na poměru tělesných šťáv, a tedy na vlhkosti těla. Jestliže je malá, smrt přichází velmi rychle. Tělesné šťávy jsou narážkou na starověkou řeckou medicínu, na čtyři tělesné šťávy, jak je uvedl Hippokrates. Navíc prý zvuk nástroje dokáže zabít různá zvířata, slony, velbloudy, opice, prasata, pávy, holuby, vrány a slavíky, hady však jen některé.

Za pozornost spíš stojí tvrzení, že zemře každý, kdo slyší zvuk tohoto podivného nástroje, takže je nasnadě, že stejné nebezpečí by hrozilo i tomu, kdo na něj hraje. Je tomu tak, a proto je třeba vyrobit „protijed". Nezbývá než si posloužit uvozovkami. Ibn Vahšíja používá toto slovo; zřejmě ani on si nebyl jist, jak to nazvat. Přitom pamatujme na autorova slova: *„Věz, že výroba prostředku proti zabíječi se nepodobá způsobu objevení zabijáka. Problém je mnohem obtížnější, protože to musí být jeho* [zabijáka] *protikladem."* Naštěstí se dá i tohle zvládnout.

Jen stručně – ve vhodném postavení Měsíce se taví čisté zlato s čistým stříbrem, vše přesně odvážené, a z toho se odlije šest kuliček zvících lískového ořechu. Musejí být duté, dvojdílné, rozebírací, aby se dal dovnitř vložit *„sluneční kámen"*. Ten se nepodařilo identifikovat. Poté se tyto kuličky navléknou na zelenou hedvábnou nit, přičemž mezi ně se zavěsí buď červené rubíny, nebo diamanty, případně smaragdy. Podstatné je opět vykuřování pomocí směsi přesně předepsaného složení a následuje závěrečná a nejdůležitější fáze. Stejně jako při výrobě kastanět, i tady vstupuje do děje magie v podobě zaklínadla. Je hodně dlouhé, takže vyjímáme: *„Ó Alláhu na nebesích a na zemi ... prosím Tě v Tvém jméně, ... abys ve své moudrosti vyslechl mou modlitbu a uchránil mne od zla Saturnu, starého vládce a velkého vládce ... a učiň, abych žil díky Tvé síle, a učiň tyto oříšky ze zlata a stříbra, ... aby mne spasily a vykoupily od smrti ..."* Přitom se má pokračovat ve vykuřování a zaklínadlo je nutno pronést třikrát. Tento náhrdelník se má nosit pověšený na prsou a prý není špatné nosit ho raději pořád. Ještě následuje poslední rada – pokud by dotyčný nenalezl „sluneční kámen", dá se to prý nahradit bezoárem.

Ibn Vahšíjův návod je jedinečnou ukázkou černé magie, kde nejméně významné jsou použité ingredience. Nicméně aby se dodalo důvěryhodnosti celému procesu, bývalo běžné, že se předepisovalo přesné množství, což se objevuje rovněž v magických návodech evropského původu. Rozhodující je vstup nadpřirozené moci, ovšem v tomto případě se nevolají na pomoc nečisté síly, démoni nebo ďáblové, ale božstvo muslimské víry. Není pak snadné zařadit někam Vahšíjův návod, protože později v Evropě byla běžná právě černá, démonická magie dožadující se pomoci nečistých sil. Svou roli v uvedeném návodu také hraje symbol – například ochranný náhrdelník má být na zelené šňůře. Zelená totiž je barva přisuzovaná Muhammadovi, takže i ten měl pomoci ochránit před smrtícím zvukem.

Jak řečeno, jiným zdrojem zvuku, klasickým, je buben. Samozřejmě že takový nástroj nemohl ibn Vahšíja pominout, a my tudíž také ne. Po předchozím návodu zde můžeme směle zkracovat technický postup vycházející z jehněčí kůže, která se musí preparovat rozemletou směsí duběnek, vnitřní kůry dubu a slupek granátového jablka. V dalších krocích nechybí opět moč, tentokrát lidská, načež se z kůže vyříznou kruhy, vloží se do hliněné nádoby spolu se třemi zmijemi, nádoba se dobře uzavře a nechá sedm dní stát. Pak se tam hadům vhodí směs opia, vína a slupek granátového jablka vypracovaná do kuliček. Plazi to pozřou a uhynou. Můžeme přerušit – hadi jsou opět symbolem něčeho zabíjejícího. Po dalších krocích se z kůže vyrobí bubínek, jako palička poslouží olivová větev.

Ovšem takto by to zase jen sotva zabíjelo a zde je výše naznačený společný rys všech postupů, totiž zaklínání. Opět dlouhé, ale výrazně odlišné od předchozího: *„Ó Alláhu, mocný, jenž činíš člověka toužit po násilí, ... zabíječi všeho, jenž vrháš mezi lidi nesváry a rozbroje! Ó Alláhu, který nalézáš rozkoš v prolévání krve a šíření smrti ... zabiješ tímto bubnem toho, kdo slyší jeho zvuk, rychle a bezprostředně!"* V tomto zvláštním duchu zaklínadlo pokračuje až do závěrečného „amen". Vynechali jsme postavení planet, kde rozhodující je Mars.

Teď spíš, jak se bránit. Opět náhrdelníkem, přičemž jeho výroba může proběhnout zase jen za vhodného postavení planet a ve správném znamení zvěrokruhu. Je potřeba vzít tři rubíny, tři horské křišťály vybroušené jako kuličky a navléknout je na bílou nit, přičemž uprostřed mezi kameny musí být stříbrná kulička. Samozřejmě nesmí chybět vykuřování a pak nezbytné zaklínadlo: *„Ó Alláhu, bože života, trvalosti, štěstí ... vyslyš mou prosbu a ochraň kohokoli, kdo nosí tento náhrdelník, od všech zel, strachů a prodluž jeho život, zapomeň na jeho smrt, odežeň od něj smrt a umocni sílu jeho života."* Jen krátká pasáž z dlouhého zaklínadla ukazuje, že náhrdelník měl být vskutku zázračný a jeho moc nespočívala jen v tom, že dotyčnému neublíží osudný zvuk bubnu, který vyrobil. Dál je Alláh žádán, aby od dotyčného odehnal všechna nebezpečí, zlo a opět smrt a pomíjivost života. Tady se přímo hovoří o prodloužení života a zahnání smrti, tedy o účinku můžeme říci medicínském.

To byly dva návody na prostředky, které údajně zabíjejí pouhým svým zvukem. Pozoruhodnou přehlídku černé magie uzavřeme třetím návodem, který jen stručně projdeme. Je nutno chytit pokud možno zdivočelého černého kocoura, zavřít ho a krmit po sedm dní masem lasičky nebo vrány, případně jejich krví. Pak se má nechat tři dny bez potravy, aby uhynul, načež je mu stažena kůže, uchovat se musejí přední drápy a hlava. Zbytek těla se spálí za zvláštních opatření, mimo jiné vykuřování, když je Měsíc v konjunkci se Saturnem. Pak se kůže natáhne na hliněnou nádobu, přičemž i složení hlíny je předepsané – musí obsahovat tři kousky kočičího trusu. Buben se opět musí vystavit působení Saturnu a potom, zase při vykuřování, je nutno pronést zaříkávací formuli.

Opět zkrátíme: *„Ó Alláhu, velký, násilný mocný zářící, zabíječi všeho, co má být zabito, jenž si všem mrtvým přinesl jejich smrt ... "* Text je velmi dlouhý, takže rovnou k jeho závěru, i když se tento motiv objevuje několikrát: *„Můžeš zničit všechno, co chceš ... Učiň svou sílu, aby pronikla s cílem zničit myši a krysy, malé a velké, silné a slabé a způsob, aby žádná nezůstala ..."* Pohádkový krysař hammelnský jen odvedl krysy z německého města. Ibn Vahšíja je svým bubínkem údajně pobil.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

Environmentální výchova

Doba, kdy se ekologická výchova dělala pouze z nadšení, dávno odezněla a dnes by měla každá organizace nebo sdružení fungovat stejně profesionálně jako agentura nebo firma. Měla by mít schopné manažery, kteří dokážou systematicky pracovat v dané oblasti. Mezi takové patří ***Blanka Toušková, bývalá učitelka základní školy a v současné době významná projektová manažerka celostátní sítě pro environmentální výchovu, vzdělávání a osvětu občanského sdružení SSEV Pavučina.***

„Environmentální výchova je zákonem dané povinné průřezové téma ve školách," říká Blanka Toušková, projektová manažerka Sdružení středisek ekologické výchovy Pavučina.

Blanka Toušková je vedoucí koordinátorkou programů pro školy a školky M.R.K.E.V. a Mrkvička, jejichž cílem je vytváření funkčních systémů školního a mimoškolního environmentálního vzdělávání a rozvoje regionální sítě pedagogických pracovníků, škol a dalších organizací. Do programu M.R.K.E.V. je začleněno přes 750 škol a do programu Mrkvička 650 školek ze všech krajů České republiky. O aktivitách těchto programů pravidelně informuje zejména pedagogy bulletin Mrkvička a ekologická témata detailně rozpracovává neziskový časopis Bedrník, který vydává občanské sdružení SSEV Pavučina.

Jak jste se dostala k ekologické výchově?

Bylo to myslím v době, kdy jsem pracovala jako vedoucí zájmového oddílu dětí, ale o žádné ekologické výchově se tehdy nemluvilo, přesto mám pocit, že jsem ji dělala. Kdykoliv to šlo, přesouvali jsme veškeré činnosti ven, do přírody, chodili jsme ji pozorovat, učili jsme se ji poznávat, žít v ní, vnímat ji. Viděla jsem, že to děti baví a něco jim to přináší. Měla jsem z toho radost a dobrý pocit. Následujících patnáct let jsem působila jako učitelka na prvním stupni základní školy. I v táborské škole, pokud šla výuka přenést do venkovního prostředí, na zahradu školy, byli jsme s dětmi vždycky tam. Každoročně jsem také se třídou jezdila v zimě na hory, před koncem roku za pěší turistikou, či dokonce na cyklistickou výpravu. Děti to bavilo, rodiče to oceňovali a mně to opět přinášelo dobrý pocit. Učila jsem ráda. V té době byl můj syn Honza malý, všude jezdil se mnou. Oceňovala jsem, že i on může být hodně venku a v přírodě. Profesionálně jsem se k ekologické – přesněji dnes říkáme environmentální – výchově dostala až ve Sdružení středisek ekologické výchovy Pavučina, kam jsem v roce 2003 nastoupila jako projektová manažerka.

Není dnes ekologie pro veřejnost zprofanované slovo, nálepka pro společensky nekonformní lidi?

Možná zčásti. Už jsem se s tím názorem několikrát setkala, ale nemyslím si, že je to tak zcela pravda. Střediska ekologické výchovy, se kterými spolupracujeme, poskytují normální pedagogické, poradenské a podobné služby na vysoké profesionální úrovni a zpravidla ve velmi kvalitním prostředí ekologicky šetrných budov a v krásné přírodě. Kdo se s touto činností ještě nesetkal a je třeba trochu předpojatý, byl by asi překvapen, jak vstřícní, komunikativní a široce vzdělaní jsou lektoři ze středisek ekologické výchovy.

Co pro vás osobně znamená ekologicky žít a myslet, jak se to promítá do vašeho běžného života? Kde trávíte volný čas?

Ekologicky žít? Počátek toho žití vidím hlavně ve svém dětství, na které opravdu ráda vzpomínám. Výlety s rodiči, příbuznými, s kamarády, běhání po zahradě, lese, vesnici, spaní ve stanu, koupání v jezeře... Mám pocit, že většina dnešních dětí je o toto všechno ochuzena. Ekologicky myslet? Zamýšlet se nad tím, co dělám, jak to dělám, proč to dělám, a to ve

vztahu k přírodním zdrojům, znečišťování a podobně. A jak se to všechno promítá do mého života? Třídíme doma odpad, při nakupování preferuji určité výrobky, přemýšlím o tom, co budeme jíst, jak budeme s rodinou trávit volný čas. Sama ráda chodím na houby, jezdím na kole, rekreačně plavu a lyžuji nebo taky třeba jen ležím na louce, u vody a pozoruji mraky na obloze a užívám si teplých paprsků sluníčka. Miluji jaro a léto, moře, rozkvetlé stromy, louky a zahrady.

Environmentální výchova se stala v posledních letech běžnou součástí školních vzdělávacích programů. Vyhledávají pedagogové v této oblasti další vzdělávání?

Environmentální výchova je zákonem dané povinné průřezové téma a většina pedagogů se o další vzdělávání zajímá, což je velmi pozitivní. Střediska ekologické výchovy, se kterými spolupracujeme, realizují hlavně odborné semináře, regionální konference, specializační studia apod. O tyto akce je velký zájem. A protože je vedou kvalifikovaní odborníci, jsou na vysoké úrovni.

Máte i zkušenosti s pořádáním seminářů a konferencí pro pedagogy. V čem vidíte hlavní problém environmentální výchovy na školách?

Semináře i konference pro pedagogy s environmentální tematikou jsou podle mě pro učitelky a učitele velmi motivující a obohacují jejich znalosti, dovednosti a nápady, které potom mohou využívat při výuce. Sama si vzpomínám, že když jsem působila ve škole, ráda jsem takové vzdělávání absolvovala. I z toho důvodu, že si člověk odpočinul od dětí a vrátil se doslova nabitý nápady. Velmi mě to motivovalo. Problém environmentální výchovy na školách? Někdy a někde nezájem žáků, pedagogů, vedení, ale také rodičů. Rodiče velmi často vyhledávají školy, které jsou profilovány na jazyky či IT. Environmentální výchova pro ně není tak důležitá. Je fajn, když je na škole zapálený pedagog, pak jde hned všechno lépe. S takovými školami je radost spolupracovat.

Dlouhou dobu jste sama vyučovala, pomohla vám praxe ve školství k lepší komunikaci s pedagogy?

Myslím, že ano. Když s nimi mluvím o své praxi a konkrétních pedagogických zkušenostech, více mi naslouchají a mají větší motivaci to také zkusit.

Často jezdíte do Švýcarska a znáte částečně fungování jejich NGO. Co vás zaujalo na tamním přístupu k životnímu prostředí? V čem bychom se mohli inspirovat?

Ve Švýcarsku žije již deset let můj bratr Luděk. Je to zajímavá a krásná země, lidé na životní prostředí a vše, co s ním souvisí, nahlíží už jinak než u nás. Jsou k tomu vychováváni několik generací a to se samozřejmě odráží v chování celé společnosti. Velmi často vzpomínám na reakci mojí švagrové Antonie, když jsme se vraceli z jednoho výletu okolo pole plného rozkvetlých květin. Bylo to opravdu květinové pole, kde si každý kolemjdoucí mohl natrhat tolik, kolik chtěl. K jejich zaplacení zde byla umístěna malá dřevěná kasička. Dodnes nechápu, jak je možné, že jim to funguje.

Myslíte si, že v České republice je dostatečný zájem mladých lidí o ochranu životního prostředí, nebo je to ještě „běh na dlouhou trať"?

Lidé, kteří mají o životní prostředí zájem, tu jsou. Určitě je naleznete mezi pedagogy, pracovníky neziskových organizací, mezi dobrovolníky v zájmových oddílech apod. V tomto jsem optimista, přestože mezi námi žijí i ti, kteří by na onom květinovém poli otrhali kytky a ještě odnesli kasičku s penězi.

Mgr. Romana Bochníčková

INZERCE

Exkluzivní značková elektronická cigareta SKYcig:

Nejlepší elektronická cigareta na českém trhu!

Skvělý dárek pro Vás či Vaše blízké!
Vdechujete pouze vodní páru
s nikotinem a příchutí:
- kuřte, kde chcete
- žádný dehet, žádný zápach
- šetřete své plíce a peníze
- skvělá náhrada kouření tabákových cigaret
Nebo vyzkoušejte E-kusovku SKYcig - nyní za pouhých 199,-Kč!

Osvědčená britská kvalita

Nekupujte předražený čínský šmejd chlubící se „evropským designem" či „švýcarskou precizností", vsaďte na osvědčenou britskou kvalitu SKYcig, která tyto vlastnosti považuje za samozřejmé. Skycig byla vyhodnocena renomovaným serverem smoking.com jako nejlepší e-cigareta na britském trhu!

Elektronická cigareta SKYcig:

- má jedinečný systém nabíjení, nemusíte po kapsách tahat baterie (v ceně je unikátní Nabíjecí krabička),
- je zhotovena z kvalitních materiálů, příjemných na pohled i na dotek,
- je řízena mikročipem a dle intenzity potáhnutí produkuje hutný a chutný dým,
- obsahuje nikotinový roztok, který má certifikaci zdravotní nezávadnosti (britskou i českou),
- má jedinečný design, je stejné velikosti jako běžná tabáková cigareta, stejně tak i Nabíjecí krabička je stejné velikosti jako krabička tabákových cigaret,
- náklady na kouření jsou poloviční ve srovnání s tabákovými cigaretami.

www.elektrocigo.cz, www.skycig.cz

Rady našich babiček

Moudrý je ten, jenž si váží svého těla, zná všechny jeho potřeby, chápe jeho harmonii a podrobuje se jeho zákonům.

Minulé vydání zakončilo náš seriál o medicíně dávných civilizací. Což se nyní podívat do dob ne zas tak vzdálených a nahlédnout do minulého a předminulého století – do života a domácností našich babiček a prababiček? I tam najdeme mnoho zajímavého, moudrého, rozumného, ověřeného letitými zkušenostmi. Někdy nám tehdejší postupy a předpisy mohou připadat zastaralé, někdy sporné, pochopitelně jsou poplatné době, v níž byly sepsány a pro niž sloužily. Mnohé z nich ale jako bychom nyní znovu objevovali. A přece – stačí zalistovat některou z těch tlustých a dlouhým používáním do správné patiny ohmataných „rádců", kuchařek, domácích lékařů a podobných. Takovou je třeba Praktická hospodyňka aneb Souhrn nauk, pokynů a předpisů ke správnému a úspornému vedení domácnosti a návod, „Jak si může hospodyňka svou namáhavou a zpravidla neutěšenou práci neobyčejně ulehčit". Motto knihy kolektivu spoluautorů jednotlivých kapitol, kteří ve své době byli známými a uznávanými osobnostmi ve svých oborech, zní: „Je těžko peníze vydělati a ještě těžší s nimi vystačiti." Pravda, v jistém směru se tak moc od třicátých let minulého století, kdy byla tato kniha v nakladatelství F. Strnadel a spol. v Praze vydána, nezměnilo...

ZDRAVÍ JEST PRAMENEM ŽIVOTA

„Zdraví jest dílo, jež vyžaduje našeho spolutvoření a procítění, dotýká se všeho, co je kolem nás." K jeho udržení, jehož projevem je podle autorky pravidelná, nepřetržitá výměna látek a s ní spojená výroba tepla, potřebuje člověk některé látky z přírody, jež v ní nalézá buď hotové, nebo si je teprve svým důmyslem připravuje. *„K udržení výměny látek potřebuje člověk vzduchu, vody, pevných nebo tekutých látek živných, tepla svého chrání oděvem a obydlím, ve kterém potřebuje světla."* Vytvoření pro člověka zdravého a čistého života je prý úkolem vědy, má však být především povinností každého jednotlivce. *„Škola, věda, zkušenosti životní učí nás poznávati zásady životní a vedou nás k rozumné životosprávě."* A dále citujeme: *„Zdravé tělo jest ohromný stát skládající se z nesčetného množství buněk seskupených v orgány. Každá buňka vykonává svoji práci ve vzájemném souladu s ostatními; středem této neúnavné činnosti jest srdce, které zásobuje celý organismus krví. Tato živá, neúnavně pracující hmota se potřebuje a rozkládá a vyžaduje stále nových látek, tj. oněch prvků, z nichž sama jest tvořena. Člověk k zachování tělesných sil puzen je hledati tyto prvky kolem sebe v přírodě a nachází je také jak v říši rostlinné, tak i v říši živočišné."*

Základními činiteli dobrého zdraví jsou podle autorky čistý vzduch a slunce, neboť:

„Slunce, tento dobrodějný léčebný prostředek proti tuberkulose zejména kostí, žláz, skrofulose (kazeózní lymfadenitida krčních uzlin, krtice, krtičnatost – Slovník cizích slov – pozn. aut.), *zachraňuje spoustě lidí ruce, nohy."* Protože slunce usmrcuje bakterie, doporučuje autorka: *„Odstraniti z bytů záclony nepropouštějící světla, aby světlo sluneční mělo přístup do našich ložnic a příbytků, neboť ono jest nejlepším desinfekčním prostředkem."* A doporučuje hospodyňkám: *„Sluňme sebe, prádlo, šatstvo, peřiny. Záření sluneční, jež proniklo živou hmotu lidského těla, působí v ní rozmanité změny, ano, jest dokázáno, že slunce zprostředkuje samočinné tvoření nejdůležitějších součástek k výživě a zlepšení našeho těla nutných, jako železa, fosforu a jiných. Prostý lid již dávno poznal velikého dárce života a zdraví lidského, o čemž svědčí staré přísloví: ‚Kam nechodí slunce, tam chodí lékař.' Choroboplodné zárodky množí se nejvíce ve tmě, ve vlhkém vzduchu při určité teplotě; jsou-li vydány působení slunečních paprsků, hynou. Sluneční světlo ničí také množství choroboplodných zárodků v řekách i bažinách, ve vzduchu, v našem oděvu, prádle a peřinách skrytých a tam se množících. Světlo sluneční nepůsobí jen na náš vnějšek za nemoci, ale jeho paprsky vnikají také do našeho těla, povzbuzují v něm výměnu látek, činnost buněčnou a tím nechrání před různými chorobami, jejichž příčina tkví právě v nedostatečné výměně látek a činnosti buněčné."* Doporučuje pobyt v přírodě, při němž sluneční paprsky vnikají do těla a podporují jeho zdárný vývoj. Slunce podle ní prozařuje člověka a probouzí v něm lásku k životu, občerstvuje a omlazuje i jeho nervy. Tady bychom asi namítli – všeho s mírou – tehdy se ještě o ozonových dírách a melanomech nevědělo tolik jako nyní. Souhlasit ale musíme s tím, co se píše dále, totiž chce-li si žena uchovat pohyblivou kostru s pevnými svaly ve zdraví a síle, musí se dostatečně pohybovat. *„Žena, která necvičí těla pohybem, sportem, chůzí tělocvikem nebo rytmickým tancem, brzy stárne tělesně i duševně, neboť jí schází podnět k přirozenému vývoji. Bojíte se, že zevšedníte, že se z vás stanou těžkopádné, dýchavičné a věčně unavené ženy, zapomenete-li na to, že pohyb jest jedním z prostředků, který udržuje člověka mladým."*

Příroda, uvádí autorka, je jako dobrá kniha vždy otevřená každému. A ten, kdo ji pročetl, vrací se k ní znovu a znovu, aby četl ještě pozorněji. Příroda učí klidnému názoru na svět, radosti ze života, naději v dobro a krásno, tiší bolest, obohacuje, dává zdraví a novou chuť k práci. *„Vrací člověka – člověku."*

Naše prababičky a babičky zpravidla mnoho v životě zažily a byly a jsou, na základě svých zkušeností, schopné si téměř v každé situaci samy pomoci. Znají i mnohé domácí prostředky proti nejrůznějším potížím. Za jejich časů se nechodilo hned k lékaři, když se člověk necítil úplně zdráv. Návštěvu u lékaře či lazebníka, který často zastával i funkci doktora, si také nemohl tehdy každý dovolit. Proto si musel člověk často pomoci sám: u menších zranění i při vážnějším onemocnění, různých nesrovnalostech či zchoulostivění.

Znalosti o síle rostlin, účincích léčivých bylin a koření byly většinou v rukou žen: ony hlídaly dům a dvůr v kuchyni zacházely s kořením a bylinami a chovávaly tajemné recepty často po staletí až do dnešních dnů.

Nejen my osobně poznáváme čím dál více, že naši předkové měli větší množství poznatků o přírodních způsobech léčení – ale i věda v minulých letech uznala, že mnohé domácí prostředky působí na lidské tělo lépe, rychleji, a především šetrněji než některé chemické výrobky farmaceutického průmyslu.

A co říci, když babiččin recept sice neobstojí při důkladném vědeckém prozkoumání, ale přesto pomáhá? Sugesce sehrává při léčení mnoha chorob podstatnou roli, vědci čím dále častěji přiznávají, že na překvapivé účinnosti starých tradovaných domácích prostředků něco přece jen je.

Na venkově svoje léky lidé nacházeli nebo i sami vysazovali v zahradě, hledali na poli či v lese. Věděli o tajemných silách rostlin a uměli je správně a ve vhodnou dobu použít.

A my čím dál častěji saháme po starých, osvědčených a z generace na generaci přenášených receptech na léčebné prostředky našich babiček a babiček našich babiček, které nám mohou pomoci objevit a podpořit léčebné síly našeho těla.

Tenkrát se vycházelo ze zkušeností a vědělo se jen, že určité rostliny a prostředky léčí nebo zmírňují některé potíže. Dnes už díky vědeckým výzkumům víme, proč tomu tak je, látky obsažené v těchto rostlinách byly analyzovány a účinky přezkoumány a potvrzeny.

Připomeňme si tedy alespoň několik „babireceptů", možná prostých a jednoduchých, o to však účinnějších. A nezapomeňme, i *„víra tvá tě uzdravuje"*, tak do toho.

Cibulový sirup proti kašli nebo mléko s medem – některé babičky si do nápoje nakonec přidaly i trochu rumu.

Mateřídouškový čaj

› **Příprava:** 1 až 2 čajové lžičky mateřídouškové natě se přelijí 1 šálkem vařící vody, nechají 10 minut vyluhovat a pak se scedí.

✱ **Použití:** Třikrát denně bychom měli vypít 1 šálek čaje.

Tento čaj prý pomáhá zmírnit kašel křečovitý a také černý.

Jablečný ocet

pomáhá při zánětech v krku a hrtanu.

✱ **Použití:** Nápoj namixujeme z 1 sklenice horké vody, 1 polévkové lžíce medu a 1 čajové lžičky jablečného octa. Užíváme jej několikrát denně pomalu a po doušcích.

Mezi osvědčené staré domácí prostředky proti jaterním potížím patří sedmikráskový čaj, proti jaterním a žlučníkovým řebříčkový čaj.

Sedmikráskový čaj

› **Příprava:** 20 g kopřivových listů smíchaných s 10 g jablečníku a 20 g sedmikráskových květů (rostlina složnokvětá!) spaříme 1 litrem vařící vody. Přikryjeme a necháme 10 minut vyluhovat. Pak čaj scedíme přes jemný mul.

✱ **Použití:** Během dne vypijeme každou druhou hodinu 1 šálek sedmikráskového čaje.

Řebříčkový čaj

› **Příprava:** 1 čajová lžička nastříhaného řebříčku (rostlina složnokvětá!) se přelije 1 šálkem vařící vody. Vše necháme 1/4 hodinu vyluhovat a pak scedíme.

✱ **Použití:** Denně vypít 3 šálky mírně teplého, neslazeného čaje.

Další z léčivých čajů:

Čaj z máty peprné

› **Příprava:** 1 vrchovatá lžička listů máty peprné se přelije 1/4 litrem vařící vody. Čaj pak necháme 10 minut přikrytý a poté jej scedíme.

✱ **Použití:** Pijeme denně 2 až 3 šálky neslazeného mátového čaje.

Pomáhá prý k obnovení vylučování žluče a na podporu její tvorby.

Právě začínající podzim je vedle jara druhým vhodným obdobím pro diety a kúry. Již odpradávna je to doba, kdy se sbírají a sklízejí léčivé byliny, které se k takovýmto kúrám využívají. Smyslem jarních a podzimních kúr je osvěžení těla a jeho funkcí, a tím povzbuzení a posílení organismu, zvýšení odolnosti proti chorobám a podpora prokrvení.

Tak třeba při nadváze se doporučuje jako podpora diety coby přírodní odtučňovací prostředek:

Směs čaje z březových listů a přesličky

Smícháme po 10 g březových listů a přesličky a ještě po 5 g listů kopřiv, plodů šípku včetně semen, kořenů jehlice trnité a kořeny pampelišky včetně natě (rostlina složnokvětá!).

› **Příprava:** Přelijeme 2 vrchovaté čajové lžičky této směsi 1/4 litru vařící vody, necháme 10 minut vyluhovat a pak scedíme.

Kdo z nás občas nezažívá stresové situace, kdy nestíháme, chceme, aby výsledek práce byl co nejlepší, a nedaří se nám, máme problémy či starosti s někým nebo něčím v rodině, okolí.

Tady babičky doporučují třeba neobvyklé:

Bylinné knedlíčky

› **Příprava:** Vezmeme 7 listů čerstvého rozchodníku, 7 stonků asi s 8 listy bazalky, 5 listů česneku medvědího (nebo 3 stroužky česneku kuchyňského), 7 vlašských ořechů, 2 čerstvé vaječné žloutky. Byliny se velmi jemně rozsekají, ořechy rozdrtí a vše se smíchá s vaječnými žloutky. Pak přidáme tolik špaldové strouhanky ze starých housek, aby se mohly udělat knedlíčky. Ty poté ponecháme ve vřelé vodě napařit (nevařit).

✱ **Použití:** Tyto knedlíčky podáváme často a hodně ve vývarech, zeleninových či krémových polévkách. Uvedené byliny a ořechy můžeme přidat – bez vajíčka – do čerstvě sklizeného salátu, okyselit citronem, slabě osolit mořskou solí a přichutit šlehačkou a bodlákovým olejem.

Nebo:

Panskou polévku

hodící se prý zvlášť pro štíhlé, stresované a vyčerpané muže.

› **Příprava:** 1 celerová bulva zabalená v alobalu se upeče v troubě. Kus ve velikosti mandarinky se smíchá s čerstvou šlehačkou v kaši. Tu pak zalijeme 1 šálkem dobrého vývaru a tento polévkový krém pak zahřejeme ve vodní lázni (nenecháme ale povařit, smetana by potom vytvořila mastná oka!). Navrch pak nasypeme sekanou řeřichu, drcená dýňový semena, výhony kanylu, sekané listy libečku, nastrouhanou karotku a čerstvé listy estragonu.

✱ **Použití:** Polévku je vhodné konzumovat denně jako kúru po dobu 3 týdnů před hlavním jídlem.

A když ze stresu nemůžeme spát, dopřejme si třeba:

Čajovou směs z kozlíku a meduňky

Smícháme po 10 g kořenů kozlíku a listů meduňky.

› **Příprava:** 2 čajové lžičky této směsi se přelijí 1/4 litru horké vody, nechají 10 minut vyluhovat a pak se scedí.

✱ **Použití:** Denně vypijeme 2 až 3 šálky neslazeného čaje.

A jako účinný podpůrný prostředek:

Kozlíkovou koupel

› **Příprava:** 100 g kozlíkových kořínků se přelije 1 litrem vařící vody. Necháme 10 minut vyluhovat, pak scedíme.

✱ **Použití:** Tuto tekutinu přidáme do koupele. Teplota vody se má pohybovat kolem 38 °C a koupeme se asi čtvrt hodiny.

Pod hlavu si udělejme:

Bylinný polštářek

Tyto polštáře jsou v lidovém léčitelství starým léčivým prostředkem – i proti poruchám v usínání. Lze zakoupit již hotové bylinné polštáře, ale můžeme si je zhotovit také sami. Mezi byliny proti nespavosti patří zejména prvosenky (primulky), květy lilií, kozlík, bez černý, karafiát péřitý, chmel a levandule.

› **Příprava:** Ušijeme malý polštářový povlak, který volně naplníme obvazovou vatou a vonnými bylinami. Byliny mají být zčásti v hrubé práškové formě a zčásti nařezané.

✱ **Použití:** Bylinný polštář umístíme večer pod normální polštář nebo přímo pod hlavu.

Kdo ve Sféře četl povídání o historii medicíny, jistě si pamatuje, že staří Řekové i jiné starověké civilizace k hojení ran používali med. Ten totiž obsahuje antibiotické a sekreci podporující látky. A také babičky svým blízkým natíraly medem drobné odřeniny, hnisání, záněty a vyrážky.

Nejen brusinky, jak je to ve známé reklamě, ale také rdesno, bazalka pravá, sporýš, zlatobýl vřes, divizna a třeba rozmarýna hluchavka a také cibule omezují záněty močového měchýře.

Čajová směs pro močový měchýř

je jedním ze starých osvědčených „babireceptů“. Tato čajová směs je účinná zejména při katarech z nachlazení močového měchýře.

Použijeme 2 plné hrsti kopřivových listů a po 1 hrsti plodů černého bezu a petrklíčů.

› **Příprava:** 1 čajová lžička této směsi se přelije 1 šálkem vařící vody, nechá se 3 minuty lehce povařit a pak se scedí.

✱ **Použití:** Několikrát denně vypijeme 1 šálek po doušcích.

Lidové léčitelství zná několik receptů i na posilování srdce. Vyzkoušet můžeme třeba:

Olej z květů pomerančovníku (nerolový)

Dáváme 5 až 7 kapek oleje do teplé koupelové vody.

Tato koupel uklidňuje příliš rychlý tep srdce.

Artritida, artróza a mnohá další onemocnění kloubů se objevují hlavně ve stáří, i když dnes se věk takto nemocných pomalu snižuje.

Můžeme zkusit:

Pohanková semena

Smíchaná s ovocným octem mohou artritická ztuhnutí uvolňovat.

› **Příprava:** 100 g ve hmoždíři rozdrcených semen pohanky se povaří v 1 litru ovocného octa a po půl hodině se přefiltruje.

✱ **Použití:** Několikrát denně se tato směs vtírá do chorých míst.

Na revma a dnu:

Čajovou směs pampelišky a kopřivy

Smícháme 20 g natě pampelišky (rostlina složnokvětá!) s kořeny a s 10 g kopřivových listů, 10 g přesličky, 5 g listů břízy a plodů šípků s jejich semeny.

Příprava. Přelijeme 2 vrchovaté čajové lžičky této směsi 1/4 litru vařící vody, necháme vše čtvrt hodiny vyluhovat a pak scedíme.

Na bolesti zubů

tehdy platil neobvyklý, ale prý účinný kapustový obklad. Po půlhodině nemá zub po působení kapustových enzymů již bolet.

› **Příprava:** Z čerstvých kapustových listů vyřízneme silná střední žebra a válečkem na nudle zbylé části rozválíme na změklou hmotu a tu dáme na plátěnou utěrku.

✱ **Použití:** Plátěnou utěrku s kapustovými listy tlačíme na tvář v místě bolavého zubu.

A proti spálení od slunce je dávno osvědčeným prostředkem

Tvarohový obklad

› **Příprava:** 5 polévkových lžic plnotučného tvarohu se smíchá s takovým množstvím mléka, aby byla tato směs dobře roztíratelná.

✱ **Použití:** Tvarohem potřeme lněné plátno, které přikládáme na místa spálená slunečními paprsky. Tvarohový obklad necháme na těle, dokud chladí, pak jej obnovíme.

Pro všeobecné posílení organismu ve stáří, a nejen tehdy, může být velmi příjemný:

Elixír z rozmarýny, šalvěje a červeného vína

› **Příprava:** Po 1 plné hrsti čerstvých rozmarýnových a šalvějových listů se promíchá a v hliněném hrnci se přelije 1 litrem trpkého přírodního červeného vína. Dobře uzavřeme a necháme asi 12 hodin vyluhovat. Nakonec se nálev zahřeje v hrnci ve vodní lázni. Směs červeného vína a bylin se má vyluhovat asi půl hodiny pod bodem varu a pak se má zchladit na tělesnou teplotu. Do celé směsi zamícháme ještě 1 polévkovou lžíci ovocného cukru a necháme opět 1 hodinu v přiklopené nádobě stát, než ji přecedíme přes mul a naplníme do tmavých skleněných lahví.

✱ **Použití:** Dvakrát denně vypít před obědem a před večeří 1 likérovou skleničku rozmarýnového a šalvějového elixíru.

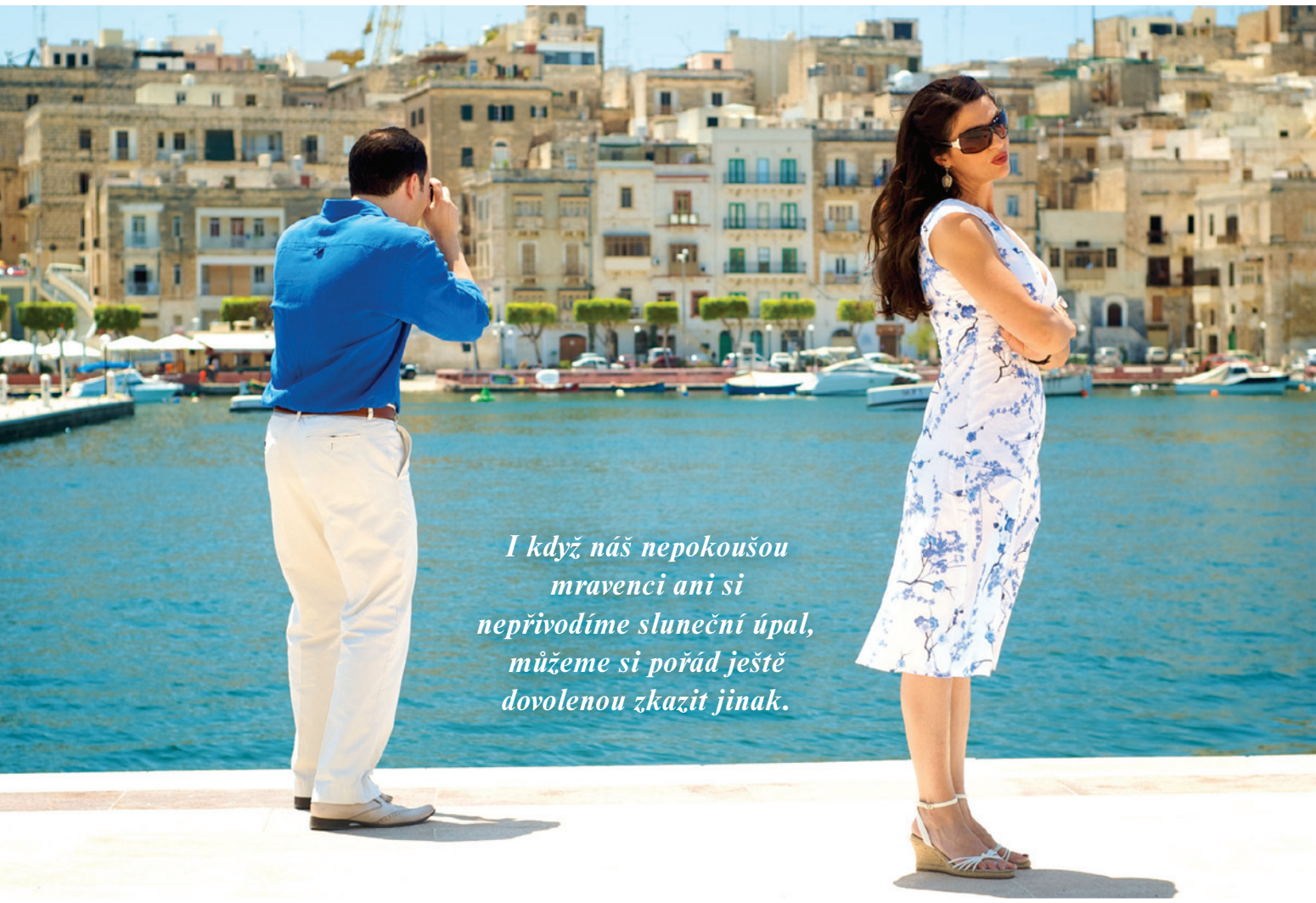
TAK TEDY NA ZDRAVÍ A PRO ZDRAVÍ!

A nakonec ještě jeden citát z Praktické hospodyňky, v němž autorka doporučuje něco velmi důležitého – radost – dnes bychom řekli optimismus, pozitivní přístup k životu.

„Není na světě kouzelnějšího a léčivějšího kořene než lidská radost. Právě tak jako smutek nás otravuje, vdechuje nám radost do těla a duše novou lásku k životu, touhu k práci a vůli přemáhati překážky. Buďte k sobě upřímné a nestyďte se projevovati svou radost. První vaše myšlenka ráno při probuzení nechť je krásná! Otevřete okno, vdechněte zhluboka, rozevřete paže a řekněte si, že jste šťastné a že chcete celý den býti tak šťastné. Řekněte si, že jste silné a že se vám vše, co podniknete, podaří. Řekněte si, že chcete býti zdrávy a že nevykonáte za ten den nic, co by mohlo vašemu zdraví uškoditi. Rozdělte si práci, aby byla vyvážena odpočinkem, zábavou a pohybem přírodě. Žijte pravidelně, neboť tak si nejlépe uchováte zdraví.“

S použitím knih Praktická hospodyňka aneb Souhrn nauk, pokynů a předpisů ke správnému a úspornému vedení domácnosti, vydáno v nakladatelství F. Strnadel a spol. v Praze, a Františka von Au: Domácí recepty proti nemocem, Ikar, 2000

Připravila M. Sůvová



Nezkazte si dovolenou

část 2. (dokončení)

Tak například, co taková exotická romantika? Za námi zůstala letištní budova, kolem nás se rozprostírá exotická krajina a před námi? Před námi je tolik vytoužená báječná dovolená v tropech! Naše mysl právě dosáhla uspokojení. Co ale naše tělo? Především pro pokožku bude náročné zvyknout si na neúnosná vedra, vlhký vzduch a intenzivní sluneční záření. Ani změna denního rytmu a nezvyklá zátěž náš organismus neuspokojí. Zejména sluníčko způsobuje intenzivní reakci, protože v tropech je ultrafialové záření dva- až třikrát intenzivnější než u nás. Jak se proti němu chránit, jsme si řekli v minulém čísle, ale dalším nebezpečím, které na nás číhá, je vysoká vlhkost vzduchu způsobující nadměrné pocení a vyvolávající stres. V tropech je vhodné se každý den umýt jemnou žínkou a neparfémovaným mýdlem. Zvláště důležité je věnovat důkladnou péči místům, kde se pokožka vzájemně dotýká a kde je zvýšeně náchylná k silnému pocení. Po osprchování byste ji měli vždy ošetřit vhodným krémem. Během těchto procedur můžete snadněji objevit drobná zranění, bodnutí hmyzem nebo otlačeniny. Tyto zdánlivě samozřejmé pokyny platí ve zvýšené míře pro jedince s citlivou pletí. Pokud se rozhodneme využít blahodárných účinků přírodních olejů, je dobré vědět, že vysoce ceněným prostředkem k ošetření pleti po slunění je například kokosový olej, který je díky chladivému, zklidňujícímu a hydratačnímu účinku velmi vhodný jako přísada do produktů po opalování a tělových mlék. Vysušené konečky vlasů dostanou po jeho použití živější vzhled. Ale neměli bychom zapomenout na to, že oleje reagují na sluníčku velmi intenzivně, měly by být používány až po západu slunce a neměly by být nanášeny na obličej. Pokud jde o éterické oleje, ty se hodí pouze pro domácí použití v koupelně či v ložnici.

Předpokládám, že i skalní odpůrci očkování by tentokrát udělali výjimku a podstoupili všechna, která jsou před cestou do tropů nutná. Ta nás však ochrání pouze proti některým nebezpečným onemocněním. Dovolenou nám ale může zkazit i docela obyčejný průjem. V exotických zemích hrozí více než jinde. Příčinou jsou bakterie, viry nebo také paraziti. Nejzávažnější komplikací průjmu je dehydratace – ztráta tekutin a minerálů. Ohroženi jsou zejména lidé trpící diabetem nebo chorobami ledvin, děti a senioři. Průjem omezuje příjem potravin, a trvá-li příliš dlouho, je pacient ohrožen i rizikem vzniku podvýživy. I když si většinou vystačíme s vlastní pomocí, jsou situace, ve kterých je nutná pomoc odborná. Lé-

kaře voláme tehdy, jestliže je průjem vodnatý a trvá déle než tři dny, u pacientů starších sedmdesáti let jeden den, a také tehdy, když je provázen horečkou přetrvávající déle než tři dny, objeví-li se ve stolici příměs hlenu nebo krev, když neustupují bolesti břicha, při opakovaném zvracení nebo potížích s močením a jedná-li se o pacienta, který má cukrovku nebo nemocné ledviny. K léčení průjmového onemocnění je nutný klid na lůžku, přísná dieta a dostatečný příjem tekutin. K lékům, které můžeme koupit v lékárně bez lékařského předpisu, patří například Endiaron, Imodium nebo klasické černé živočišné uhlí. Jak jsme se zmínili výše, oblasti tropů a subtropů jsou pro vznik průjmových onemocnění vysoce rizikové. Průběh obvykle nebývá těžký, ale plánovaný pobyt může být silně pokažen. Před cestou bychom se měli vybavit příslušnými léky a na místě dodržovat určitá pravidla. Nejenom k pití, ale i k čištění zubů a mytí ovoce používejte pouze balenou vodu, do nápojů si nedávejte led, jezte jen takové ovoce, které se dá oloupat, a nejezte syrovou zeleninu, zmrzlinu ani tepelně nezpracovaná jídla. Dejte si pozor na ryby a mořské živočichy, potraviny kupujte zásadně v obchodech, nikoli u pouličních prodavačů. Při mytí a koupání se raději vyhněte neznámým povrchovým vodám a pozor si dávejte i na vyústění kanalizace do moře. Nelehejte si na holý písek, dbejte na přísnou hygienu kůže i nehtů.

LÁZNĚ

Fyzicky namáhavá dovolená pro vás není přitažlivá, protože byste si chtěli odpočinout v klidu, případně byste rádi udělali něco pro své zdraví? Potom mohou být dobrým řešením lázně. Zbývá jen rozhodnout se pro lázně léčebné, nebo relaxační. Některé splňují oboje. Takže už jen promyslet, kam a na jak dlouho pojedeme. Nabídka je v rozmezí několika hodin až několika týdnů. Rozhodnete-li se pro vzdálenější místo, uniknete stereotypu, jaký vás provází v běžném životě stále, blízkost lázní zase šetří čas i výdaje za cestovné. Chceme-li si užít slunce, vyrazíme na jih, nejraději v zimním období, abychom si prodloužili letní pohodu. Samotu a klid najdeme nejspíše v horách. Horské lázně výhodně spojují čistý vzduch, minerální prameny i volnočasové aktivity (lyžování, cyklistika, procházky) podle ročního období. Velké, hojně navštěvované lázně splňují potřebu společenského vyžití, soukromí nám naopak mohou nabídnout spíše malé lázně v nepříliš lidnatém kraji. Pravidelní lázeňští hosté si jistě poradí sami a vědí také, o čem se předem informovat. Nezkušeným lze poradit alespoň to, aby na procedury chodili minimálně patnáct minut předem, aby měli čas se zaregistrovat a převléci. Lázeňské zvyklosti se liší, většinou ale dostanete župan. Mnoho lidí si pod něj bere plavky. Stačí se zeptat.

ZRADA VOLNÉHO ČASU

Nezáleží na tom, kam jsme přijeli či doletěli, protože kdekoli na nás může zákeřně číhat nemilé překvapení. Partner, se kterým jsme původně nepočítali – nemoc. Viry, jež odpočívaly v našem těle, zatímco my jsme intenzivně pracovali, se probudí k životu a pustí se do práce, když začneme odpočívat my. Lékaři a psychologové to pozorují již celá léta. Lidé jsou výkonní jako stroje, vydrží „víc než kobyla“ a vyhrávají závody s časem. S neuvěřitelnou silou, o které ani sami nevědí, kde se v nich bere, plní pracovní úkoly a vykonávají činnosti, o nichž se domnívají, že je nelze odložit, a neumí ostatní požádat o pomoc. Pak se jednou mohou konečně klidně vyspat, a když se probudí, jsou nemocní. Bolesti hlavy, svalů, únava a nevolnost, to jsou příznaky choroby známé jako „leisure sickness“, tedy nemoc volného času, kterou zevrubně zkoumali a pojmenovali vědci z nizozemské univerzity v Tilburgu. Podle jejich studií této nemoci podléhají častěji muži než ženy, ale ve všech případech jsou to lidé se silně vyhraněnou vůlí po výkonu, kteří mají mnoho odpovědnosti, ani ve volných dnech neumí vysadit a o své práci alespoň mluví nebo na ni neustále myslí. Svůj podíl zde také sehrává nedostatečný pohyb či přílišné sledování médií. Ve skutečnosti jsme nemocní již tehdy, když pracujeme, jenom to nevíme, varovné signály nevnímáme a bolístky překonáváme. Není nám dobře, ale my si ani neuvědomujeme, jak špatně nám ve skutečnosti je. Naše doposud poslušné tělo přitom pomáhá tím, že dopřává stresový hormon kortizol, látku, která dodává sílu vydržet nápor. Krevní tlak a pulz se zvyšují. Po delším působení jsou ale oslabena játra, žaludek a někdy i střeva. Oslabená střeva pak mají za následek snížený výkon imunitního systému. Když pak konečně vypneme, vypne i naše tělo a přestane produkovat stresové hormony. A to je příležitost pro viry.

Abychom tomuto nebezpečí zabránili, musíme čas od času vysadit, nejlépe již během pracovní doby, pokud možno každé dvě hodiny. Někdy stačí pouhých pět minut nemyslet na práci a procházka během polední pauzy nám dodá energii ještě dříve, než se na ni poprvé vydáme. Pokud jsme v práci naopak v neustálém pohybu, měli bychom si dopřát relaxaci v pohodlné pozici s nohama ve zvýšené poloze. Občasné výpadky z pracovního procesu nám sice uberou trochu času, ale podpoříme koncentraci a doplníme energii, takže v posledku snadno doženeme to, co jsme zameškali, a získáme něco, s čím jsme nepočítali: pocit vyrovnanosti. Pak budeme vnímavější k varovným signálům a odpočinek nás nepřemůže.

POZOR NA PARTNERA

Aby dovolená proběhla co nejlépe, nestačí si vybrat pouze, kam a kdy pojedeme. Podstatné je také dobře si rozmyslet, s kým dovolenou strávíme. Není neobvyklým jevem, že se dvojice rozhádá právě na dovolené. A nezáleží přitom na skutečnosti, jestli jste manželé, milenci nebo kamarádi. I když máme mnoho společného a většinou i shodné zájmy, přece jen nejsme tu a tam schopni se na něčem v této chvíli pro nás veledůležitém dohodnout. Trávíme-li s partnerem dvacet čtyři hodin denně, nutně si začneme po určité době „lézt na nervy“, před čímž nás nemohou ochránit ani ty nejvřelejší city. Takzvaný „ponorkový efekt“ zajisté vykoná své dílo. Problémy ovšem nastávají i ve větších skupinách. Rozhodně s sebou neberte svou nejmilejší přítelkyni, zvláště když máte podezření, že ji váš partner „příliš nemusí“. Situaci nezvládne a svou mizernou náladu bude přenášet i na vás. Ani nejlepší kamarád vašeho muže nemusí být dobrá volba, přestože se vám zdá příjemný a zábavný společník pokaždé, kdy se tu a tam náhodně setkáte. Počítejte s tím, že budou-li oba pánové spolu celé dny, mohou naplno propadnout svým zájmům, a pokud je s nimi nesdílíte, budete mít dojem, že vás oba přehlížejí, cítit se odstrčená, začnete se nudit a připadat si trapně. Když už se nám přihodí ta nemilá věc a roztržka je na světě, měli bychom se vynasnažit své trápení zmenšit a zkrátit čas neshody místo toho, abychom zkracovali čas příjemně strávené dovolené. Měli bychom si především přestat hrát na uražené a trápit tím sami sebe, ale potlačit rozbouřené emoce a vyhnout se výčitkám, protože jinak obtížně dosáhneme porozumění. Pomůže nám vcítit se do druhého, a pokud se nám to podaří, je docela možné, že nám protějšek oplatí stejně. Je dobré zvážit, co skutečně potřebujeme a co může udělat ten druhý, aby nám vyhověl. Až si toto sami srovnáme v hlavě, můžeme vhodnou formou vyslovit své přání. Zlost a hněv mohou vzniknout, pokud něco požadujeme, nikoli pokud si něco přejeme. Člověk rád plní přání druhých. Když už konflikt vznikl, neužívejte příliš mnoho slov. K tomu, abychom jasně vyjádřili své pocity a prosby, by nám jich mělo stačit přibližně čtyřicet. Vše, co řekneme navíc, je jen obrana naší pozice, a to nepřispívá k vyřešení konfliktu. Velmi důležité je nenaznačovat, že to, co

udělal ten druhý, je špatné. Měli bychom se také optat, zda nám partner správně porozuměl. A to hlavní – slušná prosba dělá zázraky. (Nejenom v konfliktních situacích.)

Ani dva partnerské páry či větší společnost nemusí prožít společné dny bez konfliktů a tahanic. I když mají všichni jeden shodný a pochopitelný zájem, totiž užít si společně co nejlepší zábavu, nemusí se to vždy vydařit, protože představa, co je příjemná zábava, může být pro každého odlišná. Platí logické pravidlo, že čím více lidí je ve skupině, tím více rozdílných povah se pravděpodobně sejde. A i když není odlišnost druhého v podstatě špatná, může být příčinou toho, proč se neshodneme. Například pořádkumilovný člověk má přehnané požadavky na pravidla, dodržování režimu, přesnost časových nástupů, uspořádání předmětů, respektování zasedacího pořádku. Nesnáší změny, zmatek, nemá pochopení pro individualisty ani pro výstředníky. I když nesnáší nečekané situace, umí se v nich přesto docela spolehlivě zorientovat a může ostatním navrhnout správné řešení. Člověk orientovaný na úspěch bude vždy a všude svádět konkurenční bitky. Nikdy nevypne a stále něco dokazuje. Všude musí být první a nejlepší, vy se raději ani nepokoušejte nad ním zvítězit. Nudit se s ním rozhodně nebudete, ale také se patřičně neuvolníte. Jedinec obávající se konfliktů má všechny rád, s každým dobře vychází, chápe každou odlišnost a vyhýbá se střetům i tehdy, kdy je to pro něj nevýhodné. Důležitý je pro něj klid a harmonie ve skupině a podřizuje se většině, i když s ní nesouhlasí. Nezpůsobuje nikomu námahu, pouze sám sobě. To je jen malá ukázka rozličných typů. I z toho je však patrné, jak obtížné by bylo jejich společné soužití. Proto dejte přednost tomu, užít si zábavu se svými jinak povahově zaměřenými přáteli raději na jednodenních výletech nebo při zahradním grilování.

Při plánování dovolené bychom si měli s partnerem ujasnit, jak nám to spolu ve skutečnosti ladí, i to, zda pro nás přátelé nepředstavují spíše riziko než výhodu. Jestliže se ujistíme, že pro náš vztah společná cesta nepředstavuje žádné nebezpečí a že s ostatními ve skupině dobře vyjdeme, můžeme teprve začít přemýšlet také o tom, kam chceme jet. Když i to máme vyřešené, měli bychom se také zeptat sami sebe, co v žádném případě dělat nechceme, až na dovolené budeme.

Nechcete se v horku trmácet po neschůdných stezkách, tlačit se v dusnu autobusu, pomalu se posouvat se skupinou turistů od jednoho objektu k druhému? Můžete tedy polehávat na pláži, nechat se ovívat chladivým vánkem, koupat se v moři i ve slunečních paprscích. Večer si potom při dobré večeři a opojných nápojích necháte od svého nadšeného protějšku barvitě vylíčit, co úžasného na výletě prožil, jaké hodnotné muzejní exponáty či slavné obrazy zhlédl a jaké pamětihodnosti navštívil. Všechno vám ukáže na videu i na fotografiích, takže o nic nepřijdete.

Neradi se nudíte pod sluneční výhní upatlaní opalovacími krémy a stékajícím potem, nesnášíte všudypřítomný písek a plavání v moři je pro vás zbytečná námaha? Tak se vydejte hned po ránu na vzrušující poznávací výlet, ať už do blízké vesničky se zajímavou výstavbou a přátelskými obyvateli, do chladivého muzea nebo galerie. Večer budete zase vy svému nádherně opálenému, zdravě vyhlížejícímu, příjemně naladěnému a s nepředstíraným zájmem naslouchajícímu protějšku líčit, co vše jste zažili, viděli...

Ivana Karpenková

INZERCE

Ach, ta
KLIMATIZACE!

BAKTEVIR

NEJLEPŠÍ PŘÍRODNÍ PRODUKT ROKU 2005,
OCENĚNÍ NA MEZINÁRODNÍ VÝSTAVĚ V TORUNI

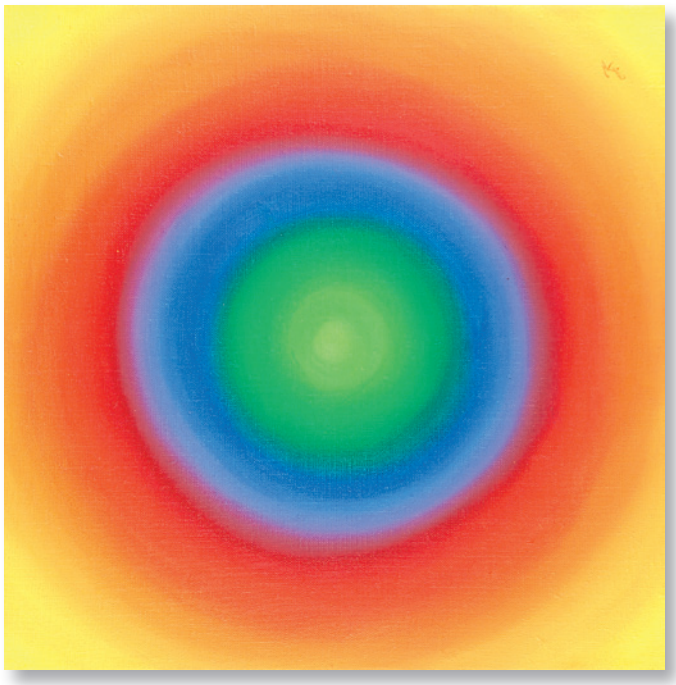
Přírodní bioinformační kapky Baktevir jsou velmi účinné při likvidaci virů a bakterií. Pomáhají potlačovat nepříjemné příznaky onemocnění a přispívají k rychlejšímu zotavení.

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

DIOCHI

Královské barevné čtverce
Svět barev a jejich poselství

Barvy, aniž si to uvědomujeme, jsou nedílnou součástí našeho života. *Jsou základním nejen uměleckým výrazovým prostředkem. Pomocí oblíbených barev dotváříme naše interiéry a volíme oblečení. Jednoduše, svět se nám jeví v barvách.*



Seznamme se tedy s působením **Královských barevných čtverců**. Systém originálních obrazů začal vznikat v Čechách po roce 2005. Vznikl na základě životních zkušeností, mnoha zahraničních cest a životního poznání malířky Jarmily Králové. Toto poznání je vměstnáno do zemského tvaru čtverce. Dále pracuje se základními tvary (čtvercem, trojúhelníkem a kruhem v mnoha barevných variantách a jejich kombinacích), z nichž se skládá vesmír. Autorka používá techniku olejomalby, která nejlépe vyhovuje tomuto účelu. Barevné čtverce ovlivňují celou bytost člověka na různých úrovních.

ČTVERCE A JEJICH PRINCIP

Toto užité umění osvobozuje od tvarové informace a jeho prostřednictvím dochází k přímému působení barvy na prostor a člověka samého. Ovlivňuje smysly a emoční prožívání člověka a zároveň působí i na duchovní úrovni. Celý systém barevných čtverců, jejich působení a využití je shrnuto v knize Královské barevné čtverce. Již v roce 1903 dostal **prof. Nils Finsen** Nobelovu cenu za medicínu za svou práci O světle a o barvách. Dokazuje v ní, že barvy jsou objektivně působící síly. Svou tezi potvrdil pokusy, ve kterých nechal působit modře a červeně vymalovanou místnost na slepého člověka. Přestože v obou místnostech byla stejná teplota, v červené místnosti tělesná teplota slepého člověka výrazně stoupla. Profesor Finsen také hojně využíval barvy u duševně nevyléčitelně nemocných a docílil jejich uzdravení.

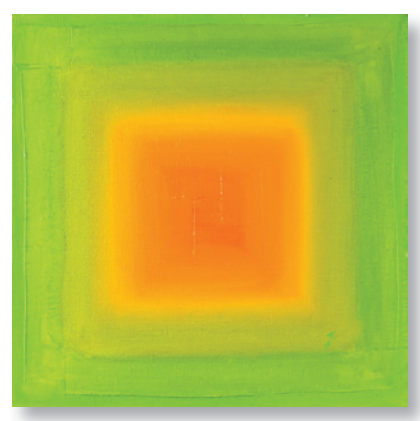
Působení barev lze charakterizovat jako resonanční síly, které působí na chvění našich buněk. Barva se svým dokonale jemným, vysoce účinným chvěním povzbuzuje buňky, posiluje imunitní systém, jenž je potom lépe schopen odrážet choroby a regenerovat z rovnováhy vychýlené tělesné funkce. Při správném použití barvy na tělesné úrovni posilují naši vitalitu a zároveň na psychické úrovni pomáhají navodit pocit vyrovnanosti a radosti.

Pro samotné porozumění a pocítění účinků barev potřebujeme trochu cviku a soustředění. Potřebujeme se na ně naladit a otevřít se jejich působení. Pokud se nám podaří zklidnit a naladit se na prožitky barev, můžeme jejich působení vnímat na fyzické, ale i psychické úrovni. Najednou dokážeme procítit, jak na nás jednotlivé barevné čtverce působí, a uvědomit si i rozdíl v použitých tvarech – jinak na nás působí kruh, jinak čtverec nebo šesticípá hvězda. Vždy nás osloví ten čtverec, který je pro nás v dané chvíli aktuální. Může zračit tělesnou oblast, na niž se potřebujeme zaměřit a posílit ji, anebo téma, které si potřebujeme zpracovat. Takto vybraný čtverec nás může posílit a ovlivnit i naše okolí.

Působení barev je oblastí nemálo prozkoumanou a ne zcela využívanou v praktickém životě. Přijďte se přesvědčit.

Dnešní doba zesiluje fakt, že nejcennější je vlastní zkušenost. Máte jedinečnou možnost zúčastnit se prožitkových seminářů, které vás kreativním způsobem provedou působením Královských barevných čtverců, seznámí vás s technikou olejomalby a provedou realizací vlastního obrazu ve vámi zvolené kombinaci. Dovolte si věnovat čas pouze sobě a objevit svět barev.

Mgr. et Bc. Petra Ann Kovařčíková
www.obrazykralova.cz



Podzimní plody

Naši předci dokázali plně zužitkovat plody planých keřů a stromů. ***Nahlédněme i my do světa podzimních plodů, jako jsou hloh, jeřabina, kaštan, žaludy.***

Pravda, podzim je ještě daleko, ač je vlastně za dveřmi. A možná proto není na škodu říci si, co se může v tento čas, který se k nám blíží neúprosnými kroky, hodit. Příroda nám, jako v mnoha jiných případech, poskytuje množství léčivých a prospěšných bylin, plodů, návodů...

HLOH

Hložinky příznivě ovlivňují činnost tepen a srdce. Dokážou rozšiřovat krevní cévy, zvyšovat zásobu srdeční energie a zlepšovat funkci srdečního svalu. Jejich užívání také pozitivně působí při otocích jak srdečního, tak i ledvinového původu. Zklidňují srdeční neurózu, tlumí i harmonizují srdeční arytmie. Léčí i některé typy závratí. Jsou vhodnou doplňkovou léčbou po infarktu myokardu a pro prevenci ischemické choroby srdeční. V některých případech velmi důrazně tlumí i klimakterické projevy. Vědci se domnívají, že hloh chrání kolagen, bílkovinu tvořící součást pojivové tkáně, která je poškozována některými nemocemi, především artrózou a artritidou.

Při užívání hlohu je třeba trpělivost!

Hloh působí velmi pomalu. Jeho příznivé účinky se projevují až po několika týdnech, někdy i měsících, kdy je ho třeba užívat bez přerušení. Ideální doba léčby je 6–8 měsíců. Výsledky jsou potom překvapivě dobré a trvalé. Hloh by se měl začít užívat i preventivně hned při prvních příznacích srdečních těžkostí, kdy ještě není nutné brát jiné, silnější léky.

>> Hlohový čajík

Jednu a půl čajové lžičky sušených hložinek přelijeme půl litrem vroucí vody a necháme 20 minut louhovat. Po uplynutí této doby čaj dobře přecedíme, nalijeme do termosky a popíjíme během dne po doušcích. Hlohová kúra by měla trvat nejméně 3 měsíce.

Hložinky a klidný spánek

Plody hlohu mají velmi uklidňující účinky u lidí trpících nespavostí.

>> Čajík na dobrou noc

- **Potřebujeme:** 1 lžičku hložinek, 1 lžičku meduňky, 1 lžičku chmelových šištic, půl lžičky kořene kozlíku

✔ **Postup:** Všechny ingredience smícháme dohromady a přelijeme 2 dl vroucí vody. Vše necháme 15 minut louhovat, poté přecedíme a asi 45 minut před plá-

novaným ulehnutím po doušcích vypijeme.

>> Hlohová tinktura na posílení srdíčka

● **Potřebujeme:** 1 lžíci rozmačkaných plodů hlohu, 2 dl 60% lihu

Hložinky zalijeme lihem a vše necháme 2 týdny louhovat. Potom přecedíme a nalijeme do tmavé skleněné lahve. Užíváme 3x denně 10 kapek.

>> Tinktura na regeneraci srdíčka a posílení krevního oběhu

Smícháme 2 díly tinktury z jinanu dvoulaločného (Ginkgo biloba), 5 dílů hlohové tinktury a 3 díly tinktury z kaštanu. Směs podáváme 3x denně po 15 kapkách. Tato směs harmonizuje srdeční činnost, dodává pružnost cévám a zlepšuje periferní prokrvení.

JEŘABINA

Jeřabinky jsou bohaté na vitaminy C a A. Slupka obsahuje lykopen, což je druh karotenu. Mezi další obsahové látky patří hořčiny a třísloviny, které pomáhají při zažívání, čistí močové cesty a ledviny i krev. Jeřabinky jsou velmi účinným antirevmatikem, dále dovedou účinně narušovat a vyplavovat močový písek a drobné kaménky. Droga také pomáhá vylučovat žluč do střev, což velmi usnadňuje trávicí procesy. Jeřabiny obsahují také alkaloid sorbit, dříve se z nich vyrábělo sladidlo pro diabetiky sorbit.

Pozor!

Čerstvé plody obsahují kyselinu parasorbinovou a glykosid kyseliny kyanovodíkové, které mohou přivodit stavy nevolnosti, bolesti hlavy či zvracení. Proto se konzumaci čerstvých jeřabin raději vyhneme a použijeme je například na sušení nebo kompotování, protože tak se tyto látky eliminují.

>> Jeřabinkový čajík

Jednu a půl čajové lžičky sušených jeřabin přelijeme 3 dl vroucí vody a necháme 20 minut louhovat. Po uplynutí této doby čaj dobře přecedíme, malvice se snažíme co nejvíc vymačkat, pak nalijeme do termosky a popíjíme během dne po doušcích. Tento čaj je účinný při zácpě, hemoroidech, revmatismu, dně, problémech s močením a poruchách toku lymfy.

>> Jeřabinkový likér

450 gramů čerstvých jeřabin rozdrtíme v nekovové nádobě tak, abychom neporušili jejich hořká semínka. Následně nádobu zakryjeme a směs necháme 7 dní odpočívat na teplém místě. Po uplynutí této doby se snažíme z jeřabin vymačkat co nejvíce šťávy a dolijeme ji 70% slivovicí či žitnou pálenkou na dvojnásobný objem. Vymačkané jeřabiny také zalijeme 60 ml pálenky stejného druhu, necháme 14 dní odstát. Pak je znovu vymačkáme a obě šťávy slijeme dohromady. Přidáme 200 ml medu a necháme 4 měsíce uležet.

>> Jeřabinkový prášek

Plody pořádně usušíme, pak je rozdrtíme nebo rozmixujeme. Hotový prášek vložíme do sklenice a dobře uzavřeme. Užíváme 1x denně na špičku kulatého nože.

ŽALUDY

Oloupané sušené plody dubu – žaludy – můžeme s úspěchem použít při léčbě srdečních onemocnění – například anginy pectoris – chudokrevnosti, nočního pomočování, při otocích lymfatických žláz, lámavosti kostí nebo na celkové posílení organismu.

>> Žaludový prášek

Žaludy oloupeme, usušíme a rozmixujeme na prášek, který uchováváme ve skleněné, dobře uzavíratelné nádobě. Užíváme 3x denně na špičku kulatého nože po dobu 3 měsíců.

>> Žaludový čajík

● **Potřebujeme:** 1 polévkovou lžíci najemno nasekaných žaludů, 2 dl vroucí vody

✔ **Postup:** Žaludy zalijeme vroucí vodou a vše necháme 10 minut louhovat, poté přecedíme a můžeme popíjet.

Ž>> aludové kafíčko

Žaludy oloupeme, nasekáme, nasypeme na pánev a opatrně opražíme. Potom je rozmixujeme. Vzniklou drť usušíme a skladujeme v dobře uzavřené nádobě.

● **Potřebujeme:** 2 lžičky drti, 2 dl vroucí vody

✔ **Postup:** Drť přelijeme vroucí vodou a vše necháme 10 minut odpočívat, pak přecedíme a můžeme popíjet.

KAŠTAN

Kaštany velmi příznivě působí na cévní systém, jsou vhodné při léčbě křečových žil a hemoroidů, při prevenci trombózy, bércových vředech, krevních výronech, zúžených cévách, natržených svalech či šlachách. Dále pomáhají při zahlenění. Plody jírovce – kaštany – obsahují kumarin, tato látka chrání před ultrafialovým zářením, díky ní bývají často jednou ze složek opalovacích krémů.

>> Kůra jírovce posiluje cévy

Čaj z kůry tohoto stromu prokrvuje a posiluje cévní stěny, odvádí z organismu toxiny, dále pomáhá při silných průjmech. Sbíráme ji v září a říjnu.

● **Potřebujeme:** 1 lžičku kůry, 2 dl vody

✔ **Postup:** Kůru zalijeme vodou a vše přivedeme k varu; 5 minut povaříme, odstavíme a necháme 10 minut louhovat. Po uplynutí této doby scedíme a po doušcích popíjíme během dne.

Obklady z kaštanů pomáhají vstřebávat uzliny

Plody jírovce můžeme použít na zvětšené lymfatické uzliny (v prsou, tříslech, krku). Obklad si připravíme tak, že kaštany rozsekáme, opražíme na pánvi a pak rozmixujeme. Potom je smícháme s troškou octa, rozložíme na lněný šátek, naneseme na postižené místo a ovážeme. Necháme působit nejlépe přes noc.

Kaštany pomáhají při bolestech pohybového aparátu

Zcela originální, ale velmi účinné je nosit u sebe 4 suché plody proti bolestem kloubů, páteře, také údajně chrání před zlem. Jsou účinné do doby, než úplně ztratí lesk.

U starších dlouhodoběji nemocných zase pomáhá obložení postele suchými kaštany, samozřejmě vně spací polohy. Tato praktika se ale nehodí pro mladší aktivní muže, protože je ověřeno, že po 2–3 týdnech nastává téměř úplný pokles sexuální aktivity. Nejspíš to souvisí s obsahem testosteronu v plodech.

Kaštanová kosmetika

>> Kůra jírovce pomáhá regenerovat kožní neduhy

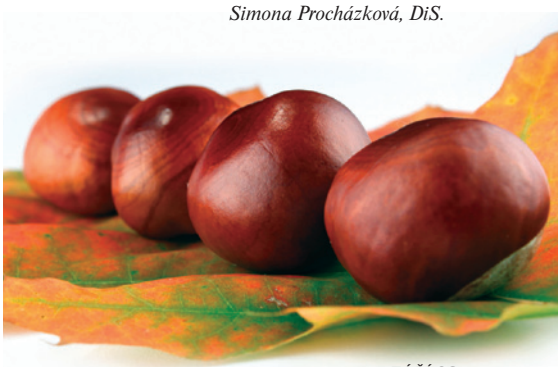
● **Potřebujeme:** 2 lžíce kůry, 0,5 l vody

✔ **Postup:** Kůru zalijeme vodou a vše přivedeme k varu; 5 minut povaříme, odstavíme a necháme 20 minut louhovat. Po uplynutí této doby scedíme a můžeme použít k omývání nemocné pokožky, slunečních spálenin či omrzlin.

Mazání na bolavé klouby

Čerstvé kaštany nasekáme najemno, nasypeme do lahve se širokým hrdlem a zalijeme až po okraj 60% lihem či jiným kvalitním destilátem. Droga musí být úplně ponořená, dobře uzavřeme a necháme 3 týdny na teplém místě louhovat. Dvakrát denně řádně protřepeme. Po uplynutí této doby tinkturu dobře přecedíme a můžeme aplikovat na bolavé klouby, revmatismus, dnu či namožené svaly.

Simona Procházková, DiS.



Hudba a ticho a jejich léčivý význam

Hudba má duchovní rozměr a dokáže ho otevřít každému citlivému člověku. To, co je v nás, je určeno vzděláním, citlivostí na vnější i vnitřní podněty a vyplývá ze samé podstaty lidského bytí. *Otevřenost vůči hudbě představuje základní podmínku, kdy se člověk, vydán na pospas rozmarům osudu, může odpoutat od problémů dneška a žít svůj vnitřní plnohodnotný život.*

Ale ne každá hudba toto dokáže a ne každý člověk je schopen takto hudbu vnímat. Hudba není jen jakýsi psychologický nástroj na léčení našich psychosomatických, neurologických či jiných nemocí spojených s lidskou duší, hudba je svět sám pro sebe, je světem per se.

Tuto základní tezi v zásadě formuloval jeden z největších filozofů 19. století Arthur Schopenhauer, který se jako jeden z mála věnoval významu hudby. Svět je rozdělen na svět zjevný, ten, který vidíme, nahlížíme, jsme schopni si ho zobrazovat ve svých představách, na fenomenon. Takový svět však nevnímáme bezprostředně, vnímáme pouze jeho obraz. Nemůžeme ho okusit přímo, musíme mít o něm představu. Je to typický svět okolo nás, naši blízcí, domy, příroda, to, co je nám důvěrně známé, dokonce i my sami. Oproti tomu, tvrdí Schopenhauer, existuje i svět skrytý, nám skrytý, noumenon, který je za věcmi. Lze jej zažít bezprostředně a nezprostředkovaně. Podle Schopenhauera je noumenon, skrytá realita, nám dostupná pouze v okamžicích buď sexuálního vyvrcholení, nebo v hudbě.

Hudba nepředstavuje jen nějakou notami vyjádřenou myšlenku. Představuje svět, který nám v zapsané improvizaci předává hudební skladatel, člověk, jenž je nadán velmi citlivou vnímavostí vůči světu. Posluchač takové hudby je často překvapen, rozumí-li jí, že jeho citlivost se při poslechu projevuje zvýšeným a dynamickým emočním rozpoložením, že v ní slyší to, co slyšet má. Je zkrátka „naladěn na stejnou vlnu“ jako autor hudby.

TERAPIE HUDBOU

Hudba má právě pro toto výrazné terapeutické účinky. Tím, že svým intelektuálním obsahem zasahuje do posluchačova života přímým prožitkem autora, odhaluje nám podstatné momenty života vlastního: jejich hlubší pochopení a rozklíčování má za následek úlevu v tíživé životní situaci posluchače a může tak přispět k léčbě depresivních stavů. Naopak hudba, ke které nemáme vztah a jsme nuceni ji poslouchat, může podnítit různé neurózy. S poslechem hudby je proto nutné zacházet velmi obezřetně.

Hudba hodná důkladných terapeutických a uklidňovacích účinků může mít rozličný žánr: může jím být hip-hop, rock či hudba taneční, kdy se z posluchače stává její fyzicky aktivní součinitel. Pro posluchače intelektuálního založení, hlubšího vnitřního prožívání a větší citlivosti na podněty přicházející zvenčí se tu nabízí hudba vážná (klasická) s nepřeberným množstvím stylů a forem. Autor sám dává přednost specifickému účinku opery, pro mimořádnou schopnost promlouvat skrze všemožné výrazové prostředky k posluchačovu egu.

Nikoli nadarmo má terapeutické účinky i hudba nesložitá, hudba, která imituje zvuky přírody, šumění vln, či hudba minimalistická (spočívající v tvrdošíjném opakování jednoho motivu). CD s takovou hudbou si může každý zakoupit v kterékoli průměrné trafice.

Vnímání významu hudby se může v čase měnit. Co naši předkové považovali za hudbu moderní, je dnes považováno za klasiku; v oblasti pop-culture je out každá písnička, která vychází z prchavé módy, a píseň stará pouhých několik desetiletí je již retro či revival. Některá hudba zubu času nepodléhá. Je fascinující, jak vnímání několik set let staré Bachovy fugy se nemění a je schopno podat výpověď o nezměrné kvalitě skladatelova génia. Existoval muž, jenž na smrtelné posteli projevil přání, které mu bylo splněno, aby v operní lóži naposledy uslyšel nebesky nádherný kvintet hlavních postav v opeře Mistři pěvci norimberští Richarda Wagnera.

Vnitřní prožívání hudby má tedy přímou souvislost s realitou per se, samou o sobě, tato realita není jako svůj obraz, ale je vnímána přímo. Existují symfonická či operní díla nezměrné kvality a zásadní délky, která ovlivňují život posluchače natolik, že je schopen kvůli jejich poslechu a prožitku z nich utratit velké částky peněz. Terapeutický účinek takovéto hudby zcela zásadně ovlivňuje duševní zdraví posluchače a je nabíledni, že právě pro tento účinek, kdy se posluchač psychicky cítí v kondici, je schopen udělat maximum.

Je také nutné zmínit zklidňující účinek ticha. Ticho je velmi důležitým faktorem psychického odpočinku. Dnešní doba klade na člověka velké břemeno v podobě neustálé a neutuchající hudební produkce linoucí se z rádia, restauračních zařízení, autobusů či veřejných prostor. Je proto známkou luxusu, můžeme-li si odpočinout od hluku či hudby, kterou nechceme poslouchat. Nemožnost úniku hlukovému smogu se často projevuje zvýšenou náchylností k neurózám a depresím. Odjedeme-li proto na dovolenou, vyhledávejme místa, kde je klid a ticho.

Tomáš Jubánek

INZERCE

Test šamponů pro barvené vlasy

Barvíte si vlasy a rádi byste si uchovali barevný efekt co nejdelší dobu? Pomohou vám v tom šampony pro barvené vlasy, nebo jde jen o plané sliby výrobců? *Přinášíme vám odpověď.*

Šampony pro barvené vlasy nemusí být špatné na mytí hlavy. Jen se musíte smířit s tím, že barvu vlasů ochránit nepomohou. Ani jeden z testovaných výrobků nedokázal viditelně prodloužit účinek barvy nebo prodloužit její lesk. Barvené vlasy si proto klidně myjte šamponem běžným.

Barvení vlasů není ani pohodlná, ani levná procedura. Není divu, že ji nikdo, kdo své vlasy přikrášluje barvou, nechce absolvovat příliš často. Proto mnoho žen i mužů sahá po prostředcích slibujících ochranu a prodloužení účinku barvy na vlasy. Mezi ty nejčastěji používané patří šampony pro barvené vlasy. Ty přesně tohle slibují.

Barvené vlasy mají několik nepřátel. Jedním z největších je slunce, respektive ultrafialové záření. Proto šampony na barvené vlasy obsahují UV filtry. Dalším nepřítelem je samotné mytí. Barva se nejvíce vymývá při prvním mytí, ale i každé další se na jejím blednutí podepisuje. Proto šampony obsahují nejrůznější účinné látky, výtažky a tajemné receptury, jež mají prodloužit intenzitu a zářivost barvy a zajistit její ochranu před blednutím.

Test jedenácti šamponů dopadl značně tristně. Všechny výrobky získaly známku nedostatečně. Ani jeden nedokázal viditelně prodloužit životnost barvy, zachovat její intenzitu nebo zpomalit blednutí. Výsledky byly ve všech případech srovnatelné. Ani cena není faktorem, jenž by hrál roli. Šampony sice barvu nezachrání, jsou mezi nimi ale rozdíly co do kvality péče o vlasy. Ta je ovšem nezávislá na ceně. Drahý šampon nemusí pečovat o vlasy lépe než levný výrobek ze supermarketu.

KŮŽE SNĚDÁ, BARVA BLEDÁ

Aby mohl časopis dTest vyslovit tak silné tvrzení jako to, že žádný výrobek nedostojí své deklaraci, musel provést důkladné testy. Na pomoc si vzali obarvené prameny přírodních evropských vlasů; umývali je jednotlivými šampony a po každém umytí hodnotili míru blednutí barvy. Pro srovnání použili jemný dětský šampon a šampon, který obsahoval pouze mycí tenzidy, tedy bez obsahu speciálních složek, jež by mohly mít na zachování barvy vliv. Jak jistě tušíte, vlasy myté všemi šampony bledly. Důležité však je, že mezi mírou blednutí byly jen minimální rozdíly bez ohledu na použitý prostředek. Vizuální posouzení po

Jak si uchovat barvu

Když svítí slunce (i v domácích podmínkách, nejen na dovolené u moře), noste na hlavě klobouk nebo jinou pokrývku hlavy. Nezapomeňte, že pro barvu smrtící ultrafialové záření působí i pod slunečníkem. Dalším nepřítelem barvených vlasů je voda, zejména chlorovaná v bazénu a slaná mořská voda. Po každém koupání si vlasy důkladně propláchněte čistou sladkou vodou. Pokud chcete, aby vám barva déle vydržela, vzdejte se příliš častého mytí vlasů.

každém měření ještě časopis dTest ověřoval kolorimetrem

Jak test ukázal, nepřítelem barvy číslo jedna není až tak mytí samotné jako slunce. Pro zjištění účinku UV filtrů, jež by měly být v šamponech obsaženy, byla část umytých vlasových pramenů vystavována standardnímu UV záření; simulovalo přibližně šest týdnů skutečného slunečního záření. Efekt blednutí se projevil mnohem výrazněji než mytí vlasů. Opět zde nebyly žádné rozdíly mezi vlasy mytými šampony pro barvené vlasy, dětským šamponem nebo šamponem jen s tenzidy. Laboratorní měření sice drobné rozdíly odhalila, ty ovšem nebyly viditelné pouhým okem.

ŽÁDNÁ OCHRANA, SLABÁ PÉČE

Protože šampon je přípravek pro mytí vlasů, nezaměřili se kolegové v časopisu dTest jen a pouze na hodnocení zachování barev. Chtěli vědět, jak dobře zvládnou testované výrobky pečovat o vlasy, jak se dovedou postarat o jejich objem a lesk, zda jsou vlasy po umytí pevné a pružné, zda se dají snadno rozčesávat a upravovat do účesu a nepoletují vlivem statického náboje. Tím spíše, že chemické barvení vlasů představuje pro kštici hlavy velkou zátěž. Šampon pro barvené vlasy by tedy měl vlasům zároveň poskytnout intenzivní péči.

Test pečujících vlastností prováděli profesionální kadeřníci na dobrovolnicích. Šampon se v náhodném pořadí střídavě nanášel vždy na jednu polovinu hlavy. Tak byly zajištěny podmínky pro optimální posouzení péče. Výsledky péče ale i hodnocení aplikace, pěnivosti nebo snadnosti oplachování byly po každém mytí zaznamenány do podrobného dotazníku a následně statisticky vyhodnoceny.

Ne každý z testovaných šamponů obstál. Známku dobře za péči o vlasy získalo pouze pět výrobků, tedy méně než polovina. Vzhledem k tomu, že ochránit barvu speciální šampony nedovedou, používejte alespoň ty, jež dovedou vlasům poskytnout kvalitní ošetření.

Převzato s laskavým svolením časopisu dTest

www.dtest.cz

INZERCE

Elektronická cigareta nové koncepce
Inspirace přichází ze Švýcarska, kde je Vogue velmi oblíbenou značkou. Oproti běžným e-cigaretám jsou výrobky Vogue - Winning, v porovnání s ostatními, absolutní světovou jedničkou.
V povrchovém precizním zpracování jsou uloženy 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 výhoda vzniká při tvorbě umělého dýmu a uvolnění nikotinu, který se díky přímému propletení topného vlákna v napuštěné savé hmotě lépe odpařuje.

Elektronická cigareta je řízená 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.

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

Na cestě k holistické medicíně

Je to již nějaký pátek, co jsme se na stránkách Sféry věnovali komplexnímu medicínskému systému založenému na přírodovědeckých základech, Germánské nové medicíně. Představil nám ji její ***aktivní propagátor, lektor a konzultant Integrální zdravovědy Mgr. František Nagy, MBA.***

Měsíce až roky hledání „příčin" jeho zdravotního stavu ho přivedly k poznání, že problém bude „zakopaný" ve způsobu jeho života, tudíž ji, příčinu, měl celou dobu před očima! Právě díky jeho vášni pro bádání se mu podařilo propojit účinné metody do komplexní a ještě účinnější pomoci v oblasti celostního zdraví, kterou nazval Integrální zdravověda. Máte tak možnost nahlédnout hlouběji do tématu a třeba i do svého nitra.

Františku, přibliž nám prosím svoji cestu ke zdraví.

Moje pôvodné vzdelanie je paradoxne v oblasti spoločenských vied, ale život ma „násilne" priviedol k záujmu o tematiku zdravia a osobnostného rozvoja. Napriek relatívne dobrému zdravotnému stavu v detstve sa pribúdajúcimi rokmi objavovali u mňa také potiaže, ktoré som akademickou, spočiatku ani alternatívnou cestou, nedokázal plnohodnotne a trvale vyriešiť. Mal som na svojej púti veľa učiteľov, inšpirátorov, sprievodcov. Uvediem len zopár z nich: dr. Ryke Geerd Hamer (GNM), Isidora Lakers (GNM), dr. Deepac Chopra (ájurvéda), Sri Aurobindo (filozofia), Werner Pitzal (výklad osobnosti podľa Integral Human Designu) a v neposlednom rade psychológovia Daniel Golemen a Eric Berne. Na vlastnej koži som sa presvedčil o funkčnosti a relevantnosti mnohých konceptov.

Zvučná jména, spousta vědomostí a skvělých poznatků. Co však u nás s nimi?

Presne tak. Mal som silný vnútorný pocit, že niečo v našich zemepisných šírkach zdraviuchtivým ľuďom chýba. Bol ním, podľa mňa, skutočne celostný prístup k človeku. Ako prvý som „priniesol" do Česka i na Slovensko úspešný, kompaktný a logický vzdelávací model Germánskej novej medicíny, a jej praktickú integráciu do iných liečebných modelov. Vďaka nej si desiatky lekárov, terapeutov, a v neposlednom rade laikov, rozšírilo svoje obzory.

„AKO VEDĽAJŠÍ EFEKT MÔJHO DLHOROČNÉHO HĽADANIA SOM SI NAKONIEC ZOCELIL SVOJE ZDRAVIE, A Z PÔVODNÉHO HĽADANIA SA STALA VÁŠEŇ PRE VEC!" ŘÍKÁ FRANTIŠEK NAGY.

V súčasnosti ako jeden z mála sa plnohodnotne venujem výskumu a integrácii rôznych, možno na prvý pohľad rozdielnych medicínskych systémov do jednotnej, ucelenej, i pre úplných laikov praktickej koncepcie manažmantu zdravia a osobnostného rozvoja. Verím tomu, že ho spozná čo najviac ľudí. A to ešte nie som na konci svojej cesty bádateľa...

Můžeš nám pro oživení přiblížit pojem Nová medicína?

Germánska nová medicína je medicínsky, zároveň rigorózne biologický koncept štúdia a vnímania procesu vzniku a priebehu ochorení u človeka, zvieraťa a rastlín. Jej základom je vedecky podložený psychosomatický model postavený na piatich biologických zákonoch, ktoré je možné overiť až na 80 % telesných a psychických porúch. Prvý zákon nám naznačuje, že jednoznačnou príčinou 80 % ochorení je špecifický, dramatický, na mentálnej úrovni nevyriešený a emocionálne neventilovaný biologický šok. Druhým zákonom Novej medicíny je fakt, že ochorenia pozostávajú z dvoch intervalových častí. Kým stresová fáza spúšťaná negatívnym emocionálnym prežitkom je snahou tela sa adaptovať na úrovni orgánu, mozgu a psyché, ktorú okrem iného charakterizuje preťažovanie sympatika organizmu, vo fáze regeneračnej, po plnohodnotnom vyriešení biologického konfliktu, telo produkuje celý rad hojivých prejavov, ktoré akademickou optikou mnohokrát nesprávne pokladáme za ochorenia. Z tohto unikátneho psychosomatického pohľadu sú teda „chorobné" prejavy buď súčasťou konfliktnej, alebo už prebiehajúcej postkonfliktnej fázy konkrétneho ochorenia. Poznanie v poradí ďalšieho, tretieho biologického zákona umožnuje terapeutovi i laikovi, podľa prebiehajúcej telesnej zmeny, identifikovať presný emocionálny spúšťač príslušného ochorenia, ba čo viac, i predpokladané prirodzené symptómy regeneračnej fázy organizmu, ktoré zákonite nastanú po neutralizácii biologického konfliktu = emocionálneho šoku. Tieto informácie pacientovi i terapeutovi pomôžu presne prognózovať priebeh ochorenia, zároveň nastaviť manažment očakávaných symptómov šité na mieru. Štvrtý biologický zákon Novej medicíny vkladá aktivitu mikróbov a isté zápalové procesy v organizme do prirodzenej mozaiky prejavov hojivej fázy organizmu, ktoré sú pod taktovkou a precízne riadené našim mozgom. Rámec bio-logiky Novej medicíny uzatvára poznanie piateho biologického zákona. Je treba si uvedomiť, že ochorenia sú z 80 % nie akousi perverziou prírody, chybou Stvoriteľa, ale rozumným a precíznym programom prírody naprogramovaným v záujme nášho individuálneho alebo kolektívneho prežitia. Ochorenia teda majú svoj cieľ, účel, biologickú funkciu.

To zní velmi logicky, ale nejlepší jsou pro pochopení příklady. Můžeš nějaké uvést?

Najväčším strašiakom dnešnej doby sú rôzne druhy rakoviny. Pozrime sa teda detailne na jej tri časté varianty. Je nimi rakovina krčku materince, rakovina mliekovodov, u pánov rakovina prostaty a kože. Musíme si v prvom rade uvedomiť, že tieto

ochorenia (podobne ako 80 % ďalších) prebiehajú v režime piatich biologických zákonov a sú rozumnou reakciou organizmu na konkrétny záporný emocionálny prežitok. Žena pod vplyvom hlbokej frustrácie v partnerskej a intímnej oblasti v stresovej fáze ochorenia produkuje nekrotický (odumieranie buniek) proces na tkanive krčku maternice, aby sa pohlavný orgán stal „priechodnejším“ z pohľadu možného, podvedome želaného, oplodenia. Fáza regeneračná je charakteristická lokálnym zápalom a „zhubným“ rastom, a jej funkcia spočíva v zacelení poškodeného tkaniva v stresovej fáze. V prípade rakoviny prsných mliekovodov sa taktiež nejedná o akýsi nezmyselný proces, ale o presne riadený mechanizmus ochorenia. Prežitok silného mentálneho-emocionálneho-telesného odlúčenia od milovanej osoby si telo kompenzuje v konfliktnej fáze nekrózou výstelky mliekovodov, v záujme ľahšieho „privinutia“ si želanej osoby. Prsník sa v aktívnej fáze sťahuje dovnútra, deformuje sa. Vo fáze regeneračnej je priebeh telesnej zmeny na bunečnej úrovni reverzný. Organizmus vytvára intenzívnu bunečnú mitózu identifikovanú ako rakovinový rast, ktorý je vlastne prirodzeným výrazom hojenia výstelky mliekovodov. Je sprevádzaný silným opuchom, tvorbou hrčiek, zápalom, preťažovaním lymfatického systému popri orgáne. Za predpokladu, že regeneračná fáza je zdĺhavá a nadmieru bolestivá, je logicky indikovaná chirurgická intervencia, ale akýkoľvek „štandardný boj“ s pliagou rakoviny, aký poznáme z ordinácií, je vedeckým nepochopením rozumnej reakcie organizmu.

A jak je to u mužů s pokožkou a prostatou?

Bunečná mitóza, napr. v podobe melanómu, vzniká v aktívnej fáze emocionálneho konfliktu obrany. Ak niekoho poškodia, urazia, ponížia, chcú mu ísť pod kožu a on to vníma ako útok voči svojej integrite, môže táto osoba reagovať zhrubnutím svojho obalu (kože), aby si zabezpečil lepšiu ochranu. Melanóm teda opať predstavuje zmyslupný proces riadený našim organizmom v záujme svojej ochrany. Vo fáze regeneračnej sa vďaka aktivite mikróbov a lokálnemu zápalu nepotrebné zvyšky tkaniva odbúravajú. Prostata je emocionálne i biologicky prepojená na tému mužnosti. Pociťovaná strata alebo porážka mužnosti sa pretaví do zväčšovania daného orgánu, aby sa orgánová sekrécia intenzifikovala, aby sa mužnosť navýšila. V priebehu hojivej fáze hubovité mikroorganizmy spúšťajú celkovú alebo čiastočnú formu odbúravania daného nálezu. V tele prebiehajúce biologické zmeny sú teda z pohľadu Novej medicíny zmysluplné, Stvoriteľ si predsa svoje dieťa človeka chráni pri každej okolnosti.

Všimla jsem si, že jsi představil nový pojem Integrální zdravověda. Co se pod ní skrývá?

Pod Integrálnou zdravovedou sa mi podarilo učiniť praktickú syntézu najnovšieho psychosomatického modelu Germánskej novej medicíny, na princípe prepojení medzi orgánom-mozgom-psyché, holistického prístupu staroindickeho liečebného systému (ájurvédy) a praktických odkazov védskej psychológie pre náš každodenný štastný a plnohodnotný život. Tento skutočne CELISTVÝ prístup dokáže adresovať človeka z viacerých uhlov, priviesť ho k svojej pravej podstate, a tým zákonite navodiť a naštartovať samoliečiace procesy organizmu bez ohľadu na príslušnú diagnózu. Uzdravenie v tomto kontexte je synonymom „zacelenia“ človeka. Je to doslova detailné spoznanie a postupný návrat k svojej unikátnej individualite, nastavenie životosprávy a stravovania podľa vlastnej jedinečnej typológie. V druhej línii sa vytvára špecifický proaktívny psychologický prístup k telesným symptómom, aby sa podporili samoliečiace procesy. Záverom sa kladie dôraz na odstránenie, resp. poučenie sa z emocionálnej príčiny ochorenia v podobe konfliktného šoku alebo dlhodobo potlačených negatívnych pocitov. Integrálna zdravoveda je teda postavená na troch pilieroch. Nerešpektovanie, vynechanie jednej z jej súčastí má logicky za následok neúplné „zacelenie“, inými slovami len polovičné uzdravenie.

Aplikuješ při své práci i jiné postupy?

Venujem sa predovšetkým výskumu, porovnávaniu a syntéze najnovších poznatkov z oblasti celistvého prístupu k človeku. Jedným z najúčinnejších spôsobov uzdravenia je sebapoznávanie. Vyvinul som v tomto smere zaujímavú integráciu viacerých metodík „návratu k svojmu odkazu“, kde využívam teoretické východiská klasického human designu, integrálneho human designu, numerológie a náchylnosti na emocionálne a telesné poruchy z pohľadu indickej ájurvédy. Tento pohľad dokáže rozobrať človeka doslova na súčiastky a nastaviť mu jasnú životnú cestu návratu k svojej prapodstate.

Kde se podle tebe momentálně nacházíme v oblasti medicíny?

V prvom rade si myslím, že sme na zásadnom rázcestí. Je bezpredmetné hovoriť o rozdelovaní na akademickú, alternatívnu či komplementárnu medicínu. Tí, čo tak činia, nevidia kontext vecí. Akademická medicína má svoje opodstatnenie v akútnom manažmente a traumaterapii, ale pri chronických ochoreniach a viacfaktorových stavoch je bezzubá, ba čo viac, o presných príčinách ochorení nevie nič. Naviac medikamentózna liečba a jej vedľajšie účinky sú na základe prieskumov, bez nadsázky, medzi top príčinami príčin morbidity na svete. Tzv. alternatívna medicína na strane druhej sa zas tvári ako „protiklad“ akademickej sestry, ona sama však mnohokrát vytrháva čerešne z torty, a v multidimenzionálnej bytosti, akou človek bez pochyby je, adresuje len niektorú z jej úrovní, čo opať nemôže viesť k plnohodnotnému uzdraveniu. Paradoxnú situáciu naviac okoreňuje slabý záujem pospolitého ľudu o prevenciu, „prácu na sebe“, aktívne pričinenie sa k vlastnému uzdraveniu. Asi tu sa momentálne nachádzame...

Františku, jaká tvá slova budou znít na závěr?

Hovorievam opakovane dve úderné vety: „Dajme si do poriadku svoje životy, kým nie je ešte neskoro!“ A tá druhá veta je: „Nevyliečiteľné choroby nie sú, stretávam len nevyliečiteľných ľudí!“

www.integralna-zdravoveda.webnode.sk
Tel.: +421(0)905 992 358

Děkuji za rozhovor.

Marie Jasioková

INZERCE

Limonáda nebo likér: potravinářská chemie 18. století

„Naši předkové chodívali do kabaretu a vypráví se, že si zachovávali dobrou náladu; my se sotva odvažujeme jít do kavárny; a černá voda, která se tam pije, je mnohem nebezpečnější než ušlechtilé víno, jež naši otcové pili: sklíčenost a sžíravý humor panuje v těchto skleněných síních a malomyslný tón převládá na všech stranách: je to ten nový nápoj, jenž vyvolal tuto změnu?“

Tento povzdech nás přenesl do druhé poloviny 18. století, do Paříže ještě před francouzskou revolucí, která drasticky změnila obraz. V citátu neznámého autora se píše také o změně, tu však přičítá černé vodě, kávě, která mu připadá nebezpečná. Jeho město v té době překypovalo životem a nejrůznějším zbožím. Týkalo se to stejně tak textilií, hodinek jako všelijakých lahůdek, přičemž kdo jen trochu mohl, snažil se napodobit počínání královského dvora, v oblékání jako v jídle. Může nás tedy trochu překvapit tak záporný postoj ke kávě označené za původ malomyslnosti. Je to spíš věc názoru a tradice. Pokud šlo o tehdejší producenty potravin pro labužníky, soudě podle reklam v týdeníku Avantcourer, kde jich inzerovalo asi čtyřicet, byli to především lékárníci, pak hokynáři, paštikáři, výrobci octa, samozřejmě pekaři a další. Najdeme tu dvě profese dnes neznámé: destilátor a limonadier.

OBALY

Pokud jde o technickou stránku, činnost prvně jmenovaného si podle názvu snadno domyslíme. Destiloval. Otázka je, co? Nejspíš nás napadne, že především víno s cílem vyrobit vinnou pálenku, což je pravda jen zčásti, protože záběr destilátorů byl podstatně širší. Byla to profese, která se výrazně zformovala v 16. století, kdy vznikly cechy řemeslníků zabývajících se touto činností, přičemž čistá vinná pálenka byla ve skutečnosti spíš výjimečná. Většinou ji sice vyráběli, ale pak v ní nechali vyluhovat různé byliny a destilovali vše znovu, přislazovali a často opět nechávali v tomto produktu vyluhovat další byliny. Výsledkem byly bylinné likéry, které obvykle nesly název aqua vitae, „voda života“. Měly totiž především sloužit jako lék k upevnění zdraví nebo pokud již pevné nebylo, pak k vyléčení z nemoci.

Této činnosti se hojně věnovaly ženy, například v Norimberku bylo destilátorek v polovině 16. století tolik, že město muselo tuto činnost omezovat. *Aqua vitae* bývala také oblíbeným produktem alchymistů. Nesmíme se domnívat, že je-

jich cílem byla jen transmutace obecných kovů ve zlato. Nikoli, s tím beztak neuspěli, není to uskutečnitelné, takže nejednou měli větší úspěch s jinými výrobky, především právě s „vodou života". Dopřejme si část návodu, který zapsal nejvýznamnější český alchymista rudolfínské doby Bavor mladší Rodovský z Hustiřan (asi 1526–1600): *„Chceš-li dobrú aquam vitae udělati, tehdy vezmi dobrého páleného vína nejmíň do 14krát přetaženého, ..."* Zde učence přerušíme – „přetažené víno" znamenalo předestilované. Tento alchymista nemohl tušit, že se již po několika správně provedených destilacích dospěje k takzvané azeotropní směsi, což je alkohol o koncentraci 96 %, z něhož už nelze běžnou technikou oddestilovat zbývající vodu. Velký počet destilací byl tedy zbytečný. Pokračujme v návodu *„... potom vezmi koření tuto níže poznamenané: šalvěje velké široký list ... zázvoru 4 loty, hřebíčkův 4 loty, muškátového květu 4 loty, skořice 4 loty ..."* Celkem to bylo asi dvacet pět složek a navíc cukr a to vše mělo jako nálev stát třicet dní a potom se opět destilovat. Výsledkem mělo být, alespoň podle pana Rodovského, *„dokonalé lékařství"*, které mělo léčit prakticky všechny neduhy, jak to dokládá dlouhý seznam zahrnující dokonce i malomocenství. Na závěr je zmíněn rovněž preventivní účinek – tato „voda" prý brání všem nemocem.

Potud ukázka toho, že destilace patřila k činnostem velmi rozšířeným a nedestilovalo se jen víno. Můžeme se setkat třeba s návodem na destilaci medu. Zatímco Bavor Rodovský byl tak říkajíc hlavním povoláním alchymista, najdeme v jeho době v Čechách také skutečné destilátory. Nejznámější byl patrně Jakub Horčický z Tepence (1575–1622), známý jako Sinapius, který vyráběl léčivé bylinné tinktury. Jedna z nich se jmenovala Voda Horčického a měla mimořádný úspěch. Nakonec se Horčický stal osobním lékařem císaře Rudolfa II., jenž ho navíc povýšil do šlechtického stavu.

POVOLÁNÍ: LIMONADIER

Po tomto odbočení, které mělo naznačit, že destilování kvetlo po celé Evropě, je namístě vrátit se do Francie, abychom se věnovali další profesi: *limonadier*. Produkty jeho činnosti nesly obecně název *liqueurs*, což je ještě více matoucí. Za prvním termínem cítíme nějakou souvislost s limonádou a je to pravda, ovšem likér je v dnešní terminologii něco jiného než limonáda. Obraz je opravdu dost složitý, takže se pokusíme naznačit jen hrubé obrysy. I ve Francii byli destilátoři v téže době jako ve střední Evropě, ale byli tu i výrobci limonád a také vinopalníci. Je obtížné vést nějakou dělící linii, i když třeba je pravda, že vinopalníci destilovali víno, zatímco destilátoři si počínali tak, jak jsme to naznačili u nás – vyráběli nejen pálenku, ale také bylinné likéry a destilovali třeba i ten med. Aby byl obraz ještě složitější, připomeňme *vinaigriers*, výrobce octa, který také přečišťovali destilací a pak upravovali vodou na vhodnou koncentraci. Začátkem roku 1676 se cech destilátorů spojil s limonadiery, ovšem zas ne tak docela, občas pořád zůstávalo určité rozdělení, takže situace rozhodně nebyla přehledná.

Nakonec v 18. století, do něhož jsme vstoupili úvodním citátem, se termín *liqueur* používal obecně prakticky pro všechny výrobky, které nabízel limonadier, takže to byly sice opravdu likéry a různé destiláty, ale rovněž káva, čaj, čokoláda a konečně také limonáda, ovšem patřily sem i některé kosmetické výrobky, parfémy a léky. Jak jsme předeslali, obraz byl hodně nepřehledný a mísili se do něj navíc ještě specializovaní výrobci likérů. V té době se těšily popularitě takzvané „složené likéry", což nebylo v podstatě nic jiného než různé varianty „vody života", jakou nám popsal již český alchymista, tedy produkty vyluhování různých bylin ve vinné pálence, často dodatečně přislazené.

Byl tu však rozdíl – pan Rodovský psal o léčivých účincích své „vody" a jako lék ji vyráběl. Ve Francii 18. století zastávali někteří odborníci názor, že likéry živí nervovou soustavu, posilují duševní schopnosti, hlavně však, jejich pouhá konzumace již zvyšovala společenský status dotyčného. Dnešním termínem vyjádřeno to bylo „in". Likéry představovaly potěšení a znak vybraného vkusu. Byly však též opačné hlasy, podle nichž likéry jsou potraviny bez výživné hodnoty a ti, kdo je pijí, tak činí jen pro jejich schopnost navodit příjemnou náladu. Likéry, jak se ozývalo, jsou potravou požitkářů a nemají prý pravdu ti, kdo praví, že vše, co nemá výživnou hodnotu, je lékem. Není. Záporné hlasy upozorňovaly na to, že likéry mění morální stav jednotlivce. Pro tyto odpůrce, především to byli reformátoři medicíny a lékaři, likéry symbolizovaly degeneraci a návyk.

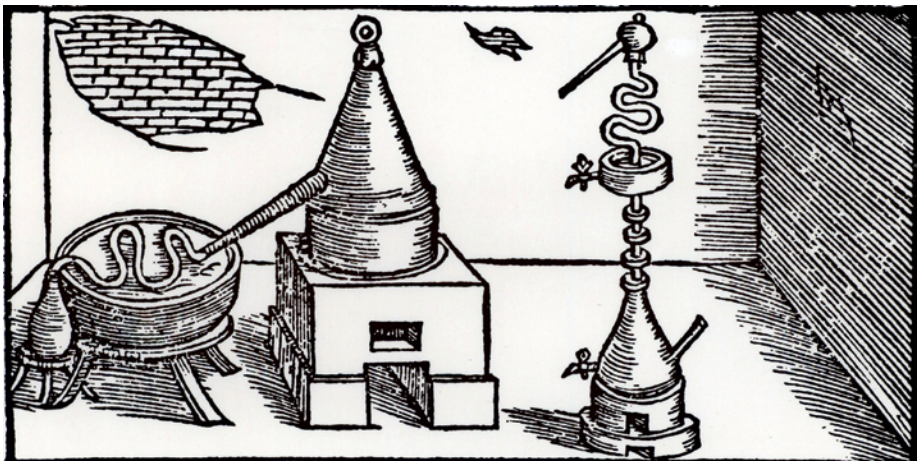
Přesto jejich konzumace neustávala a podle dobových pramenů typická laboratoř výrobce likérů měla mít v zásobě alespoň třicet aromatických látek a čtyřiadvacet aromatických olejů. Obvykle to byly nejrůznější ovocné šťávy a koření, vše pokud možno exotické. Termín laboratoř je tu namístě; výroba se odehrávala většinou v malém měřítku a nebylo výjimečné, že výrobce likérů, ať to byl destilátor, nebo limonadier, pracoval v laboratoři, která byla součástí kavárny, jen byla skryta očím veřejnosti. Zde se znovu dostáváme do předchozího úskalí – likéry se občas vyráběly v kavárně, kterou vlastnil limonadier. Řada těchto výrobců měla svou vlastní „vodu", jejíž návod pečlivě ochraňovali. Nesnáz byla v tom, že kvalita výrobku občas přece jen kolísala, což bylo mimo jiné dáno kvalitou surovin.

Destilace jako technika je ve skutečnosti velmi starý proces. Jedna z nejstarších zatím známých zmínek o ní pochází z Mezopotámie přibližně ze 12. století př. n. l. a známe dokonce jméno – jakási Tapputti Belatekalim, voňavkářka, popsala výrobu „voňavky pro krále". Vonné okvětní lístky různých květů naložila na čas do oleje, který pak předestilovala. Takový postup výroby parfémů zůstal zachován další tisíciletí, jen přístrojová technika se zdokonalovala především díky úsilí alchymistů, kteří ve snaze najít kámen mudrců destilovali doslova kdeco. Ve druhé polovině 18. století, kam se naše líčení stále vrací, byla destilace rutinní, ale nelze říci, že by byla nějak vědecky zpracována. To teprve přicházelo.

NASTUPUJE VĚDA

Vědecké zkoumání destilace bylo v té době problematické tím více, že nebyla jasná charakteristika různých látek. Jeden z pařížských destilátorů, Déjean, definoval destilaci jako *„umění, jak extrahovat duchy z těl"*. Než se to pokusíme vysvětlit, sledujme dál jeho výklad. Působením tepla prý se nepostřehnutelné části těla dají do pohybu a duchové, do té doby polapení ve slizu a zemitých částicích, se mohou uvolnit a vypařit. Takový byl jazyk rodící se chemie. Takže jako duch, latinsky *spiritus*, se označovala jakákoli látka, která se snadno vypaří nebo sublimuje, ovšem v tomto konkrétním případě to byl *spiritus vini*, „duch vína" neboli ethanol. Dodnes to žije v obecné češtině jako špiritus. V jazyce destilátorů býval *spiritus vini* produkt dvojnásobné destilace vína.

Dalším termínem je „tělo", jak se označovala jakákoli substance, tuhá nebo kapalná. Zde tedy bylo oním tělem víno. Tím naše možnosti vysvětlení končí, protože není jasné, jaký sliz měl ve víně zadržovat alkohol, takže snad jen narážka na „zemité částice" nám připomene čtveřici starověkých elementů – vodu, oheň, vzduch a zemi. Jako „zemité" se označovalo něco, co jinou látku zadržuje, ale ne-



víme, co citovaný destilátor pokládal za takové ve víně. Destilaci nevysvětlil, zato popsal třináct různých variant destilačních aparatur, vždy s udáním, k čemu se hodí, zatímco dobové prameny vystačily obvykle se třemi nebo čtyřmi variantami.

O mnoho lépe nedopadl pokus o definici v knize proslulého francouzského chemika Pierre-Josepha Macquera *Dictionnaire de chimie* z roku 1766. Byla to vlastně jedna z prvních učebnic chemie, ovšem tento učenec, mimo jiné profesor proslulé Sorbonny, dal dohromady jak vinnou pálenku, tak *spiritus vini,* a ještě k tomu přidal „hořlavého ducha". Jinými slovy, vinná pálenka destilátorů vlastně jako by neexistovala a nahradila ji jediná substance, *spiritus vini* obsahující *„množství nadbytečné vody a olej vína, substance to zcela cizí duchu vína"*. V jiném ze svých děl napsal tento učenec, že „duch vína" je směs olejovitého, kyselého a vodnatého principu. To ani nelze komentovat, ale sdostatek to ukazuje tápání rodící se chemie. Macquer se dožadoval zcela čistého „ducha vína", dnes bychom tedy řekli ethanolu. Je zajímavé, že tehdy už byl znám i termín *alkohol*, ten zavedl pro tuto sloučeninu již v 16. století proslulý renesanční učenec a bouřlivák Paracelsus (1493/94–1541), ale kupodivu se toto slovo používalo jen občas. Zato Macquer svým „hořlavým duchem" zobecnil pohled na takové látky a do této kategorie řadil všechny hořlavé substance vzniklé jakoukoli alkoholickou fermentací.

Zde doplňme, že alkoholové kvašení je sice nejběžnější, to ostatně známe z výroby domácího vína, ale autor tohoto příspěvku se jednou stal svědkem vzácného butanolového kvašení, kdy místo kýženého domácího vína vznikl nepoživatelný vodný roztok vyššího alkoholu, butanolu. Butanol však hoří, takže by se v Macquerově knize ocitl jako „hořlavý duch". Nelze vyloučit, že se tehdy lidé setkali s právě uvedeným kvašením, nápoj nebyl poživatelný a vcelku nasnadě byla myšlenka, že by mu pomohla destilace. Tou se dal připravit hořlavý butanol, leč pořád nekonzumovatelný.

Vraťme se ale k tomu, že se Macquer dožadoval čistého „ducha vína". Našel posluchače v dalším francouzském chemikovi, jehož představíme podrobněji. Syn hostinského Antoine Baumé (1728–1804) začal v Paříži jako lékárnický učeň a po vyučení otevřel vlastní lékárnu, kde vyráběl různé chemikálie. Od roku 1761 vedl spolu s Macquerem šestnáct let přednášky o chemii a farmacii, které položily základ rozvoje chemie ve Francii. Baumé se vědecky uvedl analýzami různých sloučenin, ale také například hlín sloužících k výrobě kaolinu. V letech 1770 až 1780 dokonce provozoval malou chemickou továrnu, kde vyráběl různé chemikálie, pořád se však věnoval výzkumu. O jeho všestrannosti svědčí kniha *Ělements de Pharmacie theorique et pratique* (Základy teoretické a praktické farmacie) z roku 1762, která může vzbudit dojem kuchařky. Najdeme tu totiž také návody na čokoládu, ovšem jde o medicínské použití, kdoulové želé nebo ječný cukr slisovaný do pilulek. Baumé sepsal i pojednání o destilaci a platil za jednoho z největších odborníků na tuto techniku. Jeho výzkumná činnost mu v posledku vynesla roku 1772 členství ve slavné francouzské Akademii.

Vraťme se k pokusům o definici „ducha vína", a především k požadavku Macquerovu, aby byla tato látka připravena v čisté podobě. Tento učenec, jak jsme citovali, soudil, že „duch" obsahuje mnoho přebytečné vody. Voda tam jistě byla, šlo o to, jak koncentrovaná byla třeba pálenka. Teď šlo o myšlenku odstranění vody jako nežádoucí nečistoty a zde nastoupil Macquerův kolega Baumé. Věděl, že například koncentrovaná kyselina sírová dokáže pohlcovat vodu a od myšlenky nebylo daleko k činu. Baumé usoudil, že když bude destilovat „hořlavého ducha" ve směsi s touto koncentrovanou kyselinou, mohl by „duchovi" odejmout vodu a tím ho vyčistit. Domníval se dokonce, že zbavením vody by dostal čistý oheň. Nebyl daleko od pravdy – získaná látka byla ohnivá a měla všechny vlastnosti ducha.

Pravdou bylo, že látka byla víc než ohnivá a snadno se vypařovala, takže duchem musela být, ovšem nebyl to ethanol, nýbrž vysoce hořlavý ether a Baumé byl jedním z chemiků, kteří ho připravili. Jen tuto substanci v jednom ze svých vědeckých pojednání zařadil na polovičnı cestu mezi olej vína a ducha vína. Olej vína, není jasné, o co mělo jít, se v těchto úvahách pořád objevoval. Na druhé straně tyto pokusy s destilací vína a další zkoumání produktů vedly k tomu, že se rozvinula široká vědecká diskuse o podstatě ohně, což by bylo na dlouhý výklad. Baumé a Macquer se shodli na tom, že ether (požívejme dnešní název) a „duch vína" jsou si podobné mimořádnou těkavostí a hořlavostí a také schopností působit na nervy a vyvolávat dramatické efekty *„opilost, závratě, dušnost, bezvědomí a smrt"*. Navíc roku 1773 se Baumé přiklonil k definici, podle níž je *„alkohol nejčistší forma ducha vína"*. Takhle nastupoval termín alkohol.

Tento učenec též věnoval pozornost stížnostem, že kvalita likérů kolísá. Nebylo divu, protože se k destilaci na pálenku používalo nejméně kvalitní víno, nemluvě o tom, že záleželo na režimu destilace, jak produkt dopadne. Baumé začal hledat, jak by se dala objektivněji posoudit kvalita výrobku, když do té doby ji destilátoři posuzovali podle toho, jak se dá nápoj napěnit (což mimochodem má opravdu někdy vypovídací hodnotu, ale dosti hrubou), rozhodující však bylo, jak nápoj chutná. Jak se psalo v jedné příručce, nejlepším posuzovatelem kvality a složení nápoje byl gourmet. To je velice subjektivní.

Roku 1768 Baumé uveřejnil vědeckou práci, v níž představil zařízení, jímž lze objektivně posoudit kvalitu destilátu, totiž hustoměr. Jako jednotka hustoty se Bauméův stupeň (Bé) používá dodnes, jen se učenec zmýlil v jednom – jeho přístroj se dal použít jen pro stanovení koncentrace čistého „ducha vína". U likérů měření selhávalo, protože jejich hustota závisí zvlášť na obsahu cukru. Ideál kontroly obsahu „ducha vína" v nápojích se tak nesplnil, ale hustoměr se stal jedním z prvních jednoduchých měřicích zařízení, které pak posloužilo v mnoha jiných směrech.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

Jak si v životě poradit s nepříjemnými opakujícími se situacemi

Mnozí vnímavější jedinci si na své pouti životem povšimli, že se jim opakovaně dějí nepříjemné věci. Těmto událostem říkám „čenichovky“. *Jsou to ty, které nás nakopávají tam, kam nechceme. Sami si v těchto případech moc poradit neumíme, u druhých třeba řešení vidíme, ale oni jej většinou z nám nepochopitelných důvodů vehementně odmítají. Nejen z vlastní zkušenosti vím, o čem píšu.*

Bohužel i já, ač astrolog, jsem se takovým událostem nevyhnul. Pochopení, oč jde, jsem získal teprve před asi deseti lety, kdy se mi dostala do ruky kniha amerického astrologa Martina Schulmana Karmické uzly. Popisuje v ní svoji teorii, že horoskop každého jedince obsahuje zakódovanou informaci, jaký je jeho životní úkol, co se v tomto životě má naučit.

Vychází z přesvědčení, že neplatí ono materialistické: „Život vznikl náhodou a nemá žádný smysl“, ale je zcela cílený. Má předem určené podmínky a stanovený jasný cíl. Tvrdí, že ke každému smrtelnému tělu přináleží nesmrtelná duše. Ta je zde proto, aby se na své nekonečné pouti od nedokonalosti k dokonalosti v každém životě něco naučila. A to lze podle Schulmana v každém horoskopu dohledat a specifikovat.

ODMÍTÁNÍ ODPOVĚDNOSTI

Pochopení spočívá v tom, že v každém ze svých životů se člověk, resp. jeho duše, učí, co neumí. Vychází přitom z toho, co už umí a co jeho duše již v minulých životech zvládla.

Bohužel je to tak, že každý z nás se snaží to, co umí, předvádět, nechce se ztrapňovat tím, co ještě neumí. Vzpomněl jsem si na svá studentská léta. Pan profesor mě v hodině technologie vyvolal a chtěl znát princip svařování obloukem. To jsem neznal. Uměl jsem ale svařování plamenem. A tak jsem řekl něco ve smyslu: „Svařování obloukem na rozdíl od svařování plamenem...“ a pak jsem plamenně pohovořil o plameni.

Mluvil jsem dlouho, vše namaloval a vysvětlil. Učitel se usmíval, přikyvoval, a když jsem skončil, řekl: „Vidím, že plamen umíte, ale to jsem po vás nechtěl...“ A dostal jsem pětku.

Byl jsem otráven a na pana profesora rozzloben. Vždyť jsem to tak parádně uměl. Ano, uměl, ale něco, co se po mně nechtělo.

JEDNOTA PROTIKLADŮ

Ve svém horoskopu jsem zjistil, že mým úkolem pro tento život je: „Naučit se samostatnosti a soběstačnosti (vypovídá o tom oblast, kde je umístěn karmický bod – v mém případě 1. dům), a to přímočarým, viditelným, optimistickým, na jeho dopady se moc neohlížejícím způsobem (vypovídá o tom znamení – v mém případě znamení Střelce). Je to protipól toho, co už má moje duše zvládnuto, což podle horoskopu jsou „partnerské vztahy“.

Co to ve smyslu přeneseném do mého života znamená? Že pokud se soustředím na předvádění toho, co už moje duše umí, a odmítám, co se naučit potřebuje, budu dostávat do „čenichu“. Tím budu násilně, ať chci, nebo ne, směrován k naplňování svého životního úkolu.

Konečně jsem pochopil, proč moje manželství nevydrželo, ač mám Lunu (v astrologii znamená city, emoce a lásku) i Venuši (znamená zamilovanost, krásu a umění) ve znamení Raka (symbolizuje tradice, rodinu, domov). Pochopil jsem, proč má firma, kterou jsem se svými společníky na koleně budoval od samých počátků a jež se po deseti letech stala jednou z největších v ČR s mnohamilionovým obratem, zkrachovala. Stalo se to poté, co jsem v naivní víře v partnerství zprostředkoval prodej podílů dosavadních společníků někomu, kdo ji následně zlikvidoval. Všem to bylo dopředu jasné, jen mně ne! Dostal jsem se tak do velmi svízelné situace. Náhle jsem přišel o všechno.

Důvod? Nikdy jsem nechtěl nic dělat sám, nýbrž vždy v partnerství. Tedy předváděl jsem dovednost již v minulých životech zvládnutou. To ovšem nebylo v plánu, který si má duše předsevzala. Ta si stanovila naučit se samostatnosti – soběstačnosti. Až na základě této velmi bolestivé zkušenosti jsem to pochopil a stal se profesionálním astrologem.

VÝJIMKY NEEXISTUJÍ

Mám množství zpětných vazeb od lidí, kteří si prošli podobnými událostmi. Ovšem každý ve spojení s tím svým úkolem a za svých podmínek – vyplývají z učení v životech minulých.

Ať chceme, nebo ne, stejně jednou budeme donuceni naučit se i to, co nechceme, a vědomě či nevědomě odmítáme. Je tedy jednodušší svůj úkol znát předem a dobrovolně než si ho nechat vnutit násilím. Je lepší se na něj astrologa zeptat a pak jít za jeho naplňováním cíleným způsobem než způsobem „pokus – opakovaný nepříjemný omyl“. To, jak jsem si to já sám ale i mnozí jiní na vlastní kůži ověřili, totiž docela hodně bolí. Každou středu v pasáži Slovanského Domu na Příkopech od 13 do 17 hodin, nebo ve středu dopoledne v knihkupectví Dobra v Celetné si mě můžete najít, karmický životní úkol vám osobně vyčtu.

Milan Gelnar, www.astrosfera.cz

K zamysleniu sa nad pojmom empatia, pod ktorým sa v dnešnej psychológii obyčajne chápe ***schopnosť porozumieť druhému človeku tým, že sa do neho vcítime,*** *nás viedli dve okolnosti.*

Empatia v práci psychológa

Empatia je jednou z podmienok prosociálneho správania a je zrejmé, že práca psychológa je svojou povahou prosociálnou záležitosťou.

Druhou okolnosťou je skutočnosť, že empatia je súčasťou našej pracovnej činnosti a všeobecnej ľudskej schopnosti, čo sa prejavuje v práci s klientom.

Nie je bez zaujímavosti, že táto téma bola psychológmi dlhé roky obchádzaná a ich záujem bol zameraný skôr do oblastí „negatívnych“, ako je napríklad problematika agresivity, úzkosti či frustrácie. Americkí psychológovia sa začínajú zaoberať prosociálnym správaním systematicky a výskumne až v 60. rokoch. Do Európy sa tento záujem prenáša zhruba o 10 rokov neskôr.

Sú známe dve koncepcie, ktoré sa pokúšajú vysvetliť podstatu empatie. Prvá hovorí o tom, že empatia funguje vďaka analógiám. Z tejto koncepcie sa odvodzuje tvrdenie, že „človek lepšie pochopí to, čo sám prežil“. Čiže pri vnímaní, chápaní a formulovaní záverov o vnútorných stavoch iných sa opierame o podobnosti medzi vlastným správaním a správaním iných. Táto teória iba čiastočne vysvetľuje podstatu empatie, pretože často neplatí, že tie isté vnútorné stavy vyvolávajú u ľudí identické správanie. Druhá koncepcia vychádza z predpokladu, že empatia je schopnosť vcítiť sa vlastnou predstavivosťou do situácie druhého. Táto schopnosť sa utvára u detí postupne, spočiatku napodobňovaním správania iných, postupne dieťa začína objavovať význam rozličných spôsobov správania, začína chápať druhých, pozerať na seba očami iných. Napodobňuje, reprodukuje vo svojej fantázii situácie z priameho kontaktu s ľuďmi, ale i z čítania, rozprávania a pod.

Predstavy týkajúce sa správania, citov a myšlienok iných zhromažďuje človek po celý život, uchováva si ich a intuitívne po nich siaha v situácii, keď chce postihnúť to, čo sa odohráva v psychike iného človeka. Čím sú tieto predstavy, skúsenosti bohatšie, intenzívnejšie, čím je naša schopnosť využívať ich väčšia, o to väčšou empatiou sme schopní disponovať.

Empatia sa prejavuje v práci psychológa aj tam, kde by sme jej vplyv predpokladali menej, a to pri klasickom psychologickom vyšetrení. Stáva sa, že v priebehu explorácie sa s klientom neplánovane zahovoríme, lebo nás niečím zaujme. Nemusí to byť záujem čisto profesionálny, ale osobný. Klient sa nám stáva bližším, vyčlení sa z radu „bežných prípadov“, je nám sympatický. Často náhle vzniknutý pocit blíz-

kosti a sympatie vyplýva z toho, že sme ho akoby pochopili, porozumeli jeho motivácii a vnútornému svetu, prípadne okolnostiam jeho života. Otvorí sa nám on i jeho problematika vo svetle našej vlastnej subjektivity a osobnej skúsenosti. K tomuto porozumeniu dochádza práve na základe empatie. Klient sa pre nás stáva subjektom a nie objektom psychologickej starostlivosti. Tento osobný prístup ku klientovi, zvlášť ak si ho neuvedomujeme, má svoje svetlé i tienisté stránky. Medzi svetlé stránky patrí to, že mu venujeme väčšiu pozornosť, môže v nás vidieť „spriaznenú dušu“, viac premýšľame o jeho terapii a pod. Z tienistých stránok chceme upozorniť na ľahšiu frustráciu v prípade malého terapeutického účinku, netrpezlivosť a u sympatických klientov máme tendenciu ich problém zľahčovať.

Ak je empatia významná v diagnostickom procese, potom pri terapii tvorí základ celého psychoterapeutického úsilia postaveného na vzťahu medzi psychológom a klientom. Psychológ svojim akceptujúcim a vciťujúcim postojom spôsobuje, že klient sa stáva sám k sebe otvorenejším, „pravdivejším“, zmenšuje sa jeho obranné správanie, berie vyjadrenia druhého k sebe ako spätnú väzbu a môže ľahšie dôjsť k emocionálnej a racionálnej korektívnej skúsenosti, ktoré sú liečivými agensami psychoterapie.

Empatia ďalej tesne súvisí s dôverou. Dôverujeme tomu, kto je spoľahlivý, prejavuje nám porozumenie, náklonnosť a berie nás takých, akými sme. Dôvera je vo vzťahu priamej úmernosti s pocitom bezpečia a istoty. Nedôvera naopak má za následok neistotu, strach z odmietnutia, pocit ohrozenia a samozrejme skresľovanie informácií, prípadne ich zatajovanie.

V procese medziosobného jednania zmienené očakávania – postoje nadobúdajú stále vyššiu hodnotu (tzv. špirálovité posilňovanie). Dôvera klienta vzhľadom k nám je hlavnou podmienkou jeho spolupráce, úprimnej zdielnosti a účinného ovplyvňovania z našej strany. Možno ju posilňovať a vytvárať tým, že k nemu zaujmeme empatický a akceptujúci postoj, ktorý vedie k vzťahu a atmosfére charakterizovanej porozumením, bezpečím a nádejou.

Empatiu prejavovanú v kontakte s druhým človekom by sme teda mohli bližšie vymedziť takto: Je to spôsob poznávania jedinca, keď z jeho verbálnej komunikácie (obsah zdelovaného, tón hlasu a pod.) a neverbálnej komunikácie (výraz tváre, mimika, poloha tela a pod.) usudzujeme na jeho aktuálny zážitkový stav spojený s uvedomovanými a neuvedomovanými významovými obsahmi (napr. názory, hodnotenia, postoje), čo všetko poukazuje na osobnosť človeka a jeho životnú situáciu. Možno teda hovoriť o poznávaní druhého človeka vcítením, kedy z jeho vonkajších prejavov bezprostredne prejavovaných usudzujeme na vnútorné procesy a vlastnosti nielen aktuálne prebiehajúce, ale tiež na trvalejšie charakteristiky osobnosti (osobnostné rysy, motiváciu a pod.).

EMPATIA JE MOŽNÁ, AK:

1. Ústretové zameranie spolu s otvorenosťou pre druhého vyvolávajú u vciťujúceho sa jedinca intenciu zážitku kvázi identickej kvality natoľko silnú, že je jasne uvedomovaná.
2. Tieto zážitkové intencie sú spojené s rovnorodými obsahmi vedomia alebo významami u obidvoch členov tohto vzťahu.

Ktoré okolnosti na strane klienta najviac určujú možnosť jeho poznania pomocou empatie?

Pri značnom zjednodušení chceme upozorniť na nasledujúce oblasti:

a) Úprimná zdielnosť a prirodzené správanie klienta nám empatiu uľahčujú, naopak vedomé klamanie, predstieranie a zamlčovanie dôležitých informácií poznanie sťažujú.

b) Schopnosť klientovej introspekcie, teda uvedomovanie a diferencovanie vlastného prežívania. Introspekcia zdá sa najviac záleží na inteligencii, funkcii psychických obranných mechanizmov a ďalších osobnostných charakteristikách. Čím je nižší intelekt, tým je obyčajne horšia schopnosť introspekcie, teda orientácie vo vlastnom prežívaní, čo platí zvlášť u populácii intelektovo subnormnej.

U klientov s intelektom v norme a vyšším bude pravdepodobne úroveň introspekcie viac závisieť na iných osobnostných vlastnostiach, ako sú intelektové schopnosti, a to na funkcii psychických obranných mechanizmov a polárnom osobnostnom ryse: introverzia – extraverzia. Osobnostný rys introverzie – extraverzie je považovaný za konštitučnú, teda vrodenú osobnostnú charakteristiku. Vieme, že vyhranenejší introverti majú vo svojom vnútornom zážitkovom svete záľubu a dokážu ju lepšie zachytiť než osobnosti extravertované, ktoré sú orientované skôr navonok.

V našom príspevku sme uviedli niektoré okolnosti, ktoré empatiu vo vzťahu psychológ – klient uľahčujú, zlepšujú, alebo naopak komplikujú, zhoršujú. U klienta je to zdielnosť, pravdovravnosť a úprimnosť prejavu, jeho schopnosť introspekcie a niektoré ďalšie osobnostné charakteristiky. Premenné na strane psychológa možno dať do spoločného menovateľa, ktorým je úroveň nášho sebapoznania, ochota k empatii a dobrý vzťah k ľuďom.

PhDr. Alexander Kvietok

INZERCE

Harmonie duše

DIOCHI

ALOYSIA
TRIPHYLLA

Zklidňuje psychiku, odstraňuje stres, přispívá k potlačení migrén i depresí

Aloysia triphylla (Aloisie trojlistá) se používá pro své citronové aroma k přípravě osvěžujících čajů a ochucování jídel.

Tradičně je užívána jihoamerickými indiány jako přírodní prostředek s blahodárným vlivem pro lidský organismus.

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

Opakování je matka moudrosti

Všechno je jednou poprvé a všechno jednou končí. Tak je to i s naším seriálem o koučování. Po roce setkávání přišel čas sepsání posledního příspěvku. *Má to být hodnocení a ohlédnutí, nebo výhled do budoucnosti a zajímavý příběh. Zkusme od každého trochu.*

Koučovat nemocné ke zdraví je specializace dosti neobvyklá, a proto se na ni mnozí dívají s nedůvěrou. Pokud nemají příliš velké pochybnosti o užitečnosti koučovací metody v této oblasti, alespoň mají mnoho otázek. Jestliže nyní na některé odpovíme, shrneme hlavní informace uvedené v minulých článcích a současně některým ukážeme, jak na své zdraví mohou nahlížet v budoucnosti.

● ***Jaké je základní východisko pro aplikaci koučování lidí, kteří se chtějí zbavit bolesti či onemocnění?*** Tito lidé musí přijmout myšlenku, že stav duše ovlivňuje jejich tělo, tedy že psychické zdraví je klíčem k jejich nemocem a bolestem. Musí vycházet z toho, že každé onemocnění těla má svoji příčinu v onemocnění duše nebo jinak řečeno ve špatně řešených či dokonce vůbec neřešených vztazích k sobě samému, případně k okolí.

● ***Na jakých principech spolupracuje kouč a jeho klient?*** Mají k sobě rovnocenný vztah, odborně řečeno jejich vztah je symetrický; žádný z nich není ani výš, ani níž, je to takzvaně vztah v úrovni očí. Navíc kouč předpokládá, že klient ví, jak svoji situaci řešit a co je pro něho nejlepší, a on je zde jen proto, aby ho podporoval k tomu, aby si na všechno, co ví a nosí v sobě, vzpomněl, pojmenoval to a také to nakonec využil.

● ***S čím by měl člověk přijít za koučem?*** Klient musí být rozhodnut, že prostřednictvím koučinku a za podpory kouče dosáhne změny a svého cíle. To znamená, že se chce naučit přistupovat ke svému zdraví zodpovědně, vzít ho do svých rukou a své uzdravování mít pod kontrolou, že se chce stát vědomě zdravým člověkem. Měl by v sobě mít odhodlání najít příčinu své nemoci.

● ***Je nutné osobní setkávání?*** Každý člověk podle svého naturelu preferuje jiný kontakt. Může být osobní tváří v tvář, ale i po telefonu či Skypu. Telefon a Skype navíc řeší situaci, jestliže kouč a klient mají k sobě daleko.

● ***Kouč a klient si jen tak povídají?*** Kouč je zodpovědný za to, že probíhá koučink. To znamená, že neradí, nemanipuluje k určitým závěrům, nehodnotí, neprovádí trénink ani nepředává zkušenosti. Vede koučovací rozhovor podle jasně stanovených pravidel a principů a dbá na to, aby doprovázel klienta k jeho vytčenému cíli. Je ovšem pak na klientovi, zda toho využije a kam se na své cestě dostane.

● ***Jak poznám dobrého kouče?*** Kritérií pro výběr kouče je mnoho, od charakteru vzdělání a druhů tréninků přes počet odkoučovaných hodin až k dosažené certifikaci. Velmi důležité jsou však i osobní sympatie, protože mezi koučem a jeho klientem by měla vládnout otevřenost, důvěra, pocit bezpečí a vzájemný respekt, aby téma, o kterém se jedná, mohlo být veskrze zvládnuto ke spokojenosti koučovaného.

● ***Jsou koučové drazí?*** Obecně se dá říci, že koučink poskytovaný kvalitními a zkušenými kouči je drahý. Důvodů je několik. Jednak studium koučovacích a s ním souvisejících technik je velmi nákladné, zkoušky, mentoring a konzultace jsou také finančně náročné, mnohdy je nutné je využít i v zahraničí. Dalším důvodem je to, že zkušenosti kouč získává během dlouhé doby a v neposlední řadě je důvodem pro stanovení vysoké ceny za koučování skutečnost, že užitek, který si koučovaný odnáší, je dlouhodobý. Při koučování dochází k procesu učení, kdy klient se učí jinak, to je nově, myslet. A to zůstává jako trvalá hodnota. Jestliže za jedny boty zaplatíte 1500 Kč a během let musíte mít bot mnoho párů, takže za ně dohromady utratíte spousty peněz, pak za kolik ohodnotíte službu kouče, s jehož podporou dosáhnete takové změny, která se rovná botám, jež neochodíte do konce života? Existují však projekty, ve kterých se dostanete ke kvalitním koučům za velmi příznivé ceny, protože cílem pravých koučů je, aby se koučink dostal do širokého povědomí společnosti a byl využíván ve všech oblastech lidské činnosti.

● ***Jaká jsou nejčastější témata lidí, kteří se nechávají koučovat?*** Zakázky ke koučování jsou opravdu nejrůznější. Od pobolívání zad či hlavy až k těžkým onemocněním dlouhodobého charakteru. Téma stanovené zakázkou je však často odlišné od cíle, který si klient nakonec dodatečně definuje. Zjistí, že záda ho bolí, protože si nedůvěřuje, a cílem se stane zvýšení důvěry v sebe sama, nebo si během koučování uvědomí, že onemocněl, protože dlouho neřeší vztah s partnerem, a jako vysněná meta se vyloupne osvobodit se od nefungujícího vztahu.

A na závěr krátký příběh s dobrým koncem. Paní v letech si našla svoji koučku a sdělila jí, že potřebuje najít příčinu potíží s dechem. Po třech sezeních vyšlo najevo, že situace se zhorší vždy, když je paní sama a začne mít strach, co by se stalo, kdyby nemohla dýchat. Už jen pojmenování příčiny, kterou je strach, naplnilo paní radostí. To jí však nestačilo a potřebovala si naplánovat, co by dělala, kdyby opravdu tato situace nastala. Jasné stanovení postupu, jak se zachovat v krizi s dechem, a jasná specifikace, co dělat, když přichází strach, stačily, aby problémy ustaly a paní byla opět v pořádku.

Přeji vám, abyste vždy našli příčiny svých onemocnění a stali se tak trvale a vědomě zdravými.

Ing. Milena Židlická, ACC
profesionální kouč – milena.zidlicka@juventa.cz

Mamí, jé, ten je krásnej! Já chci taky takovýho! Nebo: Tatí, kamarádce rodiče pořídili chlupáče. Že dostanu taky takovýho, když se budu dobře učit? ***Malé děti a štěňátka jsou si v mnohém podobné: roztomilé, veselé, zlobivé, potřebují ochranu a péči. Není divu, že často zatouží jedno po druhém. Takhle to často začíná a před lety začalo i v naší rodině.***

Láska nejen psí

Zašli jsme tedy do útulku a přinesli si chlupatou kouličku. Dítě povyrostlo a štěňátko taky. Dítě dosáhlo 180 cm, štěňátko rozměrů menšího mamuta. Mnohokrát jsem si za tu dobu říkala: „Že jsem raději neprosadila to morče!“

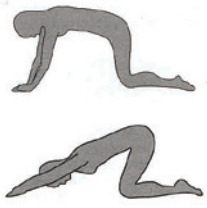
VENČENÍ

Venčení z velké části zůstává na mně, protože dítě chodí do školy a manžel do práce, na rozdíl ode mě. Jsou chvíle, kdy bych si nejraději lehla, ale Baryk má na to jiný názor. Zvlášť v šest hodin ráno. Vyškrábu se na svůj elektrický vozík a vyrážíme. Ať je světlo, nebo tma, déšť, nebo sníh. Vždycky je to tak na hodinku. Potkáme známé pejsky a pejskaře, očucháme, poklábosíme, tak nějak se naladím.

Dneska jsme byli u psí kadeřnice, která obětavě a s nasazením vlastního života po téměř dvě hodiny krátila srst našeho dlouhosrstnatého, zacuchaného skoro půlmetrákového zvířátka. Máme toho všichni tři dost, jak paní kadeřnice, tak pes, který vypadá jako velká žížala, i já, celá zpocená a podrápaná. Padly na to dva velké sáčky piškotů. Pes už se zklidnil, už je na svém gauči (původně našem gauči), vyvenčený, nakrmený a strká do mě mokrým čumákem, abych ho drbala. Kouká na mě hlubokýma hnědýma psíma očima.

Co v nich je možné číst? Je v nich napsaná historie vztahu mezi zvířetem a člověkem? Co dávám já tobě, Baryku, že raději ležíš tady na gauči, místo abys v lese proháněl zvěř a byl svobodný jako většina zvířat? A co dáváš ty mně, že ráda snáším strasti spojené s tvým pobytem v naší domácnosti? Ty mi nic neřekneš, protože neumíš lidská slova. Tak to řeknu já: asi je to láska. To určitě cítíme oba, když si přijdeš pro pomazlení a přitom mi oblížeš ruce a nohy. Taky jsi možná kousek mého svědomí. Zdá se mi někdy, že víš, na co myslím, ale zůstáváš při tom velmi diskrétní. To mívám pocit, že moje duše se rozšiřuje, vstupuje čumákem do tvé hlavy a ty se tak stáváš součástí mého myšlení. V takových chvílích jsem zvlášť ráda, že jsme spolu, a bojím se té chvíle, až...

Ale to teď nehrozí. Teď aktuálně mi hrozí, že ti ještě dnes budu muset jít koupit granule, před spaním tě vyvenčit, pak umýt tlapky a vytřít po tobě podlahu, protože venku prší. A udělám to ráda.



1) *Poloha vzpor klečmo, vyhrbená záda, pomalu přecházíme do sedu na paty a protažení, nosem jedeme po podložce a přecházíme zpět.*

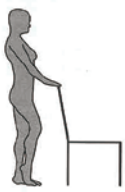
2) *Sed na židli/míči, vyšpulíme rty a vtahujeme vzduch. Vydržíme 5 vteřin a krátce vydechneme.*

3) *Sed. Zvedneme prsty u nohou, vtáhneme močovou trubici, držíme 5 vteřin, povolíme.*

4) *Sed na okraji židle, vyhrbená záda, zatížíme konečník, ruce volně na stehnech. Opakovaně vtahujeme konečník dovnitř těla.*

5) *Dlaněmi tlačíme proti kolenům, špičky nohou nahoru, stáhneme pochvu, poté uvolníme.*

6) *Mezi kolena vložíme malý míček, nadechujeme se a vtahujeme močovou trubici, zatlačíme kolena k sobě, pak povolíme.*



7) *Rukama se držíme okraje židle, jedna noha pokrčená a na špičce. Špičku tlačíme do podložky, současně podsadíme pánev a stáhneme močovou trubici. Poté nohy vyměníme.*

8) *Stoj u židle, rukama se držíme okraje, obě nohy pokrčené a na špičkách. Špičky tlačíme do podložky, současně podsadíme pánev a stáhneme pochvu a močovou trubici.*

Pak tě předběhnu a lehnu si na gauč dřív než ty a natáhnu si nohy. A ty mi je začneš olizovat.

Někde jsem četla, že psí sliny jsou léčivé. Nevím, jestli je to pravda, ale já jsem se rozhodla, že v případě mém a tvém to pravda je. Zajímavé je, že mi daleko víc olizuješ tu horší nohu, kterou už skoro necítím.

Beru tě kolem krku, udělám kolem nás pomyslné energetické vajíčko a na chvíli jsme odstřihnuti od všech strachů, běsů, nelásky...

Ivana Rosová

Zelenina na náš stůl

Zelenina má velmi blahodárné účinky na naše zdraví. Regeneruje a posiluje organismus ve všech směrech. O ní a jejím léčivém působení si povíme v dnešním článku.

Jak si můžeme pomoci k lepšímu zdraví konzumací zeleniny? Každý ví, že je zelenina zdravá. Ale jak moc nebo jak ji správně využít, to už se dozvíte málokdy. V našem článku se dočtete, jak na to.

DÝNĚ

Dýně mají široký záběr léčebného působení. Obsah jejich vlákniny velmi dobře ovlivňuje trávicí trakt, hlavně při vylučování toxinů z těla, posiluje tak imunitní systém, uklidňuje nervy, napomáhá správné činnosti srdíčka, snižuje hladinu tuků v krvi, podporuje správnou funkci slinivky, působí močopudně, ulevuje chorobám ledvin, celkově regeneruje tělesné buňky, pomáhá při revmatismu, dně a ateroskleróze.

Dýňová semínka – přírodní zásobárna zinku a železa

V lidovém léčitelství se od nepaměti používala hlavně dýňová semena. Jsou totiž v našich podmínkách v podstatě jediným zdrojem většího množství zinku a bez něho je řada nemocí prakticky neléčitelná. Semena obsahují i fosfor, železo, vápník, vitaminy skupiny B, lecitin, nenasycené mastné kyseliny – linolovou a olejovou – a další. Ze semen se lisuje kvalitní olej, který pomáhá při obnově energie, dodává tělu potřebné živiny, zlepšuje kvalitu zubů, pokožky, nehtů i vlasů a pozitivně ovlivňuje trávicí trakt. Je velmi lehce stravitelný a také působí mírně projímavě. Čistý dýňový olej má velmi dobrý vliv na krevní zásobení mozku, zpomaluje kornatění cév, snižuje riziko infarktu myokardu a působí protizánětlivě. Jeho užívání rovněž zmírňuje močové infekce, kožní neduhy, alergie, astma, urychluje průběh nemocí i následnou rekonvalescenci. Vědecké výzkumy potvrdily, že pravidelná konzumace dýňového oleje je i výbornou protinádorovou prevencí.

Zinek a vitamin A – dokonalá kombinace!

Pro dobré vstřebání zinku do organismu potřebujeme ještě vitamin A, jejž obsahuje v přírodní formě a ve velkém množství rakytník řešetlákový. Ten si můžeme vypěstovat nebo koupit ve formě čaje, sirupu či šťávy.

Masáže dýňovým olejem

Dýňový olej je úžasným masážním prostředkem. Osvědčil se mi především u dětí, při křečích způsobených nadýmáním. Masáž bychom měli provádět v teplé místnosti a nesmíme si zapomenout pořádně prohřát dlaně o sebe. Olej naneseme na ruce a ty pak položíme na oblast pravé kyčelní kosti a provádíme malé, jemné krouživé pohyby nahoru až po žeberní oblouk. Potom masírujeme dolů směrem k levé kyčelní kosti. Hladí-

me kruh po kruhu, vždy na začátku nového kruhu na několik vteřin s lehkým tlakem a pak masírujeme plynulým pohybem dál. Masáž několikrát opakujeme. Provádíme ji 1- až 2x denně.

Posilující nápoj pro novopečené maminky

Ze semen dýně se dá uvařit velmi posilující nápoj, který se doporučuje hlavně ženám těsně před porodem a po porodu. Dvě lžíce semen lehce nasucho opražíme, přelijeme 0,5 litrem vroucí vody, vaříme 30 minut, poté scedíme a nápoj je hotový. Pro maximální účinek by ho žena měla pít po dobu 7 dnů.

Dýně hokkaidó – vitaminová bomba

Mojí nejoblíbenější odrůdou dýně je hokkaidó. Má sytou sladkou chuť a nádhernou barvu. Obsahuje provitamin A – beta-karoten, vitamin E, C, z minerálních látek velké množství draslíku. Výborně pomáhá při čištění organismu, dále se používá při poruchách funkce žaludku, onemocnění slinivky a sleziny, je tedy vynikající pro diabetiky. Podle nejnovějších vědeckých výzkumů obsahuje dužina této dýně zvláštní látky s preventivním protinádorovým účinkem. Jak vyplývá z provedených studií, postačí denní konzumace 100 gramů dýňové dužiny (po delší dobu) k tomu, aby až třikrát poklesla pravděpodobnost vzniku nádorového onemocnění, zejména rakoviny plic a prostaty.

Hokkaidó je vhodná pro malé děti

Tento druh dýně se nemusí loupat, protože slupka je plná vitaminů a lehce změkne. Dýni lze dusit s cibulí či jinou zeleninou, zapékat, smažit, odšťavňovat či mixovat. Je velmi vhodná pro malé děti od šesti měsíců věku do různých pyré a polévek. Dušení někdy trvá 20–40 minut. Dýně hokkaidó si můžeme lehce vypěstovat nebo koupit v bioobchodech, hlavně na podzim a v zimě.

ČESNEK

Česnek výrazně posiluje imunitní reakci organismu, zvyšuje tvorbu T-lymfocytů. Jeho pravidelné užívání potlačuje hnilobné a kvasné procesy ve střevech. Je úžasnou doplňkovou léčbou nachlazení, chřipky, angíny, průjmů i zánětu středního ucha. Rovněž je aktivní proti střevním parazitům. Česnek má také výrazné antioxidační vlastnosti, působí proti volným radikálům, a tak pozitivně ovlivňuje nemoci srdíčka a cév a je prevencí, ale i doplňkovou léčbou rakoviny. Při jeho pravidelném užívání se snižuje hladina cholesterolu v krvi. Rovněž mírně snižuje krevní tlak, rozpouští usazeniny v cévách. Sirnatá sloučenina ajoen působí proti nadměrné srážlivosti krve a zabraňuje krevním destičkám ve shlukování. V neposlední řadě česnek příznivě ovlivňuje vysokou hladinu cukru v krvi a podporuje produkci glykogenu v játrech. Jeho užívání snižuje zánětlivost a bolestivost kloubů.

Česnek – likviduje choroboplodné zárodky

Česnek má charakteristickou vůni. Tu způsobuje silice, která obsahuje síru a má silné antiseptické vlastnosti. Nejúčinnější látkou je allicin, vznikající až při mechanickém poškození česnekových buněk – rozříznutí, rozmačkání. Začne se totiž uvolňovat enzym, díky němuž se přeměňuje neaktivní sloučenina alliin na allicin. Allicin úžasně likviduje celou škálu různých bakterií, plísní, virů a kvasinek, například původce úplavice, tyfu, cholery, tuberkulózy, je účinný proti stafylokokům, streptokokům, prvokům (Trichomonas vaginalis) atd. Jeho nevýhodou však je, že není stálý a rychle se rozpadá. Organismus jej během sedmi hodin vyloučí.

Česneková šťáva zatočí s bacily

- **Potřebujeme:** 7 paliček česneku, rostlinné mléko nebo kefír

✔ **Postup:** Česnek odšťavníme a šťávu uschováme v ledničce. Užíváme ji 3x denně po lžičce v 1 dl mléka. Tento přípravek bychom měli konzumovat 5 dní.

Česnek zatočí s nachlazením a chřipkou

Při prvních příznacích prochladnutí, únavy, bolestí kloubů a zvyšující se teploty si můžeme ulehčit touto osvědčenou recepturou. Přípravek je poněkud chuťově nepříjemný, o to však účinnější.

- **Potřebujeme:** 4 stroužky česneku, 2 cibule, 2 dl mléka nebo kefíru

✔ **Postup:** Oba druhy zeleniny rozmixujeme v mléce. Nápoj po doušcích vypijeme. Tento postup provádíme 2x denně po dobu 4 dnů. Úspěch zaručen!

Česnečka nás taky postaví na nohy

- **Potřebujeme:** 3 dl vody, 4 stroužky česneku, mořskou sůl, 2 lžičky olivového oleje, 1 vajíčko, 1 na kostičky nakrájenou bramboru, 1 lžíci nastrouhané mrkve, půl lžičky kmínu

✔ **Postup:** Na oleji opražíme mrkev, pak ji zalijeme vodou, osolíme, okmínujeme a necháme přijít k varu. Jakmile voda začne vřít, přidáme rozšlehané vajíčko a brambory a vaříme je doměkka. Nakonec dodáme rozmačkaný česnek, zamícháme a můžeme podávat.

Česnekový obklad při kašli

Tento obklad uvolňuje hleny a podporuje vykašlávání.

- **Potřebujeme:** kostku tučného tvarohu, 3 rozmačkané stroužky česneku, lněný šátek

✔ **Postup:** Tvaroh smícháme s česnekem, vzniklou směs naneseme na šátek a vše zabalíme. Hrudník namažeme olivovým olejem nebo sádlem a přiložíme na něj obklad. Vše převážeme ručníkem a necháme hodinu působit. Pak sundáme a hrudník omyjeme. Obklad provádíme 1x denně po dobu 4 dnů.

Česnekové ušní kapky

Jeden malý stroužek česneku smícháme se 2 lžícemi olivového oleje, necháme hodinu louhovat a pak vše scedíme přes jemné sítko. Do ucha zavádíme tamponek jemně namočený v tomto oleji a necháme ho půl hodiny působit. Tento postup provádíme 2x denně po dobu 5 dní.

Česnek uklidňuje průjem

Nápoj z česneku a červené řepy je osvědčeným prostředkem při průjmových obtížích.

- **Potřebujeme:** 1 lžíci čerstvé česnekové šťávy, 2 dl čerstvé šťávy z řepy

✔ **Postup:** Obě ingredience smícháme, nápoj popíjíme po doušcích během dne po dobu 3 dnů.

Česnek má regenerující účinky

Česnek díky komplexu cenných látek výrazně zpomaluje stárnutí organismu.

Proto bychom ho měli pravidelně zařazovat do svého jídelníčku.

Omlazující česnekové víno

● **Potřebujeme:** 5 velkých paliček česneku, 1 litr kvalitního bílého vína, 5 lžic medu

✔ **Postup:** Česnek prolisujeme, zalijeme vínem a nakonec přidáme med. Vše necháme 14 dní louhovat. Poté přecedíme a užíváme 3x denně 1 lžíci až do vypotřebování.

CIBULE

Cibule má antibiotické působení, zvyšuje sekreci trávicích šťáv v žaludku a střevech. Střeva také účinně dezinfikuje. Dále podporuje i sekreci žluče a tvorbu pankreatických hormonů. Výborně odhleňuje a stimuluje nervový systém. Blahodárně působí i na srdečně-cévní systém. Konzumace cibule zvyšuje chuť k jídlu, upravuje metabolismus a snižuje obsah cukru v krvi i hladinu cholesterolu.

Cibule zatočí s bacily

Když jsou buňky cibule nějakým způsobem poškozeny, například při řezání, okamžitě se uvolní enzym alliináza a proběhne chemická reakce, při níž vznikají sirné sloučeniny zvané thiosulfináty. Tyto látky mají velmi silné antibakteriální vlastnosti. Cibulový roztok účinně likviduje bakterie typu Salmonella typhimurium (příčina salmonelózy) a Staphylococcus aureus (zlatý stafylokok). Sloučenina ajoen z této zeleniny působí proti plísni Aspergillus niger a kvasinkám Candida albicans.

Cibule zatočí s nachlazením a chřipkou

Při prvních příznacích prochladnutí, únavy, bolestí kloubů a zvyšující se teploty si můžeme ulehčit následující osvědčenou recepturou. Stejně jako výše uvedený česnekový, také tento přípravek je poněkud chuťově nepříjemný, o to však účinnější.

● **Potřebujeme:** 2 cibule, 4 stroužky česneku, 2 dl mléka nebo kefíru

✔ **Postup:** Oba druhy zeleniny rozmixujeme v mléce a nápoj po doušcích vypijeme. Tento postup provádíme 2x denně po dobu 4 dnů. Úspěch zaručen!

Cibule a kašel

Cibulový sirup

● **Potřebujeme:** 1 velkou cibuli, 1/8 litru vody, 150 g hroznového cukru

✔ **Postup:** Cibuli rozmixujeme ve vodě a vylisovanou šťávu smícháme s cukrem. Po dobu 5 dnů užíváme 3x denně 1 lžíci tohoto sirupu.

Cibulovo-medový sirup

● **Potřebujeme:** šťávu z 1 velké cibule, 1 lžičku tekutého medu

✔ **Postup:** Obě ingredience smícháme dohromady. Přípravek užíváme 3x denně 1 lžičku po dobu 10 dnů.

Cibulové ponožky uvolňují hlen

Cibulové ponožky mají silný čistící efekt, regulují proces látkové výměny, uvolňují hlen, mírní bolesti, přes reflexní zóny na chodidlech mohou rozvinout účinek na celé tělo. Připravíme si je tak, že nadrobno rozkrájíme 1 velkou cibuli, rozložíme ji na lněný nebo bavlněný šátek, rozmačkáme ji a ohřejeme na pergamenovém papíru na topení nebo obrácené pokličce hrnce s vařící vodou. Šátek položíme na chodidlo tak, aby se cibule dotýkala pokožky, přetáhneme přes nohy ponožky a udržujeme je v teple. Pacient by měl mít ponožky po celou noc.

Cibulový zábal pomůže při bolestech uší

Tento zábal pomáhá zmírňovat bolest, vstřebává choroboplodné zárodky a reguluje proces látkové výměny. Připravíme si ho tak, že nadrobno nakrájíme 1 velkou cibuli a dáme ji na lněnou nebo bavlněnou látku, rozmačkáme a zahřejeme (například na pergamenovém papíru na topení nebo obrácené pokličce nad hrncem s vařící vodou). Hotový zábal zavážeme, přiložíme ho na bolavé ucho – můžeme ještě přivázat šátkem nebo čelenkou – a necháme 15 minut působit. Tento postup opakujeme 3x denně vždy s čerstvou cibulí. Cibulový zábal můžeme použít i na hmyzí štípnutí.

Cibulové pytlíčky uvolní ucpaný nos

Cibulové pytlíčky pomáhají uvolňovat hlen, doporučuji je aplikovat u dětí, které mají rýmu a kašel. Díky pytlíčkům děti během noci lehčeji spí, protože se jim uvolní ucpaný nos. Pytlík si připravíme tak, že nadrobno nakrájíme 1 velkou cibuli, nasypeme ji do lněného nebo bavlněného šátku, rozmačkáme, zavážeme a pověsíme blízko hlavy dítěte. Necháme viset po celou noc.

Cibule je vhodná pro diabetiky

Tato zelenina místo škrobu obsahuje fruktan, který má nízký glykemický index a složením je podobný inulinu. Proto je cibule vhodná i pro diabetiky.

Cibule celkově posiluje organismus

Lidoví léčitelé označují cibuli jako vynikající zdravotně preventivní prostředek a všestranný lék. Můžeme ji použít na výrobu posilujících prostředků.

Cibulové víno

● **Potřebujeme:** 3 velké cibule, 1 litr kvalitního bílého vína

✔ **Postup:** Cibuli najemno nasekáme, vložíme do sklenice se širokým hrdlem a zalijeme vínem. Vše necháme 14 dní na teplém místě louhovat, nesmíme zapomenout denně protřepávat. Po uplynutí této doby přecedíme, víno nalijeme do tmavé sklenice a skladujeme na chladném místě. Užíváme denně po štamprlce.

Cibule a menstruace

Při silné a bolavé menstruaci si můžeme pomoci cibulovým obkladem. Ten si připravíme tak, že najemno nasekáme 1 velkou cibuli a dáme ji na lněnou nebo bavlněnou látku, rozmačkáme a zahřejeme (například na pergamenovém papíru na topení nebo obrácené pokličce nad hrncem s vařící vodou). Hotový zábal zavážeme, přiložíme na oblast podbřišku a necháme půl hodiny účinkovat.

ČERVENÁ ŘEPA

Tato zelenina je velmi bohatá na hořčík a draslík, proto je úžasná při nemocech srdce, krevního oběhu, vysokém krevním tlaku, ateroskleróze. Má rovněž vysoký obsah železa a mědi, což značí, že naprosto svědčí celému krevnímu systému, především u anemie až po některé formy onemocnění bílých krvinek, normalizuje sedimentaci, čistí krev, a hlavně zvyšuje počet červených krvinek. Dále obsahuje velké množství mikroprvků, jako je například mangan, jod, fluor, lithium, kobalt, vanad atd. Ty ve svém komplexu rovněž podporují tvorbu krve, inzulinu, posilují oči a organismus celkově. Kvalitu této zelenině dodávají také vzácné stopové prvky, jako je například rubidium, lithium, cesium, kterých obsahuje rovněž dostatek.

Nápoj na povzbuzení krevního oběhu a zpevnění žil a cév

● **Potřebujeme:** 2 dl šťávy z červené řepy, 2 dl šťávy z aronie, 1 dl šťávy z rakytníku, 1 dl šťávy z citronu

✔ **Postup:** Všechny uvedené přísady smícháme dohromady a popíjíme denně po dobu 6 týdnů.

Detoxikační koktejl

● **Potřebujeme:** 2 dl šťávy z červené řepy, 1 dl šťávy z kopřivových špiček (špičky a mladé lístky kopřiv odšťavníme v odšťavňovači nebo rozmixujeme a scedíme přes plastové sítko), 1 dl šťávy z mrkve

✔ **Postup:** Ingredience smícháme dohromady, hotový šejk popíjíme po doušcích ráno nalačno po dobu 14 dnů.

Koktejl při chudokrevnosti

● **Potřebujeme:** 2 dl čerstvé šťávy z červené řepy, 1 dl šťávy z ostružin (můžeme rozmixovat i zamražené), 1 lžíci citronové šťávy

✔ **Postup:** Přísady smícháme dohromady, hotový nápoj popíjíme 2x denně po dobu 14 dnů. Pro zvýšení účinku ho můžeme zkombinovat s dýňovým olejem v množství 1 čajové lžičky denně.

Červená řepa brzdí rakovinové bujení

Červená řepa má silné antioxidační účinky, to znamená, že snižuje množství aktivních volných radikálů, které přítomností v organismu představují reálnou hrozbu rakovinového bujení. Přirozeně tedy upravuje ideální složení krve. Vědecké výzkumy potvrdily, že největší podíl na cytostatickém působení červené řepy mají betainy a rostlinné pigmenty – betakyany. Hlavně tyto látky mají povzbuzující účinek, který zvyšuje odolnost celého organismu. Vědci připisují právě jim vliv na obnovení buněčného dýchání nutného v boji proti zhoubnému bujení. Výzkumy potvrdily, že červená řepa může zvýšit dýchání poškozených buněk až desetinásobně. Betain rovněž velmi detoxikuje, a tak snižuje množství spouštěčů zhoubného bujení. Antioxidanty zcela nesporně potlačují mnoho chorob i rakovinu. Ovšem samotná jejich aplikace nestačí, úspěch přináší teprve jejich vzájemná součinnost ve větším množství.

Protinádorový nápoj

● **Potřebujeme:** 2 dl čerstvé šťávy z červené řepy, 1 dl šťávy z mrkve, 1 dl šťávy z chřestu, 1 dl šťávy z celeru, 1 lžíci šťávy z aronie, 1 lžíci šťávy z rakytníku

✔ **Postup:** Všechny uvedené přísady smícháme dohromady, hotový nápoj popíjíme po doušcích 3x denně po dobu 3 měsíců, pak si dáme 14 dní pauzu a můžeme popíjet nanovo.

Červená řepa podporuje činnost jater

Betain obsažený v červené řepě pomáhá cholinu vylučovat škodlivý tuk z jater. Dále také zajišťuje tvorbu esenciální aminokyseliny metioninu, který startuje proces nepřetržité detoxikace jater. To je důležité především pro osoby pravidelně užívající chemické léky.

Jaterní šejk

● **Potřebujeme:** 2 dl šťávy z červené řepy, 1 dl šťávy z černé ředkve, 1 lžíci citronové šťávy

✔ **Postup:** Přísady smícháme dohromady, hotový nápoj popíjíme 2x denně po dobu 6 týdnů.

Nápoj na posílení činnosti jater a žlučníku

● **Potřebujeme:** 1 dl čerstvé řepné šťávy, 1 dl mrkvové šťávy, 1 lžíci citronové šťávy

✔ **Postup:** Ingredience smícháme, hotový šejk popíjíme 3x denně po dobu 6 týdnů.

Šťáva z červené řepy působí hojivě na bolavé dásně

Šťáva z řepy je výborným lékem při zánětech a krvácivosti dásní. Musí se však konzumovat dlouhodobě, tedy 1 dl čerstvé šťávy popíjíme 3x denně po dobu 8 týdnů. Ústa si rovněž vyplachujeme 3x denně šťávou, kterou pak vyplivneme.

MRKEV

Mrkev je doslova zásobárnou cenných biolátek. K nejcennějším patří beta-karoten, předstupeň vitaminu A. Dále obsahuje vitaminy E, D, K, vlákninu, mnoho cukru, selen, lecitin, draslík, vápník, vodík, hořčík, železo, měď, fosfor, kobalt a jod. V semenech se nachází především silice a kvalitní olej, který je luxusním kosmetickým preparátem. Obsahové látky mrkve jsou schopny zvyšovat odolnost organismu především proti infekcím.

Mrkvová šťáva posiluje celý organismus

Mrkvová šťáva tvoří základ léčebných postupů se zeleninovými a ovocnými šťávami. Neměla by chybět při léčbě ischemické choroby srdeční včetně doléčování následků po překonání infarktu myokardu. Mrkev působí velmi močopudně a projímavě a je také výborným prostředkem pro harmonizaci střevní mikroflóry, zejména po delší léčbě antibiotiky.

Mrkvová šťáva obsahuje poměrně velké množství vápníku, který je užitečný pro naše kosti a zuby. Docela neznámou zůstává skutečnost, že v mnoha případech pravidelné dlouhodobé pití úspěšně pomáhá proti neplodnosti. Tato zelenina také zlepšuje zrak, zvláště účinná je při šerosleposti, která je charakteristická právě nedostatkem vitaminu A. Mrkev je rovněž vhodnou potravinou při jaterní dietě.

Mrkev při žlučníkových a jaterních potížích

Při těchto zdravotních problémech užíváme kombinaci níže uvedeného mrkvového nápoje a prášku z mrkvových semen.

Nápoj na regeneraci žlučníku a jater

● **Potřebujeme:** 2 dl mrkvové šťávy, 2 dl šťávy z červené řepy, 1 dl šťávy z rakytníku, 1 dl šťávy z aronie, 1 dl šťávy z citronu

✔ **Postup:** Vše smícháme dohromady. Tento nápoj popíjíme denně po dobu 6 týdnů.

Prášek z mrkvových semen

Semena v mlýnku rozemeleme na prášek, užíváme 3x denně půl kávové lžičky po dobu 6 týdnů.

Pro intenzivní regeneraci žlučníku a jater je dobré tyto „mrkvové preparáty“ zkombinovat s některými hořkými bylinami, jako jsou například dvouzubec, řepík, benedikt čubet, ostropestřec mariánský, vachta trojlistá či vlaštovičník.

Mrkev a hemoroidy

Při potížích tohoto druhu popíjíme denně 3 dl šťávy z mrkve, nejlépe večer. Zevně na postižená místa přikládáme obklady z nastrouhané syrové mrkve, asi na 20 minut.

Zeleninový koktejl při zlaté žíle

● **Potřebujeme:** 1 dl šťávy z mrkve, 1 dl šťávy z aronie, 1 dl šťávy z rakytníku, 1 dl šťávy z červené řepy

✔ **Postup:** Všechny uvedené ingredience smícháme a můžeme popíjet. Tento nápoj popíjíme po dobu 4 týdnů.

Mrkvová očistná dieta

Tato kúra by se měla provádět po dobu 1–2 dnů. Půl kilogramu očištěné mrkve nakrájíme nadrobno a v trošce vody uvaříme doměkka. Podáváme v několika porcích během dne. Kromě ní se musí vypít 2,5 litru čisté pramenité vody, nic víc. Tato dieta nám pomůže vyčistit organismus od toxinů. Je také výborná při průjmech, i u dětí.

Mrkvová semena tonizují krevní oběh

Čaj z mrkvových semen je vhodné popíjet při chronické koronární nedostatečnosti, kterou je charakterizována angina pectoris.

● **Potřebujeme:** 2 lžíce mrkvových semen, 0,5 l vroucí vody

✔ **Postup:** Semena rozdrtíme, přelijeme vroucí vodou a necháme 20 minut louhovat. Poté přecedíme, nalijeme do termosky a popíjíme po doušcích během dne po dobu 8 týdnů.

Simona Procházková, DiS.

Lilie zlatohlavá, královna lesních květin

Lilie zlatohlavá (Lilium martagon), nazývaná též lilie zlatohlávek nebo máselnička, patří mezi ohrožené rostliny naší přírody. Tento zástupce liliovitých (Liliaceae) roste po celé Evropě a severní Asii, ale všude jen ojediněle, takže potkat se s ním je vzácnost. *Každé setkání s lilií zlatohlavou je však nevšedním zážitkem. Rostlina dorůstá výšky až 120 cm a její velké, světle fialové květy s tmavšími skvrnami a nápadným pestíkem a tyčinkami, které vybíhají z květu, z ní činí něco exotického. Lilie vypadá, jako by do našich lesů vůbec nepatřila. Jako královna ostatních lesních květin.*

Lilie zlatohlavá se vyskytuje v listnatých lesích většinou na vápencových půdách. U nás nejčastěji v chráněných oblastech, ale lze ji nalézt také v jiných lokalitách, často i tam, kde bychom to nikdy nečekali. Tam je často v bezpečí před lidmi více než v chráněných oblastech. Kvete od května do začátku července. Lilii zlatohlavou jezdí obdivovat stovky lidí. Většina ji pouze fotografuje, ale najdou se i takoví, kteří neodolají její kráse a utrhnou ji.

Exotický vzhled této rostliny nemohl nechat v klidu pěstitele a zahradníky, kteří v průběhu let vyšlechtili mnoho odrůd zahradních lilií. Katalogy jsou jich plné, a přijdeme-li do jakéhokoliv zahradnictví, určitě se s nimi setkáme. Velké, malé, barevné i čistě bílé. Zahradní lilie zná většina lidí, ale málokdo se může pochlubit tím, že viděl lilii v přírodě. Budete-li mít to štěstí a zařadíte se mezi ně, neničte ji prosím a chovejte se k ní s úctou. Zaslouží si to.

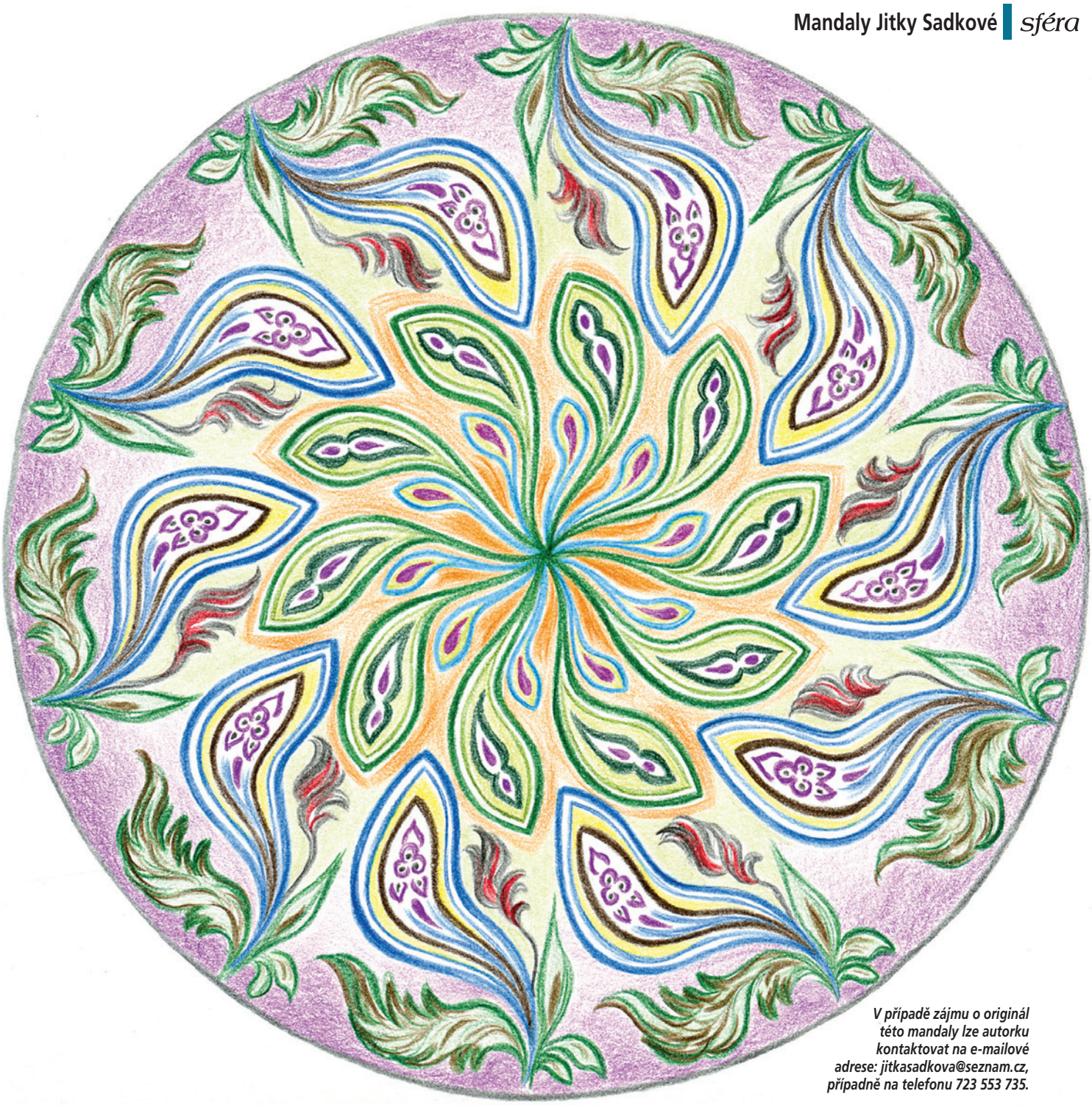
LÉČIVKA, NEBO NE

Lilie zlatohlavá není a nebyla v Evropě považována za rostlinu léčivou, snad že byla na celém území kontinentu spíše vzácná. Její cibule je však využívána v lidovém léčitelství v oblasti Albánských Alp (sedlo Lepuše) jako prostředek při poruchách jater. Zatímco botanici mají lilii dobře prostudovanou, farmaceutičtí chemici jí zatím moc pozornosti nevěnovali. Z rostliny izolovali kyselinu gama-methylenglutamovou a několik pyrrolinových alkaloidů, které se v ní vyskytují v podobě glykosidů, a také několik steroidních saponinů. Neví se však, zda právě tyto látky by mohly být zodpovědné za léčebný účinek lilie na játra.

V rámci mezinárodního projektu Rubia, který probíhal pod patronací EU v letech 2003–2005 a jehož se účastnily země z osmi oblastí kolem Středozemního moře, byla lilie zlatohlavá spolu s několika dalšími rostlinami vytipována jako vhodné veterinární fytofarmakum. Od výzkumu se očekává, že vzniknou nová fytofarmaka, která by mohla zlepšit zdravotní péči v chovech zvířat a vytvořit prostředí vedoucí ke zvýšení kvality mléčných a masných výrobků bez použití klasických průmyslových veterinárních léčiv.

Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.
Josef Frynta

Lilie zlatohlavá



V případě zájmu o originál této mandaly lze autorku kontaktovat na e-mailové adrese: jitkasadkova@seznam.cz, případně na telefonu 723 553 735.

Mandala pohybu a znovuzrození

Vážení, přijměte opět pozvání k zastavení u mandaly, kterou přinesla má fantazie. Ztište se a sledujte harmonii tvarů, barev a své vlastní pocity...

Tento obraz zobrazuje pohyb, dynamiku, čímž jsem svým způsobem ztvárnila základní principy viditelného a snad i neviditelného světa – to jsou pohyb, proměny, zánik a znovuzrození.

Každým rokem se obrozuje matka příroda, svět rostlin i zvířat je neustále v pohybu. Změnou a pohybem je prodchnut celý náš život – týká se to jak fyzického těla, tak i naší psýché.

Stále se musíme vyrovnávat se změnami v životě, i když mnohdy neradi – typickým příkladem je ztráta milovaného člověka nebo i zvířátka, na něž jsme si zvykli. A přesto i tady musíme změnu přijmout. Smutek a žal jsou pochopitelné, ale pokud se opouzdříme setrvalým vzdorem a hořkostí, nic dobrého nám to nepřinese. Milovanou bytost do viditelného světa nevrátíme. Spíše je nutno hledat nové cesty a nová směrování našeho života – a pokud jsme více vědomí, pracujme na tom, aby vyspívala naše duše. Vždyť proto jsme na světě, aby naše duše sbírala zkušenosti a zprvu nevědomě a později i vědomě kráčela ke zdroji všech duší a všech vesmírů – Svatému Bezejmennému, jehož moudří z lidského rodu uctívali pod rozličnými jmény.

Jitka Sadková

BERAN
21. 3.–20. 4.

Mělo by se vás držet štěstí. Pokud jste se ve svých aktivitách rozhodli pro expanzi nebo větší velkorysost, pusťte se do toho. Možná ale září také bude časem rekapitulace. Bude dobré, když zůstanete chvíli někde v ústraní a budete se věnovat rozjímání, meditacím a sami sobě. Koncem měsíce si ohlídejte, zda máte vše v pořádku ve vztahu k úřadům. Může se stát, že máte propadlý technický průkaz, občanku, ztracený pas. Raději si vše zkontrolujte a předejděte tak možným komplikacím.

BÝK
21. 4.–20. 5.

Konec léta by vás mohl zastihnout v poněkud rozporuplném rozpoložení. Podepisovat se na vás může únava nebo nechuť se vůbec do něčeho pouštět. Myšlenky si nejlépe srovnáte, pokud zalezete někam do klidu nebo se budete věnovat nenáročným sportovním či sportovně relaxačním aktivitám. Čas také bude přát zábavě a společenským záležitostem. Možná jsou vzrušující setkání s představiteli opačného pohlaví. Zde můžete narazit na někoho pro vás hodně důležitého. Tak mějte smysly nastražené.

BLÍŽENCI
21. 5.–20. 6.

Buďte opatrní na své úspory, protože se může objevit někdo, kdo vás o ně bude chtít připravit. Kvůli vlastní důvěřivosti byste mohli naletět. Pozor ale, nemusí to být někdo cizí. Můžete to být vy sami, kdo bude mít tendenci si něco podezřelého najít a tam peníze vyhodit. Pokud se rozhodnete pro nějaké vzdělávání, nenechte se manipulovat, kam nechcete, od někoho, kdo vám bude radit, co je pro vás vhodné. Sami budete vědět, co máte dělat. Na štěstí se můžete spolehnout především v pracovní oblasti.

RAK
21. 6.–20. 7.

Možná si budete připadat tak trochu jako na houpačce. Chvíle euforie se mohou střídat s chvílemi melancholie a smutku. Nemělo by to ale mít žádné reálné opodstatnění, bude to způsobeno vaší citlivostí a vnímavostí, která bude na vysoké úrovni. Neřešte nic zásadního a spíše relaxujte a odpočívejte. Koncem měsíce se můžete pustit třeba do úpravy bydlení. Výsledky by měly předčít vaše očekávání. Pokud se pustíte do nějakých zahradních prací, ani tam byste neměli být neúspěšní.

LEV
21. 7.–20. 8.

Tento měsíc by neměl být nikterak euforický. Možná budete otráveni z toho, že léto pomalu končí a možností k jeho užívání ubývá. I toto období má ale své kouzlo. Přihlásíte-li se na nějaké vzdělávání, máte velkou šanci se s někým zajímavým seznámit. Nebude to ani tak o lásce a erotice jako spíše o společných zájmech a pohledech na svět. Hvězdy také budou přát výletům a poznávacím aktivitám v rámci vašeho regionu. Možná se vypravíte někam na hrad či zámek. Tam vám bude dobře.

PANNA
21. 8.–20. 9.

Doba okolo vašich narozenin bude tou, která vás bude těšit a inspirovat. Dočkat se můžete příjemných prožitků, darů či zážitků spojených se společenskými událostmi či uměním. Hvězdy budou ve vašem případě přát komunikaci a krátkým cestám. Naopak horší to může být se zdravím. Zde je možné, že se projeví nějaké menší problémy. Zaskřípat to také může v partnerství. Co je ale příjemné, mohou se vám úročit aktivity spojené s tvůrčími procesy a přinést zajímavé finanční zisky.

VÁHY
21. 9.–20. 10.

Dobře vám bude fungovat intuice a věci, které by se daly nazvat „těmi mezi nebem a zemí". Je možné, že budete mít touhu pustit se do nějakého studia nebo se přihlásíte do kurzu, který vás delší dobu láká. Zdravotně byste na tom měli být dobře, ale nezapomínejte, že pobyt na čerstvém vzduchu a dostatečný pohyb je nade vše. Ve vztazích byste mohli zažívat velmi příjemné chvíle. Občas můžete podléhat euforii a lehkomyslnosti. Rozumné ale bude přemýšlet, do čeho jít a co raději oželet.

ŠTÍR
21. 10.–20. 11.

S koncem léta jako by do vás vstoupila nová energie. Ostatně blížící se podzim je obdobím, které je vaše. V něm se cítíte jako ryba ve vodě a je tak možné, že se na ty podzimní plískanice už těšíte. Vy, kteří jste nezadaní, se kolem sebe dobře rozhlížejte. Je pravděpodobné, že kolem vás krouží nová láska. Ti zadaní by si zase měli dát pozor, aby nešlápli, zejména ve věcech milostných, poněkud vedle. Těšit se také můžete na věci spojené s ezoterikou a tajemstvími obecně.

STŘELEC
21. 11.–20. 12.

Jak to tak vypadá, bude zřejmě velmi větrno ve vaší peněžence, ale jen dočasně. Nakonec by se měla nastavit situace, kdy se dostanete k možnosti nějaké peníze také vydělat nebo získat jinak. Jen nepropásněte šanci. V pracovní oblasti se držte spíš zpátky a se svým šéfem a kolegy se snažte spolupracovat. Na velké vyříkávání nebude vhodný čas. Dětem zajistěte dostatek aktivit a občas přimhuřte oko. Polevte také ve své přímočarosti, nebo budete ostatním připomínat slona v porcelánu.

KOZOROH
21. 12.–20. 1.

Dít by se nemělo nic, co by se nějak vymykalo z vašeho běžného životního rytmu. Snad jen zájem o vzdělávání by u vás mohl být větší. Možné tak je, že se přihlásíte do nějaké jazykové školy. Otázkou ovšem bude, zda na to pak budete mít čas a zda u toho vůbec vydržíte. Je také možné, že vás od toho odradí cena nebo nedostatek času či motivace. Věnovat se tak nejspíš budete restům, které už dávno měly být hotovy. Dařit by se vám mělo v kontaktech s dětmi či v tvůrčích aktivitách.

VODNÁŘ
21. 1.–20. 2.

Nakládejte na sebe jen tolik, kolik unesete. Čas bude přát zábavě a sportovně odpočinkovým aktivitám. Také rozhodnete-li se něco nového naučit, mělo by vám to jít snadno. Energie a nadšení pro věc vám chybět nebude. Pokud se budete o něčem rozhodovat, spolehněte se sami na sebe, raději ne na žádné rady. Nejspíš byste pak sami na sebe byli naštvaní. Mějte na paměti, že člověk nejsnáze najde pomocnou ruku na konci svého ramene. Pozor na sklony k milostným úletům a nevěrám.

RYBY
21. 2.–20. 3.

Věnujte pozornost tomu, co bude pro vás zajímavé, a nebojte se případné spolupráce s ostatními, protože v té bude pro vás přínos. Dobré podmínky budou panovat i doma, a pokud máte děti, najděte si pro ně více času a zkuste je třeba vyslechnout, budou vám mít co říct. Škrtněte vše, co není důležité, a užívejte si čas s rodinou a blízkými. Také komunikace vám půjde velmi dobře. Pokud někoho o něčem potřebujete přesvědčit, pusťte se do toho teď. Dařit by se vám mělo i na kratších cestách.

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

SOUTĚŽTE
O VÝROBKY FIRMY DIOCHI

KŘÍŽOVKA – 3 vylosovaní výherci obdrží od firmy Diochi **přípravek Baktevir**

SUDOKU – 3 vylosovaní výherci obdrží od firmy Diochi **krém Diozon clear**

Tajenku křížovky, resp. soutěžní kód ze žlutých polí sudoku zasílejte do 5. 10. 2012 na adresu:
Diochi spol. s r. o., „Tajenka“,
Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10
Česká republika
nebo e-mailem:
tajenky@diochi.cz (předmět „Tajenka“)

Správné znění tajenky z čísla 07/2012:
„Nejeden člověk si zachoval zdraví a veselou mysl jen díky radám, kterých neuposlechl.“

Vylosovaní výherci

Detoxin krém získávají:
* Lenka Poláková, Hořice
* Alena Hořavová, Prostějov
* Věra Plátková, Kralupy n. Vlt.

Diocel Supracid získávají:
* Milan Štourač, Kroměříž
* Marie Novotná, Brno
* Jiří Jadrný, Liberec

Indické přísloví: Je ti milý - dávej; ...				CHEM. ZN. ARGONU	SPODEK NÁDOBY	ZISK		OSOBNÍ ZÁJMENO	ŠLECHTICKÝ PŘÍDOMEK	DNES VYROBENÉ		ČÍSLOVKA ŘADOVÁ ŽEN. ROD	BÝVALÁ ITALSKÁ MĚNA	INICIÁLY HEREČKY MUTIOVÉ		JÍSTI LASKOMINY	SKUPINA SPORTOVCŮ
POMŮCKA: GSM, TI	SET	VDĚČNOST	ADVENT ZKR. / UŠNÍ, NOSNÍ, KRČNÍ ZKR.				ODDĚLENÍ ZKR.				MPZ SLOVINSKA / STÁT ZÁPADNÍ ASIE				INIC. SOKOLA TYRŠE / NEZNALÝ ČLOVĚK		
JEDNOTNÝ							1. DÍL TAJENKY / MPZ DÁNSKA										
ÚDAJ NA DOPISE ZKR.				JINDY / ÚKON VE FOTBALE					STÁTNÍ POKLADNA / MALÝ KŮŇ					SKUP. MOB. TELEFONŮ / INIC. HER. BOUDOVÉ			
KANON					OZNAČ. ČES. LETADEL / SNÍŽENÝ TÓN E			CITOSLOVCE PLAŠENÍ / TRS TRÁVY S HLÍNOU				ŽENSKÉ JMÉNO / DRUH PEPŘE					AUTONOMNÍ OBLAST ZKR.
INICIÁLY ŠACHISTY KARPOVA			SNÍŽENÝ TÓN D / INIC. BÁSN. BEZRUČE				ITALSKÁ PANÍ / ZÁPIS						STŘEVÍC / RODOVÝ ZNAK				
	MRAŽENÝ PAMLSEK	ZKR. PRAŽ. KULT. STŘ. / NÁZEV MUZIKÁLU				ČÁSTI KLASŮ / DŘEVĚNÝ STROP					PŘEDLOŽKA / MYSLIVECKÉ STANOVIŠTĚ			??? DE JANEIRO / JMÉNO HER. DEMI ???			
ANEB					OBLEVA / SVAZ					KAPROVITÁ RYBA / UKAZOVACÍ ZÁJMENO						UNIE EVROPSKÝCH FOTBALOV. ASOCIACÍ	NAPADANÁ HMOTA
AKADEMIE VĚD ZKR.			TEP / LÉPE					KAMARÁDI TÁB. OHŇŮ / LENNONOVA ŽENA				PRÉMIE / TA I ONA					
AFRICKÝ VELETOK				CITOSLOVCE OHRAZENÍ / ČÍN. LITER. SOUDCE					VYSOKÁ KARTA / IDENTIFIK. ČÍSLO ZKR.				SVAZEK KLESTÍ / ZAVÝSKNUTÍ				
USEKNOUTI						2. DÍL TAJENKY									CIZÍ ZNAČKA KOSMETIKY		
NEPÁLIVÁ PAPRIKA						TEKUTINA VYLUČOVANÁ LEDVINAMI				PRŮBĚHY SITUACE					INICIÁLY SKLADATELE DVOŘÁKA		

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

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

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

Řešení sudoku z čísla 07/2012

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

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

INZERCE

Přednášky a poradny Regenerace ve Sféře

ZÁŘÍ

5. 9.	Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
10. 9.	Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
12. 9.	Praha, poradna s oberonem, Leoš Poskočil (info pí Kratochvílová: 775 261 362)
13. 9.	Písek, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
14. 9.	Písek, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
17. 9.	Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
18. 9.	Český Těšín, Hotel Piast, 16.00 hod. přednáška a diagnostiky Vladimíra Ďuriny
19. 9.	Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
24. 9.	Praha, Sféra klub Diochi, 14–18 diagnostiky Vladimíra Ďuriny
24. 9.	Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
25. 9.	Praha, Sféra klub Diochi, 10–13 diagnostiky Vladimíra Ďuriny
25. 9.	Písek, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
26. 9.	Písek, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
26. 9.	Moravské Budějovice, poradna s oberonem, Leoš Poskočil (info p. Kuchařík: 777 997 724)

Více informací v příslušném klubu (ČR) nebo na tel. +421 915 767 707 (SR). Seznam na protější straně.

INZERCE

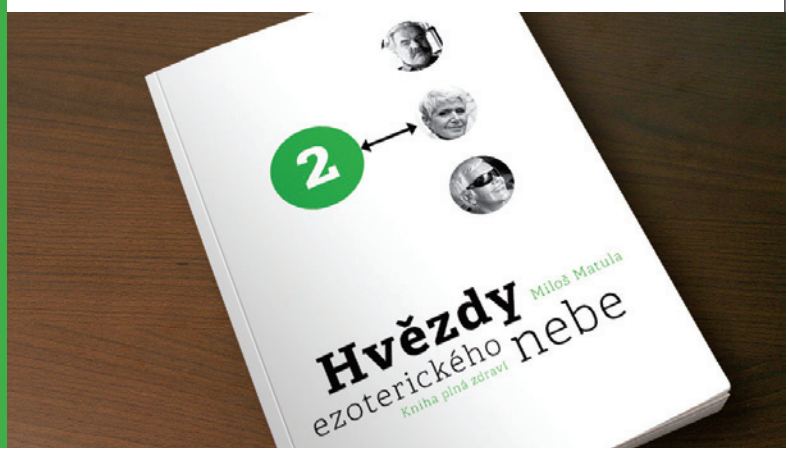
Hvězdy ezoterického nebe II.

Kniha plná zdraví

Kniha rozhovorů **Miloše Matuly** s předmluvou dr. Marty Foučkové.

Calleman, Streisand, Fraser, Bliven, Kinkorová, Jíša, Střítezský, Hanzal, Kuntoš, Křížková, Norisová a další.

Cena: 249,-Kč.
K dostání u dobrých knihkupců či na Eshopu www.milosmatula.cz



ŘÁDKOVÁ INZERCE

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

Pastelové večery „Sluneční a měsíční karma v symbolice automatické kresby" U Džoudyho v Praze: 13. 9., 11. 10., 8. 11., 13. 12. Poslední volná místa na seminář „Kreslíme s andílkem" pro děti s rodiči 22. 9. v Rakovníku (přihlášky na harmonie.iva@seznam.cz, 605 817 183). Knihy, terapeutická CD pro děti a dospělé, stolní a nástěnné Meditační kalendáře 2013 na www.pastelovysvet.cz, jarmilaberanova@upcmail.cz, 606 118 857, 261 226 474.

Učení Atlantidy vás zve na dálkové kurzy Shambally, Otevírání energetických bodů, dálkové léčení nemocí i závislostí, tel. 733 382 894, becakovam@seznam.cz.

Recenze

Žijeme v době jedové?

Odpovědi na tuto otázku jsme se dočkali už v knize Doba jedová autorů, profesorů Anny Strunecké a Jiřího Patočky, čtenářům dobře známých i ze stránek Sféry. Fakt, že se Doba jedová stala nejprodávanější populárně-naučnou knihou pro dospělé roku 2011, jasně dokazuje, že stále více lidí touží po pravdivých informacích a nehodlá se spoléhat pouze na to, co nám doporučují televizní reklamy, sdělovací prostředky a v mnohých případech i státní orgány. A úspěch knihy samozřejmě autory vedl k napsání druhého dílu. Jaký tedy je? Autoři v nové knize nabízejí čtenářům poutavé čtení o běžných nápojích, nových typech potravin i o úskalích a rizicích konzumace sladkostí. Opět srozumitelným a jasným způsobem přibližují nejnovější poznatky o rakovině a nemocech z léčení a věnují se zase i tolik diskutované otázce očkování. Hledáte-li návod, jak se v přebujelém přísunu těchto informací dobře zorientovat, pak je kniha Doba jedová 2 tou správnou volbou.

Učení

Diagnostika karmy je relativně útlá kniha. Má dvě stovky stran. Ale nenechte se mýlit, kniha má dnes již deset dílů! S. N. Lazarev ji napsal v roce 1993, nyní vyšla v českém jazyce již ve druhém, opraveném vydání. Autor mj. tvrdí, že působením chování a emoce člověka můžeme měnit k lepšímu jeho osud, charakter i zdraví. Využívá svých více než třicetiletých zkušeností, výzkumů a studií. Pro začátečníky v této oblasti může být kniha poněkud složitá, nicméně je unikátní a fakt, že se jí po světě prodalo několik milionů výtisků mluví sám za sebe.

Přírodní přípravky systému Regenerace ve Sféře

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

■ 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. Radoslava 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, 775 587 079
■ Alena Mitter (dříve Růžičková), U Tří lvů 4 – 2. p., 370 01 **České Budějovice**, budejovice@diochi.cz, Po 10–17, Út 9–16.30, St 12–16.30 dále dle tel. dohody, 775 622 006
■ Renata Ostruszková, Chotěbuzská 293, 735 61 **Český Těšín–Chotěbuz**, chotebuz@diochi.cz, Po 8–20, Út–Ne dle tel. dohody, 558 733 061, 777 278 269
■ Kateřina Pytlová, Palackého 2312/54 – I. patro, 695 01 **Hodonín**, hodonin@diochi.cz, St 14–17, dále dle tel. dohody, 777 576 111
■ Ing. Petr Švec, ANANTA – Ing. Petr Švec, Smetanovo nábřeží 1189/16, 500 02 **Hradec Králové**, hradec.k@diochi.cz, Út 10–18, St 9–17, 602 411 948
■ Naděžda Jandová, Brigádníků 18 (naproti PENNY), 360 01 **Karlovy Vary**, karlovy.vary@diochi.cz, kdykoliv po tel. dohodě, 353 234 486, 776 676 898
■ Jitka Slaměnová, Moravcova 259, 767 01 **Kroměříž**, kromeriz@diochi.cz, Pá 10–16 nebo po tel. dohodě, 731153797
■ Dagmar Šlechtová, Ruprechtická 533/15, 460 01 **Liberec**, liberec@diochi.cz, Po–Čt 9–17 Pá 9–15 možnost i tel. dohody, 485 103 456, 776 695 795, 602 295 795
■ Miroslav Svoboda, Dermal centre, 1.p., Pražská 103, 276 01 **Mělník**, melnik@diochi.cz, Kdykoli po telef. dohodě, 603 457 202, 602 186 630
■ Mgr. Petra Konečná, ZdravoTÉKA, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00 **Olomouc**, olomouc@diochi.cz, Po 10–17, Út 10–18, St 10–18, Čt 10–17, Pá 10–16, 585 221 932, 608 711 410
■ Mgr. Helena Zvaríková, Zelené centrum, Bukovanského 1329/33, 710 00 **Ostrava**, ostrava@diochi.cz, Po 14-18, St 9-14, ost. dny dle tel. dohody, 724 484 812, 724 484 811
■ Zdeňka Heváková, Budova T-String, Masarykovo nám. 1484, 2.p., č. dv. 210, 530 02 **Pardubice**, pardubice@diochi.cz, Po + Čt 9–12, 13–17 nebo po tel. domluvě, 605 280 499, 466 714 263, 467 402 263
■ Hana Grasslová, Jaroslava Olžbutová, Heydukova 100, 397 01 **Písek**, pisek@diochi.cz, Út 12–17 nebo dle tel. dohody, 737 484 081, 774 242 536
■ Andrea Frieda Prunerová, Pražská 11 – ve dvoře, 301 35 **Plzeň**, plzen@diochi.cz, St 12–17, Čt 10–12 nebo dle tel. dohody, 724 575 695
■ Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00 **Praha 1**, praha@diochi.cz, Po, St 14–18, Út, Čt, Pá 9–13, 224 091 330
■ Josef Červienka, Týnská ulička 6, **Praha 1** (budova Maitrea, 4. p.), praha2@diochi.cz, Po–St dle tel. dohody, Čt–Pá 9–12, 13–16, 777 059 522, 777 059 521
■ Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovo náměstí 20, 796 01 **Prostějov**, prostejov@diochi.cz, Po–Pá 9–17, 728 036 738
■ Iva Jirásková, Vladislavova 2584, 269 01 **Rakovník**, rakovnik@diochi.cz, Po + Pá 15–17, 313 511 594, 728 022 591
■ 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, 674 01 **Třebíč**, Smila Osovského 45/10, trebic@diochi.cz, Po–Pá 9.30–11.30, 12.30–17, 777 066 566, 568 845 080
■ Ing. Lenka Svobodová, Pivovarská 3, 400 11 **Ústí nad Labem**, usti@diochi.cz, St 15–17.30 nebo dle tel. dohody, 777 115 166
■ Dagmar Buráňová, Zdravotéka, Kvítkova 80 (budova bývalého Čedoku, vedle CK Čedok), 760 01 **Zlín**, zlin@diochi.cz, Po–Pá 10–17, 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

■ Marcela Fillová, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 11 **Banská Bystrica**, banskabystrica@diochi.sk, Po–Pia 8–20, +421 484 144 706, +421 907 800 731
■ Kvetoslava Predmerská, Kozmetika Queta, Karadžičova 41, 811 07 **Bratislava**, bratislava.karadzicova@diochi.sk, Po–Štv 12–17, +421 255 569 334, +421 911 424 322, +421 915 976 452
■ Zdenko Rosina, Obchodná 66 (pasáž DVOR 66), 811 06 **Bratislava**, bratislava.obchodna@diochi.sk, Po–Pia 10–17.00, +421 903 520 852
■ Monika Svátková, Kozmetika Monika, Jas č.5 OC JasPark (2.posch.) 924 01 **Galanta**, galanta@diochi.sk, Ut–Pia 13–17.00, +421 905 692 091
■ Mgr. Mária Uhlárová, Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01 **Kežmarok**, kezmarok@diochi.sk, St 10–17, Ut, Št, Pia 10–16, +421 907 794 111
■ Ing. Jana Tarasovová, Klub zdravia TAO, Kysucká 22, 040 11 **Košice**, kosice@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, Ut, obed (12.00–14.00) +421 918 463 681, +421 902 048 603
■ Jana Hermanová, Gorkého 7 (4.nadzemné podlažie), 071 01 **Michalovce**, michalovce@diochi.sk, +421 917 178 720 **(pripravujeme)**
■ Ing. Gabriela Baráthová, Farská 10, 949 01 **Nitra**, nitra@diochi.sk, Po–Pia 10.00–17.00, +421 915 974 364
■ Marta Antošová, Rákocziho 12 (5. p., č. dv. 516), 940 01 **Nové Zámky**, novezamky@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, +421 905 476 208
■ Silvia Filusová, Winterova 62, 2. p., 921 01 **Piešťany**, piestany@diochi.sk, Po–Pia 8–16.00, obed (12:30–13:00), +421 0917 829 536
■ Bc. Michaela Maďarová, Námestie Sv. Egídia 59/36 (prízemie), 058 01 **Poprad**, poprad@diochi.sk, Po–Štv 9–13 a 13.30–17, +421 917 177 686
■ Mgr. Ľudmila Lešková, Jarková 95, 080 01 **Prešov**, presov@diochi.sk, Po, Str, Pia 10.00–17.30, +421 911 555 098, +421 918 479 122
■ Gabriela Králová, Mierové námestie 27, 911 01 **Trenčín**, trencin@diochi.sk, Po–Pia 10–17 (obed 13.00–13.30), +421 917 717 737
■ Mgr. Jana Kolarovičová, Hlavná 31, 917 01 **Trnava**, trnava@diochi.sk, Po–Pia 9.30–17.30, (obed 13.00–13.30), +421 335 353 942, +421 917 717 787
■ Marta Štefančíková, J. Kozačeka 11 (Dom služieb), 960 01 **Zvolen**, zvolen@diochi.sk, Po–Pia 11–17, +421 917 200 207
■ Ing. Anna Birošová, M. R. Štefánika 11 (2. p.), 010 01 **Žilina**, zilina@diochi.sk, Ut–Pia 10–13, 13.30–17, +421 917 200 178

www.diochi.cz, www.diochi.sk

8 595247 760654

Diochi®

Silný ochranný efekt

Diozon clear O_3

100% přírodní ozónová kosmetika

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

Významný pomocník při poškozené či spálené pleti

Vhodný pro všechny druhy pleti.
Dermatologicky testováno a schváleno.

Diozon clear je bioinformační čistící krém z ozonu a olivového oleje.
Ozon urychluje hojení a regeneraci pokožky, výrazně působí při akné a vyrážkách. Ozon potlačuje opary a úspěšně se používá při ekzémech a zčervenání kůže od sluníčka nebo také při bércových vředech či psoriáze.