10 | 2013

sféra

DIOCHI

ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Nastává období Elementu kov

Bursitida

Tantrou proti depresi

Tao – i cesta je cíl

CENA: 33 KČ | 1,63 €

10

9 771214 945012

AKCE BABÍHO LÉTA

PRODUKTOVÁ AKCE ZÁŘÍ-ŘÍJEN 2013

Akce je platná od 1.9.2013 do 31.10.2013 na území České republiky.
Platí do vyprodání zásob. Uvedené ceny jsou včetně DPH.
Uvedené výše slev se vztahují k zákaznickým cenám.

1) SVĚŽÍ VITALITA

ESTROZIN/ ANDROZIN
ZA 180 Kč

UŠETŘÍTE 276Kč

PRO NI
Složení balíčku:
1x VIRAIMUN
1x ESTROZIN

nebo

PRO NĚHO
Složení balíčku:
1x VIRAIMUN
1x ANDROZIN

2) OSOBNÍ STRÁŽCI

DINAVIR
ZA PŮLKU

UŠETŘÍTE 346Kč

Složení balíčku:
1x DINAVIR
1x BAKTEVIR

3) ZDRAVÁ MYSL

ACHYROCLINE
ZDARMA

UŠETŘÍTE 199Kč

Složení balíčku:
1x NERVAMIN
1x ACHYROCLINE

www.diochi.cz | info@diochi.cz | +420 267 215 680

Informace o akcích na území Slovenské republiky získáte na www.diochi.sk | diochi@diochi.sk

Vážení a milí čtenáři Sféry,

podzimní období bývá plné smutku. Jak nám praví poznatky čínské medicíny – souvisí to s energetickými drahami, které proudí v člověku – s meridiány a s nastupujícím obdobím elementu kov. Abychom si udrželi dobrou náladu a vyvarovali se pocitů melancholie, emoční otupělosti či žalu, sebepodceňování, deprese či nervozity, je třeba dál vyhledávat pomocníky, kteří jsou schopni vracet nám dobrou náladu. Takovými pomocníky jsou různé bylinky, přírodní látky v nich obsažené a preparáty, které se z nich vyrábějí. Lidská psýché je svázána s vnitřními orgány a ty, podlehnou-li nemocem, mají dopad i na naši náladu.

Nechme se proto vést zkušenými radami senzitivních lidí, kteří mají dar od Pána Boha pomáhat nám, obyčejným lidem, v tomto slzavém údolí plném utrpení a nemocí, bez kterých by se jistě žilo na světě lépe. V tomto a příštím čísle, které vyjde v listopadu, jsme se zaměřili na trojici provázaných problémů souvisejících s nastupujícím obdobím elementu kov: na plicní nemoci, problematiku tlustého střeva a onemocnění duše. Věříme, že se dá nemocem předcházet a taky je léčit, pokud dobře pochopíme jejich vnitřní provázanost a souvislost s přírodou.

Inspirativní čtení vám přeje

Tomáš Jubánek, šéfredaktor

Obsah

Slovo na zítřek 4
- Před pikolou, za pikolou

Celostní medicína 5
- Celostní karmické léčení s Bohumilou Truhlářovou

Naše zdraví 8
- Bursitida

Historie vědy a medicíny 11
- Nový život Kochova bacilu?

Téma 14
- Podzim se blíží - Element kov

Představujeme 16
- Emoční vzorec chování
- Jak jsme našli sama sebe a začali se radovat

Zdravé bydlení 20
- Feng šuej – Dětský pokojíček

Balnea 22
- Luhačovice

Věda a medicína 25
- Není nad zdravý pohyb

Kuriozity, zajímavosti 27
- Kaleidoskop zajímavostí

Psychologie 29
- Přeměna zázraku života v neúnosné břemeno

Tantra 31
- Tantrou proti depresi

Herbář 33
- Kostihoj

Mandaly Jitky Sadkové 34
- Mandala inspirace

Ezoterika 35
- Tao – i cesta je cíl
- Duše na křídlech motýlů

Přírodní medicína 38
- Blahodárné klíčky

Pohádka 40
- Pro svatý oheň důlních šotků (pokr.)

Horoskop 42
- Horoskop na říjen

Soutěže o hodnotné ceny 43
- Křížovky, sudoku

Poradna Diochi, inzerce 44

Arteterapie 45
- Křídla andělů

Před pikolou, za pikolou

Hlavním smyslem her je utvrdit se v tom, že lze získat odklad konce

Ještě jsme se nestačili schovat, ještě ne, ještě nééé! Před pikolou, za pikolou nikdo nesmí stát... deset, dvacet, třicet... Už jde!

Před pikajícím se nakonec schovat dá, i v běhu k pikole to často stihnout lze, někdy jen tak tak, ale ne vždy. V této hře, jako ostatně ve všech dětských hrách, jde o to dokázat, že je možné nějak uniknout neodvratnému konci. Podobně jako v pohádkách. Přece existuje nějaké řešení, jak se schovat, doběhnout, předběhnout. Je to obraz skutečného života. Tato hra má obdobu ve všech zemích, ve všech dobách, u všech národů, je to klasická hra na schovávanou, jež vychází ze základní lidské touhy nebýt chycen, polapen okolnostmi, nepodlehnout nepřízni osudu, smrti. Uniknout, schovat se. Ostatně takto se snažili i Adam s Evou.

Jak je to lidské! Najít nějakou možnost nějak se vyhnout odpovědnosti za své činy a také se vyhnout definitivě, definitivnímu konci. Je nějaké pokračování, které přesahuje lidský rozum? To, co při pozorování dětských her vzbuzuje na tváři úsměv, je v případě dospělých důvodem k filozofické disputaci. Je možné uniknout? Je to možné, ale jedině, když uvěříme smyslu i Tomu neuvěřitelnému…

Proti dobám dřívějším se ale příprava na život formou her poněkud mění. Možná je naivní skrývat se před pikajícím a předběhnout jej a zapikat dřív, než on zapiká mě. Nebýt posledním. Dnes se totiž hraje jinak, hráč, povětšině virtuálních počítačových her, chce být prvním. Tvůrci her sází na touhu po dominanci. Já jsem ten určující, sice respektuji jistá pravidla, aspoň toto je dobře, ale na mně je to hlavní rozhodnutí. Já jsem lovcem, zabíječem nepřátel, já jsem tvůrcem pravidel, ano, zajisté v rámci jistých zadání. Iluze vlastní důležitosti je dokonalá. I když definitivní konec je možný, když vyčerpám všechny životy, popřípadě vystřílím všechny zásobníky. Ale to je daleko. A v nejhorším případě lze hrát znovu. Je to vlastně stejné jako při hře na schovávanou, na pikolu.

Hlavním smyslem her je utvrdit se v tom, že lze získat odklad konce. Ještě ne. Ještě není konec. Můžu to zkusit znovu, ještě mám pár životů. Takových způsobů, her, je nepřeberně. Ještě jsem se nedomodlil růženec, ještě ne, ještě jsem nedotočil modlicím mlýnkem, ještě jsem nedokreslil mandalu… Ještě jsem nedopil.

Oddálit definitivní konec! Tu zdánlivě infantilní touhu po jakési nesmrtelnosti lze pochopit. A po dětských hrách, jejichž smyslem je utvrdit se o možné nápravě, o možnosti začít znovu, začíná opravdový život, kdy je třeba si uvědomit neodvratnost odchodu z tohoto světa. To už ale není hra. Když se totiž nepodařilo jednou nebo vícekrát začít znovu, může se stát, že Smrt nečekaně člověka doběhne, „zapiká“, a to pro duši v nejméně příznivé chvíli.

Ing. Josef Duben

Celostní karmické léčení s Bohumilou Truhlářovou

Jak správně vnímat rady léčitele?

Pomoc u mě hledal pan Lubomír, 66letý důchodce, rozvedený, otec tří dospělých dcer. Rozčiloval se, jaký je dneska hrozný svět, žena ho při rozvodu připravila o byt, naštěstí stále i v důchodu pracuje, takže má alespoň na pronájem garsonky. Dvě vdané dcery se s ním nestýkají, nesmí jim přes práh, zakázaly mu vídat se i s vnoučaty. Třetí odletěla do Ameriky, vůbec se mu neozývá. Je sám. Život je podle něho příšerný. Kdyby byl alespoň zdravý, ale to není. Léčí si rakovinu kůže, má za sebou operaci nádoru v hlavě. Zlobí ho i zažívání. A navíc mu léčitel řekl takový blábol: Že prý se jeho zdravotní stav zlepší, až se navrátí k sobě! Ale vůbec mu nevysvětlil, co to „navrácení" znamená, na to si prý má přijít sám.

Lékaři či léčitelé nás léčí, jak nejlépe umí. Chodíme k nim, když si sami se sebou neumíme poradit. Čekáme, že se náš stav operací, pomocí léků, nebo něčím jiným vylepší. Ale co když jdeme z nemoci do nemoci a např. operací odstraněný nádor v hlavě není naše poslední trápení, protože za rok po operaci nám zjistí nádor další, jako se to stalo panu Lubomírovi? A to léčení u lékařů doplňoval návštěvami léčitelů… Mají naše strasti vůbec někde konec?

INFORMACE O LIDSKÉM LÉČENÍ

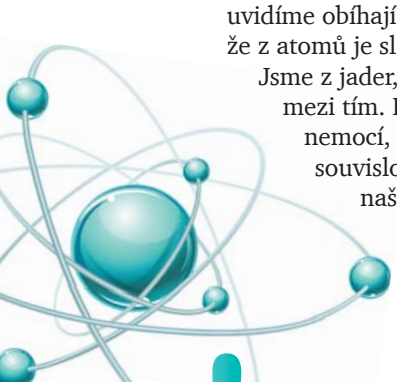
Informace o možném vyléčení do sebe nasávám jako houba posledních dvacet let. Objevily se přede mnou poprvé v roce 1993, v době, kdy mi bylo 36 let. Stála jsem krok od smrti (byla jsem tak unavená, že jsem se nemohla udržet na nohou) a nikdo nevěděl, co se mnou je. Dlouhou dobu před tím jsem padala z jedné nemoci do druhé, opakovaně jsem bývala i v nemocnici, ale nic se nelepšilo. Šlo to se mnou pořád z kopce… Až skrze kurz sebepoznání i léčitele jsem se začala „navracet k sobě". Navracení k sobě mělo dvě složky: fyzickou (tělesnou) a duševní. Se složkou tělesnou mi pomohl léčitel: nařídil mi tříměsíční dietu bez masa, cukru a alkoholu, protože jsem podle něho byla ve stavu těsně před vypuknutím rakoviny. Já jsem dietu absolvovala a po třech měsících jsem se cítila jako znovuzrozená! Co mi tolik let nešlo, desetiletí jsem šla z nemoci do nemoci a lékaři mě zachraňovali pomocí prášků a pobytů v nemocnici, najednou vystřídala tělesná pohoda, síla, vitalita – i víra, že vše zvládnu. Léčitel otevřel vedle tělesné pomoci i moje „navracení k sobě" po stránce duchovní. Jako první začal moje nemoci spojovat s tím, co žiji. Poukazoval na mou přizpůsobivou povahu, kdy místo, abych se postavila za sebe, ustupuji vnější hrubosti, a tím „nejsem u sebe", neumím si „podržet sebe", odevzdávám druhým svou

energii a ta mi pak chybí pro udržení zdraví.

„Navracení k sobě po stránce duševní“ podpořil i kurz sebepoznání, díky němu jsem začala brzdit své hrnutí se vpřed nesprávným směrem. Do života jsem zařazovala odpouštění, smiřování se, přijímání. Pak přišlo i setkání s Ing. Janem Konfrštem (www.povidanisjanem.cz), který „navracení k sobě“ (změny k lepšímu po všech stránkách) umocnil informacemi, ze kterých mi šla hlava kolem: „že každý člověk přichází na svět s tělem, které mu má v pohodě (ve zdraví) sloužit až do jeho smrti. Nikde není psáno, že bychom ve stáří či jindy měli být nemocní. A jestli nemocní jsme, nemá to co do činění s naším tělem, které často v době nemoci vnímáme jako nedokonalé (zdraví neschopné), ale s tím, jak jsme přemýšleli, jaké závěry jsme z jednotlivých situací vyvozovali v době před naší nemocí. Ne divení se, co to s naším tělem je, jak to, že už je zase nemocné, ale „návrat k sobě“ ve smyslu **pochopení, co to děláme,** to je to, co nás ke zdraví přivede…“

DOBA JE SKVĚLÁ, VYUŽIJME JI PRO ZDRAVÍ

Naštěstí nás za tyto názory nikdo neupaluje jako kacíře na hranici, naopak, např. i fyzika toto přibližuje. Atom je podle ní složen z jádra a elektronů, jádro je uvnitř atomu, elektrony obíhají kolem jádra. Atom je tak malinký, že není pouhým okem vidět. Fyzika nabízí pro představu, co to atom vlastně je, zvětšit si jádro atomu na velikost makového zrnka, potom je kolem jádra (kolem zrnka máku) na všechny strany deset metrů prázdna!!! Až ve vzdálenosti deseti metrů od makového zrnka uvidíme obíhající elektrony! A pak už jen stačí dodat, že z atomů je složena hmota… tedy i naše tělo. Jsme z jader, z elektronů a „z prázdna“, které je mezi tím. Budeme-li chtít objevit příčiny našich nemocí, potom musíme objevovat skryté souvislosti – v tomto případě „jít do prázdna našich buněk“ a ptát se: je v nich opravdu prázdno? Nebo by se v nich mohly otiskovat naše myšlenky?



NÁVRAT K SOBĚ ZNAMENÁ POCHOPIT, JAK NAŠE MYŠLENKY FUNGUJÍ

A nejenom pochopit tvůrčí možnosti myšlenek, ale – jsme-li nemocí či jinak nešťastní – umět si se svými myšlenkami poradit. Naučit se ovládat svou mysl tak, abychom nejsilnější negace způsobující nemoci (v případě pana Lubomíra např. vztek na lidi, vztek na život, domáhání se, aby bylo po jeho, sebelítost, bezmocnost vůči nemocem) uměli odložit stranou, abychom jimi „prázdný prostor“ atomů svého těla nesytili. Vyléčení pana Lubomíra skutečně spočívá v „navrácení k němu samému“, jen je třeba, aby pochopil, co to znamená.

NÁVRAT K SOBĚ JE NÁVRAT K PRAVDĚ

Největšími „nešvary“ u pana Lubomíra byly negativní soudy. Jimi jsme začali. Podivil se: „To mám říkat, jak je všechno krásné, když je to taková hrůza? Přece nebudu lhát! Jsem nemocný a bojím se každé návštěvy u lékaře, co dalšího mi zase najdou. Vždyť je to strašné! A dcery mě vyhodily, zakázaly mi i setkávání s vnoučaty. To je příšerné! A jsem sám a nevím, jestli budu schopný za pár let zaplatit nájem bytu. Tak bledě to se mnou vypadá.“ Samozřejmě, že jsem ho nenaváděla ke lhaní. Naopak. Učila jsem ho **„vrátit se k sobě“**, vrátit se k pravdě v sobě. Na jeho slova jsem navázala: „To, co jste řekl, teď je tak. Těmito slovy jste popsal současný stav. A kdybyste to takto nechal, fungují vaše negativní tvrzení jako byste spojil ruce nad hlavou do kruhu a v tomto se uzavřel. Toto by se stalo trvale vaší skutečností a nic by se nemohlo měnit. Poslední dobou právě takto žijete, buňkám se to ale nelíbí, negacemi jim nedovolujete dýchat (prázdný prostor v buňkách plníte temnou neživou energií, proto tělo nefunguje zdravě). Buňky nemají z čeho brát životadárnou energii, trápíte se a následně i stůněte… Chcete-li v tomto pokračovat, nebude se ve vztazích ani na vašem těle nic zlepšovat.“

CO PRO ZLEPŠENÍ SITUACE DĚLAT? DEJTE SVÉMU ŽIVOTU NADĚJI…

Začalo mu docházet, co se to v jeho těle děje, jak způsob myšlení (domáhání se, negace) nelibě dopadá na jeho orgány. „A co mám tedy dělat?“, zeptal se.

Nezůstávejte se svými problémy sami.

Bohumila Truhlářová, www.cestastesti.cz, autorka pěti knih o vztazích, duchovním léčení a životním poslání jednotlivce i celého národa, se vám ráda bude věnovat. Pište: b.truhlarova@gmail.com, volejte: 777 866 060. Přijeďte na kurzy: 20. 10. Liberec, 3. 11. H. Králové, 9. 11. Šumava, 17. 11. Praha, 23. 11. Brno.

„Když vás takovéto věty napadnou, nebraňte se jim. Vypozorujte negaci v nich ukrytou a rozhodněte se, že si přestanete ubližovat. Vždyť právě energie negativních myšlenek a vět je to, co vyživuje stávající nemoci a vytváří podhoubí pro další.

Ihned, jak vám myšlenky tohoto ražení půjdou hlavou, zvolte slůvko „ale“. A slovy, která vymyslíte za slůvkem „ale“ dejte svému životu (i zdraví) naději.

Tok vašich negativních myšlenek **dokončete pozitivními slovy,** např. takto: …ale vždyť mě může napadnout řešení, jak vztahy s dětmi zkvalitnit, třeba 1) vylepším svoje myšlenky na ně, přestanu se zlobit a začnu jim odpouštět či 2) napíšu jim dopis a omluvím se za minulé neshody, vždyť nejenom oni, ale i já jsem se často nechoval zrovna přívětivě, 3) budu se učit ovládat svoji mysl, jsem nejstarší z rodiny, tak abych byl pro děti i vnoučata vzorem k následování, 4) budu si uvědomovat, jak pozitivní myšlenky pomáhají upevňovat zdraví…

POMOZME TĚLU, ABY SE LÉČILO

Část věty za slůvkem „…ale…“ to je jiné kafe! Nadějí, vírou v lepší možnosti i jejich aplikováním v praxi rušíte nelibý stav, otevíráte spojení rukou nad svou hlavou, a tím k vám mají šanci přicházet smysluplnější nápady a možnosti. Teď jen zbývá vytrvat, protože nějakou dobu jste negativní postoje (nemožnost zdraví) budoval, a tak se nedivte, že „přehození myšlenek“ z ubližujících na smysluplné chvíli potrvá. Chvalte se za každou zvládnutou myšlenku tvořící váš zbrusu nový postoj k nemocem i ke vztahům! Nestavte si hranice, že něco není možné! Měňte všechno krok za krokem prvořadě ve svých myšlenkách! Vesmír je ve své rozmanitosti nevyčerpatelný, jen je třeba se dobrým věcem (i zdraví) nabízet a vše pak v praxi zrealizovat.

Jeden druhého bychom měli podněcovat k tomu, abychom „nežili jako slepice, když v sobě máme potenciál orlů“, jak píše A. de Mello ve své knize Bdělost.

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

Inzerce

Oznámení o veřejné sbírce
Nadace Divoké husy ŘÍJEN 2013

NADACE DIVOKÉ HUSY

Začátkem října poletí Divoké husy do Prahy podpořit Hospicové občanské sdružení Cesta domů.

Cesta domů již 13 let poskytuje komplexní pomoc nevyléčitelně nemocným umírajícím a jejich rodinám, kteří bydlí v Praze. Pomáhá lidem, kteří chtějí žít a dožít doma a snaží se zlepšit podmínky těm, jejichž poslední chvíle jsou často doprovázeny utrpením, osamělostí a ztrátou lidské důstojnosti. Aktivně se snaží o zlepšení postoje společnosti ve vztahu k umírajícím skrze osvětu.

Prostřednictvím Nadace Divoké husy můžete od 28. září do 11. října 2013 přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na nákup polohovací postele a antidekubitních matrací.

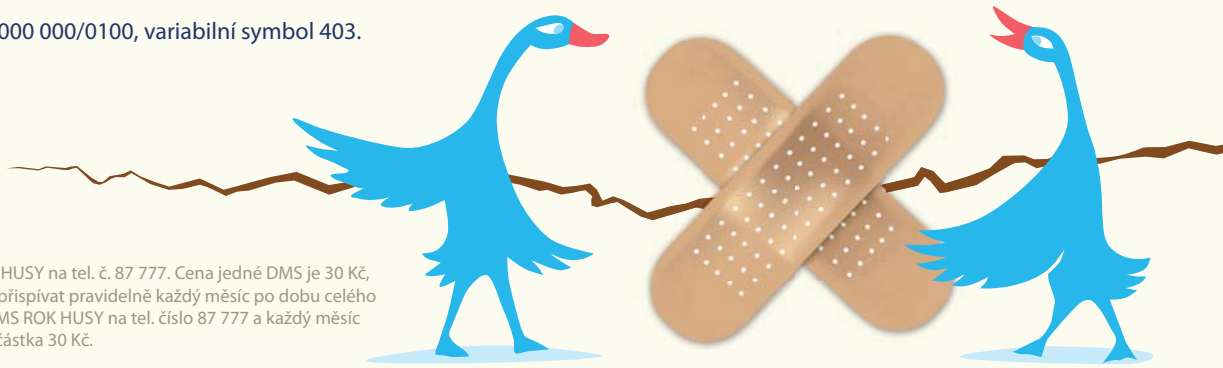
Přispět můžete na číslo 27 000 000/0100, variabilní symbol 403.

V druhé půli října 2013 poletí Divoké husy do Zlínského kraje podpořit Naději Zlín.

Zlínská pobočka Naděje pracuje se seniory a lidmi postiženými Alzheimerovou nemocí v Domě pokojného stáří. Od srpna 2013 bude zahájen provoz zcela nové sociální služby denního stacionáře pro lidi s demencí. Dále pracují s lidmi s mentálním postižením v sociálně terapeutických dílnách, v chráněném bydlení v Domě Naděje a Středisku Naděje Zlín. Klienty podporují v klidném a v aktivním způsobu života uprostřed společnosti.

Od 12. října do 25. Října 2013 můžete spolu s Divokými husami přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na nákup vybavení nového denního stacionáře pro lidi s demencí.

Přispět můžete na číslo účtu 27 000 000 /0100, variabilní číslo 404.



Ověřeno Fórem dárců
dms Dárcovská SMS
Pomoc jako součást vašeho života.

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

Děkujeme všem čtenářům časopisu Sféra, kteří v červnu přispěli do sbírky na podporu Diakonie ČCE v Myslibořicích. Částka ve výši 19 478 Kč bude použita na vybavení nové keramické dílny pro klienty. Na přelomu června a července se podařilo vybrat 11 365 Kč pro Charitu Kaplice. Peníze půjdou na vybavení sociální služby pro handicapované klienty.

Bursitida

Bursitida vzniká jako následek přetěžování kloubů a svalů

Bursitida znamená zánět tíhového váčku. Tíhové váčky jsou drobné oválné či kulovité útvary naplněné tekutinou. Nacházejí se v organismu mezi svaly nebo v oblastech kloubů a šlach, v místě třecích ploch. Podkládají místa, kde nad tvrdou kostí nebo kloubem klouže šlacha, nebo je kost těsně pod kůží nebo fascií.

Díky tomu, že jsou naplněné tekutinou, váčky prakticky zvlhčují třecí plochy, čímž zlepšují pohyblivost kloubů a svalů. V organismu je více než 150 burs. Bursa se stejně jako kterýkoli jiný orgán nebo tkáň v těle může zanítit, vznikne bursitida. Zánět tíhového váčku je značně bolestivý, zhoršuje hybnost nebo úplně pohyblivost kloubů a svalů, způsobuje bolesti úponů šlach. Kloub je bolestivý na dotek, při pohybu, může být i oteklý a zarudlý. Někdy jde pouze o projev bolesti při pohybu a na dotek bez výrazného otoku nebo zarudnutí. Bolest většinou bývá tupá, doprovázená pocitem ztuhlosti.

Bursitida vzniká nejčastěji jako následek přetěžování kloubů a svalů. Může se objevit po dlouhé vynucené poloze, například po dlouhodobém klečení, většinou tam, kde se dlouhodobě objevují opakované pohyby nebo vynucené polohy. Někdy vznikne jako reakce na úder do oblasti bursy při úrazu. Často může být zánět bursy i infekčního původu, doprovází mnohdy zánět kloubů. Také může doprovázet dnu. Z celostní medicíny víme, že bursy mohou být zdrojem infekčních ložisek organismu.

Nejčastěji se záněty burs vyskytují v oblasti ramenního kloubu, lokte, kyčle, kolene ale, také v oblasti hýždí nebo kotníku, nejsou výjimkou ani drobné klouby palce nohy nebo ruky. Kdekoli se v těle bursa vyskytuje, tam může vzniknout její zánět. Je-li bursa uložena v hloubce, pak se zpravidla neprojeví otokem a zarudnutím – například u kyčle, hýždí nebo ramene.

- Bursitida ramene se vyskytuje u opakovaných činností vyžadujících vzpažení, při pádech na rameno, prudkém švihovém pohybu ramene.
- Bursitida loketního kloubu bývá častá u hráčů tenisu, golfu, při basketu. Jde o pohyb vyžadující časté ohýbání a natahování předloktí.
- Bursitida kyčle vzniká často jako komplikace artritidy nebo artrózy kyčelního kloubu. I dlouhodobé stání je pro některé jedince rizikové.
- Bursitida hýžďové oblasti je komplikací dlouhodobého sezení na tvrdé podložce – například dřevěné lavici (dříve posluchárny vysokých škol apod.)
- Bursitida palce u nohy může mít příčinu v nevhodné obuvi, stejně tak bursitida kotníku. Bursitidy kloubů rukou mohou být důsledkem práce s vibračními nástroji.
- Bursitida kolene vzniká často u profesí, kde se pracuje vkleče – pokládání dlažby, podlah, zahradničení a podobné činnosti. Jde o opakování vynucené polohy. Koleno – zvláště oblast pod čéškou, kde je uložena subpatelární bursa - bývá často vystaveno sportovním úrazům, nejvíce u fotbalistů. Stejně tak ale i tvrdé došlapy na umělém povrchu fotbalových hřišť mohou vést k přetěžování kloubů opakovaným nevhodným pohybem, a tím ke vzniku bursitid (pod kolenem, pod Achillovou šlachou, v oblastech kotníků)

Zánět bursy může mít akutní nebo chronický průběh. Přejde-li bursitida do chronicity, pak se v ní mohou objevovat kalcifikace.

Mnohdy můžeme vypozorovat rizikové faktory, které přispívají ke vzniku zánětů burs. Jde o již diskutovaný nevhodný pohyb přetěžující kloub či sval, ať již jde o přetěžování při sportu - vrcholovém nebo rekreačním, nebo při práci. K dalším rizikům patří současný zánět kloubů, dna, nadváha.

Zánět bursy diagnostikujeme podle klinických projevů, kalcifikace jsou viditelné na rentgenu. Ultrazvuk prokáže výpotek v burse. V laboratorních odběrech jsou často patrné zvýšené zánětlivé markery. Při diagnostických potížích může posloužit artroskopie.

Zánět bursy je možné zvládnout domácím postupem. Musíme dodržet klidový režim, někdy se nevyhneme znehybnění kloubu. Pomoci může chlazení či ledování. Přetrvávající bolesti nebo narůstající otok, zarudnutí, teplota vedou k návštěvě lékaře. Klasická medicína používá k léčbě klidový režim, podání nesteroidních antirevmatik (Ibuprofen, Voltaren, Surgam…) – v podobě tablet nebo mastí. Na zvládnutí bolesti, pokud nestačí antirevmatika, lze podat analgetika.

Je potřeba vyloučit infekční zánět kloubu, autoimunitní onemocnění či jiný závažný stav. Pokud zánět bursy přetrvává, mnohdy se do postiženého místa aplikuje injekce s kortikoidy na potlačení zánětu a k úlevě od bolesti. Infekční záněty se léčí antibiotiky. Někdy je potřeba řešit zánět bursy chirurgicky – jejím odstraněním. Zánět burs může přejít i do chronicity, kdy se bolesti mohou objevovat intermitentně. Často pak vznikají i výše zmiňované kalcifikace. Ty se potom mohou ošetřovat rázovými vlnami ultrazvuku.

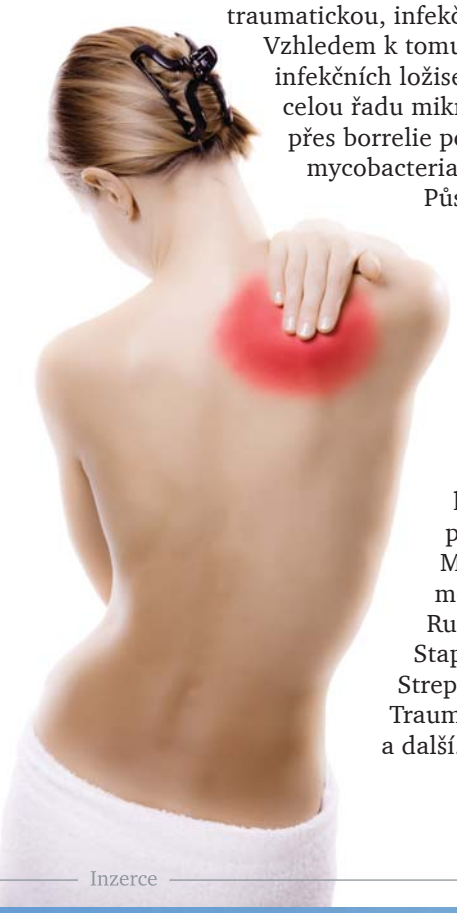
Zánětům burs se dá ale i předejít. Prevence spočívá především ve chránění kloubů a svalů před namáhavými opakovanými a jednostrannými pohyby. Mnohdy je toto ale těžké dodržet, zejména pokud se jedná o pracovní proces nebo sportovní výkony. Před fyzickým výkonem bychom neměli zapomínat na strečink a zahřátí svalů. Také bychom se měli vyhýbat vynuceným polohám, například dlouhodobému sezení na tvrdé podložce. Vhodné je chránění kloubů polstrováním nábytku, nošením správně tvarované obuvi, vyvarovat se opírání loktů o tvrdou podložku, dodržovat přestávky při namáhání kloubů. Tím předejdeme bursitidám mechanického

> „Před fyzickým výkonem bychom neměli zapomínat na strečink a zahřátí svalů.“

původu. Problematičtější je vyhnout se úrazu nebo infekci kloubů, která může přejít na tíhové váčky.

Jak se k bursitidám staví celostní medicína a jaké máme možnosti přírodní léčby?

Ve své ordinaci se ponejvíce setkávám se záněty burs u sportovců. Nejčastěji jde o bursy pod čéškou, pod Achillovou šlachou, v oblasti ramenního kloubu či lokte. Pomocí EAV dokážu diagnostikovat zánět bursy, určit příčinu traumatickou, infekční nebo bursitidu z přetížení. Vzhledem k tomu, že bursy jsou zdrojem infekčních ložisek, můžeme zde vytestovat celou řadu mikroorganismů – od stafylokoků přes borrelie po toxoplazmu, chlamydie či mycobacteria tuberculosis a řadu dalších. Působí pak jako rušivá pole organismu, narušují imunitní pochody, mohou být zdrojem latentní infekce při oslabení imunity. Nejednou se setkávám právě se záněty burs způsobenými borelií.



K léčbě bursitid využívám homeopatické léky podle příznaků a podle jejich obrazu. Můžeme jmenovat Apis mellifica, Rhus toxicodendron, Ruta graveolens, Rhododendron, Staphylococcinum, Streptococcinum, Belladonna, Traumeel kapky, tablety i mast a další.

Často může být zánět bursy i infekčního původu

Z preparátů Diochi mám dobré zkušenosti s Gerocelem kapsle, Baktevirem, DiNAvirem, Vista Clearem. Vzhledem k různorodým příčinám je ale potřeba vytestovat, který preparát bude nejvhodnější. Velmi dobré zkušenosti mám s lokální aplikací krému Detoxin.

Inzerce

DiNAvir
Bylinné bioinformační kapky účinné v boji s viry, retroviry a bakteriemi

www.diochi.cz

Firma Joalis vyrábí přímo preparát k detoxikaci burs – Infovit. Dále lze využít preparáty určené k detoxikaci vazů, svalů, kloubů, Spiroboru a dalších. Mezi další možnosti patří i akupunktura. Velmi se mi osvědčila u bursitid ramene.

Záněty burs dokážou být velmi nepříjemné a úporné. Zvláště u sportovců, kteří dostatečně nechápou slova klidový režim a odlehčení nebo znehybnění kloubů. Pokud budeme kloub stále zatěžovat, a to i v době zánětu a bolestí, pak si koledujeme o přechod do chronicity a znatelné zhoršení hybnosti.

MUDr. Lenka Hodková

Inzerce

Nový život Kochova bacilu?

> Nemocní odpočívali. Mlčky leželi na lůžkách a lehátkách rozložení jako oběti, v nichž unavený vzduch svádí tichý boj s nepřítelem, skrytě hlodajícím v teplém temnu plic.

Erich Maria Remarque, „Nebe nezná vyvolených“

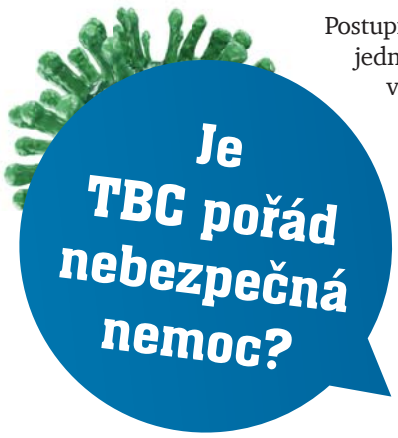
Slavný autor takto popsal atmosféru plicního sanatoria, prostředí těch, kdo bojovali s obávanou nemocí, plicní tuberkulózou.

Není nikterak výjimečné, jestliže o ní čteme v různých článcích v minulém čase – jako o někdejší metle chudých i bohatých, která se vlivem řady faktorů, jakými jsou zlepšení životní úrovně a s tím související hygieny, především však díky moderním lékům, stáhla do temných zákoutí, kde však pořád ještě přežívá.

Zdá se, že někdy až poměrně optimistický pohled je zřejmě předčasný. Je pravda, že v roce 2011 onemocnělo na naší planetě asi devět milionů lidí plicní tuberkulózou (dále budeme pro stručnost psát jen běžné TBC), převážně v chudých regionech, a z nich asi 1,4 milionu zemřelo. To jsou oficiální údaje; skutečnost je nepochybně vyšší. Vzhledem k miliardám obyvatel Země je to číslo vcelku přijatelné. Nikoli uspokojivé; každá vážná choroba je špatná.

Velmi nepříjemné procitnutí ze zdánlivě klidného stavu na frontě boje s TBC, kdy se dařilo udržovat tuto chorobu v jistých mezích ba dokonce přimět ji k ústupu, nastalo v New Yorku roku 1986. Tam zaznamenali náhlý prudký vzestup počtu onemocnění, a co víc, nedařilo se jejich léčení klasickými antituberkulotiky. Navíc, jak se záhy ukázalo, šlo o velmi nakažlivou formu choroby. Trvalo deset let, než se podařilo situaci zvládnout. Zde na chvíli odbočme.

Jak známo, původcem tuberkulózy je mikroorganismus Mycobacterium tuberculosis, který roku 1882 objevil německý lékař Robert Koch (1843 – 1910), jenž byl za práce o této nemoci roku 1905 odměněn Nobelovou cenou. Ostatně někdy se píše o „Kochově bacilu“. Obecným znakem plicní TBC, jak byla po staletí v Evropě známa, je ve skutečnosti až překvapivě malá nakažlivost. Někdy ani poměrně dlouhý kontakt s nemocným nevede k onemocnění. Postupně vědci odhalovali další zvláštnosti Mycobacteria, které je opouzdřeno membránou obrazně řečeno „voskovou“ – hydrofobní, takže léky rozpustné ve vodě jí jen obtížně prostupují.



Postupně se také ukázalo, že přibližně jedna třetina všech obyvatel zeměkoule v sobě nosí původce tuberkulózy, ale v latentním, klidovém stavu. Je to tak zvaný primární komplex, maličké ložisko, obvykle zvápenatělé, které se vytváří v raném dětství, kdy se tělo poprvé setká s původcem TBC a přemůže ho. Ovšem za tuto cenu. Tyto mikroorganismy může aktivovat například velmi silný

stres nebo vážné onemocnění, které dotyčnou osobu celkově výrazně oslabí, o rozvrácení imunity, jak je tomu v případě nákazy virem HIV, nemluvě. Skutečnost je však taková, že z miliard lidí, což je ta třetina lidstva, onemocní tímto způsobem jen nepatrný zlomek.

Jednou z otázek souvisejících s kteroukoli chorobou je – odkud se ta nemoc vzala? Případně, kdy se objevila? Na první otázku, odkud nějaká nemoc pochází, se obvykle nedá spolehlivě odpovědět. Doba, kdy se tak stalo, je neméně problematická, ale můžeme občas soudit na nejvzdálenější termín, což je prostě doba, kdy se objevili první předkové člověka. To jsou však miliony let a takový odhad nám také příliš nepomůže.
V případě TBC se donedávna soudilo, že její počátky jako lidské choroby souvisejí s počátkem domestikace dobytka, což bylo zhruba před 10 000 let. Přenos mykobakterií mezi dobytkem a člověkem je znám už dlouho. Aby zabránili šíření TBC, porazili v Dánsku po druhé světové válce veškerý tuberkulózní dobytek. U nás budiž příkladem „kolínská akce“, kdy byli začátkem šedesátých let minulého století vyšetřeni obyvatelé uvedeného okresu, převážně zemědělského, a nemocní byli léčeni. O možném přenosu TBC mezi člověkem a některými zvířaty tedy nebylo a není pochyb.

Ovšem datování stáří plicní TBC se mění. V roce 2005 uvedli na základě genetické analýzy odborníci z pařížského Pasteurova institutu, že se Mycobacterium tuberculosis vyvinulo z blíže neznámého předchůdce asi před třemi miliony let. Jak se zdá, jeho hodina přišla až mnohem později, teprve když se objevili vyspělejší hominidé, předchůdci moderního člověka, což se událo v Africe. Tito hominidé začali postupně migrovat z Afriky do Asie a do Evropy, což bylo asi před 60 000 let, pokud se přijímá tato teorie šíření člověka na naší planetě.

Zde se současně nabízí jedno z vysvětlení, proč se po nákaze vyvíjí onemocnění klasickou plicní TBC pomalu a může trvat i léta. Mikroorganismy se přizpůsobují prostředí, kde žijí, aby samy přežily. Jestliže si představíme Afriku před 60 000 let, snadno nahlédneme, že lidské osídlení bylo nesmírně řídké – rozlehlými prostorami se pohybovaly jednotlivé tlupy, nepříliš početné. Kdyby nemoc zabíjela rychle, pak by všichni členové tlupy zemřeli v krátkém čase a s posledním z nich by zanikla i nákaza. Mycobacterium se tedy původně vyvinulo jako pomalý zabíječ. To je jedno, nikoli jediné, vysvětlení této jeho vlastnosti.

Současně další genetické studie tohoto mikroorganismu, na nichž se podílí řada vědců, zvlášť pak Američané dr. Peter Small (nadace Billa a Melindy Gatesových), dr. Marcus Feldman (Stanford University) a jiní, potvrdily, že původní ložisko výskytu Mycobacteria leželo v Africe, zhruba v oblasti dnešní Keňi a sousedních států. Genetický obraz, jak se začal formovat od začátku devadesátých let, však ukázal ještě mnohem víc a tyto výsledky jsou varováním moderní medicíně. Či dokonce jejím strašákem.

Z onoho původního typu Mycobacteria se postupně vyvinuly další tři základní kmeny, k nimž se v moderní době zformovaly následující tři. Máme tedy, spolu s oním původním, co činit se sedmi základními kmeny Mycobacteria tuberculosis, které se liší svými vlastnostmi. Nejprve se zmiňme o čtveřici nejstarších. Prvním z nich byl tedy onen původní kmen a z něj se vyvinul Západoafrický 1 a Západoafrický 2, kde jejich název rovnou ukazuje na směr šíření. Třetí z velmi starých kmenů, Indo-oceánský, postupoval přes jih dnešní Indie a Malajsko do Indonésie. Údaje o jeho dalším směřování zatím nejsou.
Následující migrace Mycobacteria začala až v pozdější době, kdy se snad dá odhadovat opravdu ono období před 10 000 let nebo možná o něco dřívější. Kmen Euroamerický se rozšířil z Blízkého východu nejdřív do Evropy, což byla a stále je z valné části tuberkulóza, kterou známe, a odtud ho na americký kontinent zanesli teprve v 19. století evropští přistěhovalci.

> „Základem vakcíny jsou oslabené bakterie příbuzné těm, které se vyskytují u skotu.“

Odborníci stojí před nejasností, proč se do Ameriky nedostaly s černými otroky dováženými ve velkých počtech především staré kmeny, Západoafrický 1 a 2.

Další moderní kmen, Východo-jihoindický, se z Blízkého východu rozšířil do Indie. Konečně třetí, Východoasijský kmen, dospěl až do Číny a v této souvislosti se někdy píše o kmenu Peking. Zatím nejasný je původ dalšího kmenu, ve skutečnosti tedy osmého, jenž se však vyskytuje pouze v severovýchodní Africe a je zřejmě omezen na tuto oblast.

Jedním z rysů některých moderních kmenů Mycobacteria je větší nakažlivost, kratší doba latence, což opět, mimo jiné, podporuje názory o tom, jak se bakterie přizpůsobují. Moderní kmeny se šířily již hustěji osídlenými oblastmi, takže přenos nákazy byl snazší. Přesto, jak jsme uvedli, nakažlivost kmene vyskytujícího se v Evropě není velká, což neznamená, že máme chorobu podceňovat. Ovšem podle některých studií u osoby nakažené některými moderními kmeny propuká plicní TBC do aktivního stadia s třikrát vyšší pravděpodobností než při nákaze „starými“ kmeny. Navíc z uvedených moderních kmenů je Peking nejobávanější, protože, soudě podle posledních výzkumů, vytváří nejrychleji rezistenci na antituberkulotika.

Tím problémy nekončí; naopak, zřejmě teprve začínají. Různé bakterie se většinou během doby nějak vyvíjejí, mění, což platí také o jejich membráně, podle jejíž struktury ji rozeznává imunitní systém člověka a reaguje odpovídajícím způsobem – snaží se mikroorganismus zničit. Ten reaguje postupnými změnami svého vnějšího povrchu, aby ztížil imunitní odezvu. Ne tak Mycobacterium. Vnější stavba mikrobů jeho kmenů se nezměnila od doby, kdy se zformovaly. Zdálo by se, že je to výhodné z hlediska boje s těmito bakteriemi.

Současné studie, zdůrazněme, že jde o hypotézy, ovšem dost pravděpodobné, naznačují pravý opak. Vypadá to tak, že některé kmeny Mycobacteria vyvolávají klasickou imunitní odezvu – tělo zvyšuje produkci protilátek proti nim a snaží se nevítaného vetřelce zlikvidovat. Jedním ze způsobů u klasické plicní TBC je vznik kavern, dutin v plicní tkáni, jejichž tvorbou se bílé krvinky snaží lokalizovat ložiska nákazy. Víme, že ne vždy je tato obrana úspěšná. Ukazuje se však, že některé kmeny Mycobacteria naopak dokáží oslabit a omezit imunitní reakci! Tím jsou zvlášť nebezpečné. Tím dospíváme k problému vakcíny proti TBC, o jejíž účinnosti vládly již dříve určité pochyby. Jde o to, že sice může vyvolat imunitu proti kmenům, které se chovají prvním z popsaných způsobů, ale tím, že jsou tyto kmeny vakcinací vyřazeny, vlastně mohou uvolnit prostor kmenům potlačujícím imunitu. Jak napsal dr. Small, „tudíž posílení (imunitní) odezvy hostitele (člověka) může pomoci bakterii, ne hostiteli.“

Zatím je to teorie, ale nutno ji přijímat vážně. Evoluční biolog dr. Paul W. Ewald (University of Louisville, USA) připomíná, že očkování dětí se provádí již devadesát let a dodnes ho dostala asi jedna miliarda lidí. Základem vakcíny jsou oslabené bakterie příbuzné těm, které se vyskytují u skotu. Podle názoru tohoto odborníka může tato vakcína naopak podpořit šíření mnohem smrtelnějších kmenů Mycobacteria. Ještě jednou – je to zatím teorie.

Určitou podporu jí dala doslova epidemie TBC v San Francisku, která propukla roku 1991 mezi bezdomovci. Zprvu se zdálo, že jde o běžnou souhru celkového oslabení, podvýživy a působení viru HIV, ale k překvapení odborníků se v některých případech choroba šířila velmi rychle, podstatně rychleji než „klasická“ TBC. Na druhou stranu studie mezi nemocnými přistěhovalci ukázala na „klasické“ chování, tedy vypuknutí aktivní choroby až delší dobu po nákaze. Jinými slovy, v této epidemii se TBC šířila přinejmenším dvěma různými způsoby, což v posledku potvrdily genetické studie, které prokázaly u nakažených osob existenci různých kmenů Mycobacteria. Teď se jich tedy uvažuje sedm a vědci mají rozhodně závažné téma studia. Tuberkulóza by se skutečně zase mohla stát noční můrou.

RNDr.Vladimír Karpenko, CSc.

Orgány patřící k elementu kov jsou plíce a tlusté střevo

Podzim se blíží... Element kov

V období elementu země začala energie houstnout a stahovat se do sebe. Energie jin začala více a více vytlačovat energii jang. Přichází podzim a tento proces se završil. Energie je zhoustlá a koncentrovaná a upevňuje se v hmotu. Nazýváme ji energií elementu kov. Je pravým opakem jarní síly elementu dřeva. Dřevo je mladý jang, kov je mladý jin.

Teplé letní dny se s námi definitivně loučí, začínáme cítit chlad a ticho. Příroda se začíná stahovat do sebe. Začíná „večer života“. K tomuto období patří pocity jako smutek a osamělost, ale také třeba koncentrování se na důležité věci.
Orgány připadajícími k elementu kov jsou plíce a tlusté střevo, dále pak kůže, nos a čich. V oblasti pocitů je to starost, barva náležící kovu je bílá, chuť ostrá. V lidském těle působí energie kovu nejvíce mezi 3. a 7. hodinou ranní, kdy je aktivita plic a tlustého střeva nejvyšší. Číňané věří, že orgány patřící k elementu kov - plíce a tlusté střevo- „vědí“, kdy a jakou substanci mají do těla přijmout a kdy ji vyloučit, což je z jejich pohledu nejdůležitější činitel pro zdraví a štěstí.

Plíce

Z pohledu západní medicíny jsou plíce označovány jako dýchací orgán, jehož úkolem je dodávání kyslíku, který je získáván ze vzduchu, do krve a následné vylučování dusíku. V čínské medicíně regulují plíce „správce rytmického pořádku“ interakce mezi vnitřním a vnějším světem. Na emoční a spirituální rovině udržují plíce rovnováhu mezi „dáváním a braním“ a „zadržováním a uvolněním“. Jestliže dojde k narušení energie plic, začne se vyvíjet tendence pevně se držet disciplíny a pravidel a silná kontrola nad emocemi. Tím pádem je pak tělo ztuhlé a nepoddajné.

Tlusté střevo

Podle západní medicíny je tlusté střevo trávicí orgán, přibližně 1,80 m dlouhý. Nestravitelné části potravy jsou z tenkého střeva dopravovány do tlustého, kde jsou přes stěnu střeva zbaveny tekutin a dál vyloučeny z těla. Podle čínské klasifikace je tlusté střevo „sběratel odpadu“ zodpovědný za rozhodování mezi škodlivým a neškodným. Schopnost rozlišování je velice důležitá k získání určitého pořádku. Selže-li tato síla, dochází na fyzické úrovni k symptomům jako bolesti břicha, křeče, zácpy nebo průjmy. Na emocionální úrovni se pak oslabení projevuje jako neschopnost rozlišit mezi dobrým a špatným a nedostatek originality a kreativity.

Element kov v nedostatku

Fyzické symptomy:
ucpaný nos, potravinové alergie, problémy s dýcháním, astma, chronicky suchá kůže, vytváření mateřských znamének a bradavic, lámavé, suché a měkké nehty, záchvaty kašle a kýchání, chronické, stále se vracející problémy s trávením - zácpy, průjmy, bolesti břicha, oslabení imunitního systému projevující se častými chřipkami, nachlazením a chronickými rýmami.

Psychické symptomy:
chronický strach, malicherné odsuzující a kritické postoje vůči ostatním, neschopnost průchodu emocí, silné lpění na blízkých, přecitlivělost na kritiku zvenčí, tendence trápit se minulými věcmi, nedostatek inspirace a kreativity, strach ze selhání, fobie.

Element kov v nadbytku

Fyzické symptomy:
ztuhlé napjaté svaly hlavně v oblasti šíje, problémy s páteří a klouby, náchylnost k alergiím, převážně senná rýma, alergické reakce na plísně, chemické látky, zvířecí chlupy, záněty dutin, bolest hlavy v oblasti čela, polypy v nose, extrémní suchost kůže, snížené pocení, problémy s dýcháním, akné, ekzémy a psoriázy.

Psychické symptomy:
Dominantní osobnost, strach ze ztráty kontroly, problémy s konflikty a nepořádkem, tendence k vytváření rychlých závěrů a velká kritika, nedostatek přizpůsobivosti a kreativity. Plíce jsou spojeny s kůží. Kůže jsou naše „druhé plíce“. Je také v podstatě dýchacím a vylučovacím orgánem. Póry se otevírají a zavírají, přičemž potem vylučují jedovaté látky a přijímají kyslík. Tato funkce je kontrolována plícemi a kvalita a čistota kůže ukazuje na jejich stav. Celkový stav kůže (vlhkost, čistota, póry), kožní nemoci, zrcadlí stav orgánů elementu kov (plíce, tlusté střevo). Například ekzémy, lupenky a neurodermitida mají souvislost s plícemi nebo játry, oproti akné, nečistota kůže je volání o pomoc našeho tlustého střeva, které má problémy s detoxikací. Právě při spojení plíce-kůže dochází velmi často k posunu symptomů. Astma vystřídá ekzém, nebo ekzém zmizí a začnou problémy s astmatem.

Plíce ovlivňují sílu hlasu

Zvuk a síla hlasu jsou v čínské medicíně při diagnostice důležité faktory určující energetický stav člověka. Hlas má být silný jako „zvuk zvonu“. Ve staré Číně bylo obvyklé, že vojevůdci předstupovali před bitvou před vojáky a dokazovali svou odvahu (je přiřazena plicím). Pronášeli projev, a to co možná nejvíce nahlas. Důležitý nebyl obsah řeči, ale hlavně zvuk a síla hlasu.

Strava

Při oslabení v oblasti elementu kov se doporučuje omezit konzum všech mléčných výrobků, jelikož mléko je jedním z častých potravinových alergenů. Navíc podporuje tvorbu hlenu, což u lidí s oslabením plic ještě zhoršuje dýchací problémy.

Dále se pak doporučuje

omezit silně kořeněná a tučná jídla, vynechat sladká a studená jídla, zvyšte podíl vlákniny v potravě skrz celozrnné pečivo, ovoce a zeleninu, dodržujte pitný režim (po horkém létu nemáme na podzim pocit žízně).

Inzerce

Baktevir
Účinný pomocník při chřipkových epidemiích

www.diochi.cz

Při oslabení v oblasti elementu kov
přípravky fialové (**Baktevir, DiNAvir, Deviral, Růže stolistá, Černohlávek obecný**)
nebo oranžové (**Astomin, Diocel Supracid, Maytenus, Uncaria**),

při přebytku
přípravky červené
(**Venisfér, Lapacho, Divoký pomeranč**).

Hana Grasslová

Proč poslat ego do emigrace

Příběhy klientů, kteří se vydali cestou odstranění příčiny onemocnění změnou emočního vzorce chování. Volné pokračování článku z minulého čísla - „Jak lze řešit nemoc, aneb můj dar."
Jelikož v odezvě na předchozí článek zazněl opakovaně požadavek na zveřejnění některých konkrétních životních příběhů klientů a také dotaz, jak celý proces probíhá v praxi, rozhodl jsem se tyto otázky zodpovědět.

Úvodem si připomeňme, co je emoční vzorec chování, a jeho působení ve stvoření. Jde o soubor emocí, které jsou prostřednictvím našeho myšlení, cítění a jednání dlouhodobě projektovány do vesmíru. Po určité době se tato energie vrací a pokud je negativní, velmi často se promítne na fyzické úrovni těla v podobě onemocnění. Čím negativnější působení ve stvoření, tím dramatičtější projev, vzpomínáte? Často se opakujícím vzorcem je například dlouhodobá idealizace materiálního způsobu života, kdy klient zcela opomíjí svou duchovní podstatu, chronický nedostatek (a nejen u dětí) lásky, rigidní postoje, ovlivňování a manipulování svobodné vůle jiných bytostí a samozřejmě ryze negativní emoce typu zášť, která v sobě skrývá hněv, závist, nenávist, touhu po pomstě, naprostou absenci soucitu a schopnosti odpuštění apod.

Paní Dagmar, ročník 1971, se s diagnózou rozstroušené sklerozy objednala po létech bezvýsledného řešení partnerské krize, kterou samozřejmě provázela řada vypjatých emočních stavů. Představa, že by se s partnerem, na kterého byla silně fixována a se kterým měla dvě děti, měla rozejít, byla pro ni nepřijatelná, takže setrvávala ve vztahu z důvodů, které ani ona sama nebyla schopna racionálně definovat. Za jejím onemocněním, ve které tato situace vyústila, stál následující emoční vzorec: Dlouhodobá nevyžádaná investice energetického potenciálu ve prospěch okolního světa produkovaná ze subjektivní, rigidní pozice, idealizace partnera, tendence až k iracionálnímu sebeobětování. Komunikační vakuum, nenávist. Neochota odpustit všem, kdo se jakkoliv podíleli na vzniku aktuální reality, neochota k odpuštění sobě.

Paní Dagmar se díky radikálním změnám ve svém osobním životě a po zvládnutí fenoménu odpuštění podařilo po dvou měsících progresi svého onemocnění zastavit a její stav se nadále zlepšuje.

Pan Milan, ročník 1956, přijel s diagnózou rakoviny prostaty ve fázi, kdy stál před rozhodnutím, zda podstoupit chirurgický zákrok, anebo aplikaci chemoterapie. Klient bohužel převzal po svém otci velmi negativní model chování, který se pokoušel důsledně integrovat do životů své vlastní

Nevyřešené vztahy ničí naše zdraví

rodiny a svého okolí. Jeho emoční vzorec je vypovídající: Dlouhodobý egoismus, rigidní stanoviska vycházející z integrovaných norem a schémat a nepřipouštějící dialog, neovladatelný hněv expandovaný do vnitřního i vnějšího světa. Strach v důsledku rozkladného konfliktu v sexuální oblasti. Neochota až nemožnost komukoli cokoliv odpustit, absence empatie a schopnosti darovat lásku. Odklon od pravlastní vývojové linie.

V případě pana Milana bylo rozhodující přijetí obrazu sebe sama, který nebyl samozřejmě nijak povzbuzující, a následně radikální změna jeho vnitřního prožívání. Proces trval déle, ale klient nakonec zvítězil nad svým egem a jeho stav se stabilizoval. V současné době je onkologicky bez nálezu.

Paní Lída, ročník 1963, rakovina prsu v aktivní progresi při aplikaci chemoterapie. Klientka žije dlouhodobě sama se dvěma syny, a přestože jsou oba dávno dospělí, stále se pokouší tzv. žít jejich životy, v přeneseném slova smyslu je stále kojí. Ve chvíli, kdy si tuto zásadní skutečnost uvědomila a začala měnit své klíčové postoje, začal se také měnit průběh jejího onemocnění a v současné době je již téměř rok bez nálezu a vyřazena z léčby. A její emoční vzorec chování? Nevyřešený vztah k roli matky a mateřství. Dlouhodobý nezpracovaný žal uzavřený ve světě vnitřního prožívání, bezmocný hněv a vzdor, strach.

Často je mi pokládána otázka, jak a kde je možno se objednat, takže na závěr předkládám stručný obraz toho, jak to funguje v praxi.

Je samozřejmé, že nikdo bez medicínského vzdělání nemůže zčistajasna začít fušovat lékařům do řemesla. Bylo tedy nutné absolvovat seminář anatomie, následně elementární základy psychologie, a na začátku s respektem prověřit funkčnost na vlastní rodině. Výsledky byly neomylně pozitivní a brzy se o nich začalo hovořit mezi známými, pak mezi jejich známými a netrvalo dlouho a ozvali se první nemocní, kteří se o celé věci zkrátka nějak od někoho dozvěděli.

Dnes je běžnou praxí, že se klient telefonicky objedná na konkrétní termín (nečeká se nikdy déle jak dva, tři dny) a pak přijede k nám, na chalupu u Žermanické přehrady.

Následuje v průměru dvouhodinová konzultace, během které má každý maximum prostoru k vypovídání se ze svého problému a závěrem mne formálně požádá o zjištění příčiny. Pro výsledek přijíždí následující den, neboť informace nejsou k dispozici ihned, z mé strany je nutné vstoupit do meditace a pak si na ně několik hodin počkat. Klient tedy nepodstupuje nic závratného, pouze spolu probereme vše, co je ochoten a připraven sdělit, případně také ne, protože se občas objeví i klienti, kteří kromě diagnózy, nejsou ochotni z řady důvodů sdělit nic dalšího. To na výsledek ale nemá žádný vliv, po udělení souhlasu je nám příčina sdělena i v tomto případě. Finále je pak na klientovi, protože jen my sami jsme tvůrci svého života i osudu. Pokud jsme připraveni a ochotni informace přijmout a následně změnit své vnitřní nastavení, vyléčíme se definitivně naprosto z čehokoliv. Neexistují nevyléčitelná onemocnění, pouze se čas od času objeví nevyléčitelný klient. Klient, který není ochoten donutit své ego k emigraci.

Miroslav Lubeník
tel. 775 100 007
logos.mio@seznam.cz

Jak jsme našli sami sebe a začali se radovat

Když jsme se před lety s mojí ženou Kamilou seznámili, měli jsme oba, jak se říká, holý zadek. Začínali jsme oba od nuly, bez úspor a hmotných statků. Jednu chvíli jsme uvažovali i o životě v odstavené maringotce, protože byl problém se sháněním rozumného bydlení. To se nakonec nekonalo, protože bydlení přišlo, ale přesto jsme stále cítili, že bychom měli pomáhat všem kolem sebe. No ano, taky jsme to dělali. Pomáhali jsme přátelům a známým, rozhodli jsme se, že dáme práci handicapovaným lidem.

A výsledek?

Pomohli jsme pár lidem, vybudovali organizaci, která zaměstnávala dvacet zdravotně postižených, realizovali několik výstav a získali ocenění za mimořádný přínos pro zdravotně postižené. Jenže…

Jenže jsme se zase dostali na začátek. Díky závisti konkurence a některých dalších lidí s dlouhými prsty jsme byli bohatší o zkušenost ztráty více než pár desítek tisíc a zjištění, že takhle to opravdu nejde, že úřady jsou tady jen pro vlastní úřadování, nikoliv pro skutečné potřeby občanů, a místní politici jen pro plané sliby a osobní „kšeftíčky“. Práce na tom všem nám brala 90% času. Dostali jsme se do spirály, která nás vlekla svým vlastním směrem.

Přišel však den, kdy jsme si řekli tak dost, takhle to nejde. Něco s tím musíme udělat, něco je špatně. Hned jsme také hledali metodu, která by nám dokázala velmi rychle utřídit dosavadní život,

Život by měl být především o štěstí a radosti

ukázat, co je špatně a jak z toho ven. Jenže jsme ji nemohli najít! Tak jsme se jednoho dne postavili před tabuli, vzali fixy a začali přemýšlet, co tedy s tím. A toho dne vznikla metoda, kterou jsme pro její charakter nazvali Životní mapa. Metoda, jež nám ihned dala všechny odpovědi a změnila život. Metoda, která svou přímostí a rychlostí překonala vše, co jsme dosud poznali, metoda, jež vznikla spontánně a přinesla takové možnosti, že ještě dnes nad tou úžasnou škálou kroutíme hlavami. Dnes je uznávána mnoha kouči, prošlo jí mnoho lidí a získala vlastní ochrannou známku.

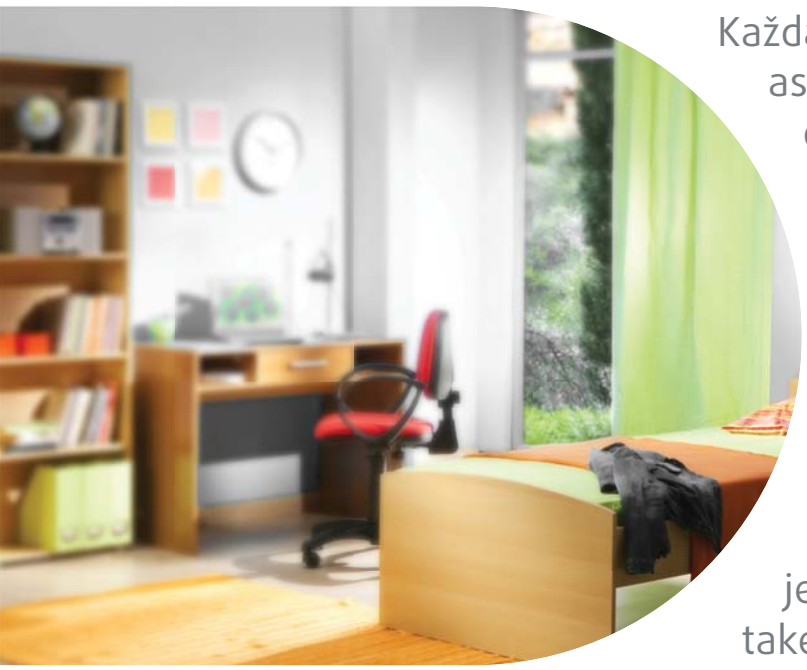
Metoda Životní mapa pracuje na několika úrovních. První úroveň je čistě vnější, kdy se pracuje s praktickými údaji a událostmi, které se postupně podle speciálního klíče zapisují do mapy. Druhou úrovní je úroveň mysli. Jsou využita pravidla oční fixace, spojných bodů, vedených otázek a odpovědí atd. Další je úroveň vnitřního otisku. Co to znamená? Jde o to, že člověk si při práci s mapou uloží automaticky celý obraz do podvědomí. V podstatě si jej ofotografuje. A protože na mapě jsou již vyjádřeny spojovací body událostí a stavů, samovolně v mysli dále pozitivně pracují ve prospěch daného člověka. Existuje ale také úroveň, již nazývám úrovní vnitřního pochopení. Vyznačuje se tím, že klient, který prochází procesem práce s Životní mapou, začíná skutečně chápat veškeré příčiny a následky, a to na základě osobního prožitku, který se dostaví během tohoto koučinku. A poslední úrovní je speciální úroveň - vlastně završení celého semináře. Jde o konkrétní heslo, jež vyplyne z vytvořené mapy a které každý od kouče obdrží. Toto heslo je esencí celé mapy, jakýsi výsledovník. Bývá jedno i víceslovné a je zároveň klíčem spouštějícím vnitřní reakce. Dalo by se přirovnat k afirmacím, které se používají v některých technikách, a je rozhodně velmi důležitou součástí celého procesu práce se Životní mapou.

A právě Životní mapa nám odstartovala skutečně nový život. Naučila nás jinak přemýšlet, jinak vidět, jinak žít. A vzápětí se objevili kamarádi, kteří když viděli, co to s námi dělá, chtěli projít „mapou“ také. A po nich jejich přátelé a přátelé jejich přátel. Cesta Životních map se otevřela pro všechny, kdo hledají to, co jsme hledali i my. Pochopení svého života, pochopení sebe, najití a přemazání špatných programů, dostatečné finanční zázemí, štěstí a radost.

Život by měl být především o štěstí a radosti. A my se od té doby skutečně radujeme a prožíváme šťastné období. A to stejné přejeme i Vám všem…

Petr a Kamila Kopsovi
www.zivotnimapy.cz

Dětský pokojíček



Každá místnost musí odpovídat astrotypu (typologii) toho, kdo ji obývá a také funkci, tj. k čemu ji používáme. Toto pravidlo musíme zachovávat i u dětského pokojíčku. Zde je to důležité o to více, že děti tu tráví opravdu hodně času. Proto bychom měli dbát na to, aby pokojíček co nejvíce odpovídal typologii našeho dítěte. Prospějeme tak jeho zdraví, zdravému vývoji, ale také učení a celkové pohodě.

Dětský pokojíček je jednou z nejsložitějších místností na uspořádání vůbec. Často to bývají menší prostory, a přesto zde musí být aktivní tři funkce najednou: odpočinek/spánek, učení, hra. Hned při prvním pohledu na tyto tři funkce nás napadne, že se nejedná o aktivity, které by spolu úzce souvisely. Naopak, jsou dosti odlišné, a proto budou vyžadovat odlišné energie. Aby však mezi těmito energiemi nedocházelo ke konfliktu, musíme je navíc ještě harmonizovat. Takže úprava dětského pokojíku bývá opravdu jednou z nejsložitějších.

Jako první bychom měli vyřešit hlavní rozložení energií v rámci pokoje, aby se naše dítko cítilo v bezpečí, spokojeně a mělo pocit jistoty a stability. To je úkol každého prostoru: chránit nás a dávat nám pocit bezpečí. Dosáhneme toho tím, že správně umístíme postel a podle její polohy dořešíme ostatní kusy nábytku. Postel každopádně musíme umístit tak, aby dítě při ležení na zádech mělo snadný výhled na dveře do pokojíčku, a to v maximálním rozpětí 45°. Toto je velmi důležitá podmínka, která do prostoru přináší silný pocit bezpečí a kontroly.
Dále musí být postýlka umístěna tak, aby dítě leželo hlavou ke zdi, a neměla by být naproti dveřím. Hlava by také neměla být pod oknem. Poměrně příznivé místo pro umístění dětské postýlky je levý či pravý vzdálený roh od dveří pokoje. Dětské pokojíčky bývají velmi často malé a umístění postele se tak stává problematickým. Ne vždy se dá vyhovět všem podmínkám. Rozhodně ale dbejte na to, aby dítě při ležení na zádech mělo pod kontrolou dveře a většinu místnosti.

Nad postelí by nemělo nic viset. Tj., neměli bychom tam dávat žádné poličky, závěsné skříňky, lampičky apod. To vše je potenciálním ohrožením při spánku a mozek dítěte i v průběhu spánku bude podvědomě stále hlídat, aby na něj nic nespadlo. Tím se také snižuje kvalita spánku.
Máme-li pozici postýlky vyřešenu, měli bychom postavit nábytek a doplňky tak, aby i ze stran

postýlky vytvářely pocit bezpečí. Rozestavění nábytku a doplňků by pak mělo odpovídat následujícímu principu: nalevo od postýlky (když dítě leží na zádech) by měl být vyšší kus nábytku či vyšší doplněk (např. stojací lampa), na pravé straně pak nižší kus nábytku či nižší doplněk (např. lampička na nočním stolečku). Pokud je postýlka jednou stranou u zdi, můžeme tento princip vyřešit např. plakátem či obrázkem namalovaným přímo na zdi. Takže je-li zeď nalevo, měl by tam být plakát pověšený na výšku, aby byl opticky vyšší než to, co je napravo od postýlky, je-li zeď napravo, malůvka či obrázek na zdi by měly být menší.

Další velmi důležitou „pozicí“ v dětském pokoji je místo, na které dítě z postele kouká, když leží na zádech. Tomuto místu se říká „fénix“ a je to vlastně budoucnost dítěte. Proto by zde měl být nějaký obrázek či symbol toho, čím by se např. dítě chtělo v budoucnu stát, čemu by se chtělo věnovat nebo co je jeho snem. Symbol či obrázek vybírejte opravdu pečlivě, protože může velmi silně ovlivňovat budoucnost dítěte. Je to něco, na co bude koukat před každým usnutím a po každém probuzení. Bude to mít mocný vliv na jeho podvědomí, a to určuje jeho budoucí chování a směřování.

Prostor kolem postýlky by měl být řešen tak, aby vyvolával pocit klidu. Zde volíme tmavší a matnější barvy, nic křiklavého či lesklého. U menších dětí je velmi příjemné, vytvoříte-li zde motiv noci a spánku. Můžete sem např. dát tapetu, na které budou vyobrazena spící zvířátka či noční obloha s hvězdičkami a měsíčkem apod.

Důležitým prostorem v dětském pokojíčku je také psací stůl na učení pro školáky. Toto místo by mělo být ideálně v pravém vzdáleném rohu ode dveří, nebo v levém bližším rohu ode dveří. Lepší je, je-li stůl umístěn u okna, kvůli dobrému světlu. Musí však být postaven tak, aby dítě u něho mohlo sedět na židli zády ke zdi. Nemůže tedy sedět zády do prostoru pokoje a už vůbec ne zády ke dveřím. To jsou nejčastější a nejzávažnější chyby, které při tvoření místa na učení děláme. Ztěžujeme tak dítěti možnost soustředění, vyvoláváme v něm neklid a dítě pak bude při učení zbytečně vyčerpané.

Prostor na stole musí být vždy uklizený a v době učení se na něm mají vyskytovat pouze věci týkající se toho, co se dítě právě učí. Vše ostatní musí být uklizeno a srovnáno podle daného řádu. Rozhodně dbejte na to, aby stůl byl uklizen na dobu spaní. V tom případě by na něm opravdu nemělo nic být. Barevně učení prospívají odstíny žluté nebo odstíny zemitých barev, rozhodně zde nesmí být křiklavé a velmi pestré barvy. Žlutá barva navíc pomáhá paměti.
Nejjednodušší asi bude prostor pro hru. Je to většinou místo, které nám zbude po umístění postýlky a psacího stolu. V tomto prostoru může vládnout větší pestrost, rozmanitost, barevnost. Může zde být i určitá míra nepořádku a chaosu v době určené pro hraní. Zde můžete využít různé hravé dětské motivy, obrázky z pohádek či jiné motivy z dětského světa. Pro děti je velmi vhodná zelená a modrá barva, pro holčičky můžete k zelené dodat růžovou či červenou. Čím pestřejší a barevnější je tato část pokoje, tím lépe. Opět zde bude platit pravidlo, že na dobu spánku musí být i toto místo uklizeno. Tím se zklidní celkové energie pokojíčku a dítě bude mít kvalitní spánek.

Prostor na stole musí být vždy uklizený

Vzhledem k tomu, že se jedná o DĚTSKÝ pokoj, je důležité, aby celkově vypadal dětsky. Nesnažte se z malých dětí dělat „dospěláky“ a zařídit jim pokoj „dospěle“. Dítě potřebuje úplně jiné energie než dospělý člověk a z toho musíme vycházet. Je také velmi dobré, když dítě do uspořádání pokojíčku zapojíte. Ať si samo vybírá a určuje, kde co bude. Vy ho jen veďte. Dítě samo nejlépe cítí, co mu dělá dobře a co ne.

> „Rozhodně dbejte na to, aby stůl byl uklizen na dobu spaní.“

Bude-li dítě aktivní a v době aktivity bude mít v pokojíčku nepořádek či chaos, nevadí to. Je to energie, která k dětem patří. Ale na noc či na dobu učení je potřeba energii ztišit, ztlumit, a proto je důležité, aby vše bylo uklizeno na své místo a celková energie pokojíčku se zklidnila. Nenechávejte proto děti spát v prostoru, kde jsou roztahané hračky či jiné věci. To vnáší do místnosti aktivní energie, a ty nejsou pro spánek vhodné.

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

Luhačovické vody jsou ceněny pro vysoký obsah minerálních látek

Město, kde se voda podobá krvi

V údolí mezi Vizovickými vrchy a Bílými Karpaty vyvěrá 16 hydrouhličitanochlorido-sodných kyselek a jeden sirný pramen. Voda se stala symbolem města, které je považováno za jedny z nejúčinnějších lázní především v léčbě respiračních chorob, nemocí trávicího ústrojí, pohybového aparátu a diabetu.

ARCHITEKTURA SE SNOUBÍ S PŘÍRODOU

Význam pramenů v Luhačovicích si uvědomil již v 17. století rod Serenyiů, jimž zdejší panství náleželo až do roku 1945. První z nich na úpatí vrchu Malé Kamenné nechal upravit hrabě Ondřej Serenyi. Protože voda pronikala na povrch s hlasitým bubláním, dostal pramen název Bublavý. Koncem 18. století byl pojmenován po mužském členu hraběcí rodiny a dodnes se mu říká *Amandka*. Kolem roku 1860 byl upraven další pramen. Původně se jmenoval *Hlavní*, později byl přejmenován podle hraběte **Vincenta Serenyiho** na *Vincentku*. Zprávy o hojivé moci luhačovických vod se roznesly po okolí a u pramenů se začali objevovat první hosté. Pro několikadenní pobyt, který byl předpokladem léčebného účinku, ale nebyly dostatečné podmínky, chyběla možnost ubytování, nebylo stravování ani léčebná zařízení. Zájem o zdejší prameny ale vzrůstal a tehdejší majitel luhačovického panství dal postavit v roce 1789 poblíž pramenů hostinec s několika pokoji pro ubytování hostů. Rozmach lázní podporovaly zprávy o úspěšném léčení a četné lékařské práce, které vysoce hodnotily blahodárnou léčivou sílu „luhačovské vody“. Zdejší minerální voda se stala natolik vyhlášenou, že se začala vyvážet, a počet pacientů neustále vzrůstal. Koncem 18. století nastal v Luhačovicích doslova stavební boom. Byly vybudovány lázeňské domy Zámeček, Vincencův dům, Stolařský dům, Venkovský dům a další. V roce 1795 byla vysvěcena kaple svaté Alžběty, jejíž zvon se železnou pravidelností oznamoval zahájení a konec léčebného dne. Kaplička je dodnes nejstarší budovou lázeňského centra. Na konci 19. století zaznamenaly lázně 1700 hostů, což byl dosavadní rekord. V tu dobu zde stálo už přes 10 lázeňských domů a dvě náměstí – Hlavní a Josefské. Hosté si však tehdy začali stěžovat na nevyhovující vnitřní zařízení lázní a vyžadovali větší komfort.

Počínající stagnace přiměla vlastníky k založení akciové společnosti v čele s hrabětem Ottou Serenyim. Ředitelem lázní se stal lékař František Veselý a správcem společnosti byl ustanoven Slovák Cyril Holuby. Všichni tři usilovali o jejich maximální rozvoj, vybavení a vysokou léčebnou úroveň; věnovali mimořádnou péči minerálním pramenům a uvědomovali si význam kvalitního a bohatého kulturního a společenského života v místě. V roce 1902 byla zároveň vybudována železniční trať, která umožnila přímé spojení města s Prahou, Brnem a Olomoucí.

Sen o moderních a komfortních lázních pomohl těmto třem ctihodným mužům realizovat architekt Dušan Jurkovič. Jeho schopnost porozumět prostředí a lidem, kteří v něm žijí, mohou dnes návštěvníci obdivovat při prohlídce původně Janova, dnes Jurkovičova domu na Lázeňském náměstí, nedaleko položené a dnes krásně zrekonstruované Chaloupky či v půvabných Slunečních lázních, budově Jestřabí a Vodoléčebného ústavu.

VODA TĚLU BLÍZKÁ

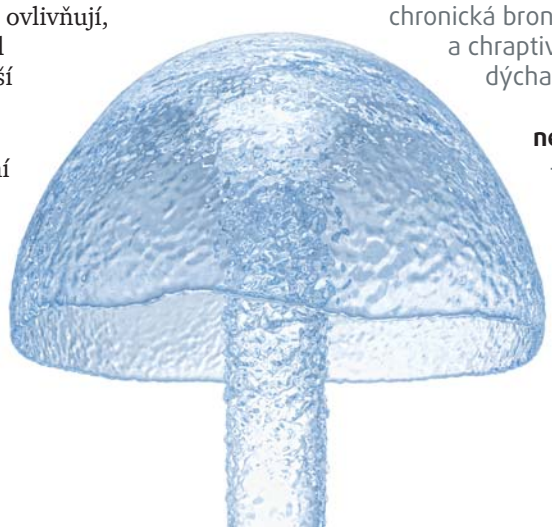
Každou hodinu se v Luhačovicích na povrch dostává 15 tisíc litrů minerální vody obsahující velké množství rozpuštěných minerálních látek, zejména sodík, vápník, hořčík, chlór, bróm, jód, kyselinu uhličitou, rozpuštěný oxid uhličitý. Hydrogeologické průzkumy potvrdily, že podzemí skrývá další relativně vydatné zdroje léčivé vody. Dnes jsou nejznámějšími z luhačovických pramenů ***Vincentka, Aloiska, Ottovka, Pramen Dr. Šťastného a Sv. Josefa.*** Luhačovické vody jsou ceněny především pro vysoký obsah minerálních látek a pro vynikající proplynění volným kysličníkem uhličitým. Jejich teplota se pohybuje mezi 10 - 12 °C. Minerální prameny obsahují sodík, draslík, vápník, hořčík, železo, mangan, měď, stroncium, hliník, jód, lithium, baryum, fluor, bór, berylium, stříbro, nikl, titan, zinek. Předpoklad, že se kapacity jednotlivých pramenů vzájemně negativně ovlivňují, se nepotvrdil. V roce 2000 byl slavnostně vysvěcen nejnovější luhačovický pramen *Svatého Josefa* u kostela Svaté Rodiny. Přírodní zdroj léčivé minerální uhličité vody *Vincentka* vyvěrá v klimaticky velmi příhodném prostředí na okraji rozsáhlých lesních komplexů v nadmořské výšce 256 m. Typická forma geologického vrásnění umožnila uchování původních mořských synsedimentárních vod v luhačovickém pískovcovém souvrství, odkud jsou v důsledku hydraulických vlivů prostých podzemních vod zóny aktivní vodní výměny pozvolna vytlačovány k povrchu zemskému. Vzájemným mísením původních reliktivních mořských vod, prostých podzemních vod a juvenilního oxidu uhličitého se formuje minerální voda z přírodního léčivého zdroje Vincentka, která se svým osmotickým tlakem 634,7 kPa velmi blíží osmolaritě lidské krve, vnitrobuněčných tekutin, tedy vnitřnímu prostředí člověka. Při pití je proto dobře snášena i ve větším množství, nevyvolává dyskomfort v zažívacím traktu a nepůsobí nepříjemně na sliznicích dýchacích cest, je-li použita k inhalaci jako aerosol. Dobrá snášenlivost a pozitivní efekt souvisí s koncentrací ale i vzájemným poměrem hlavních kationtů minerální vody, kdy na buněčných membránách nevznikají velké koncentrační gradienty. Naopak vysoký koncentrační gradient pro chloridové ionty intracelulárně a bikarbonátů extracelulárně usnadňuje difusi jodidových iontů z minerální vody do tkání. Na sliznicích se tak zvyšuje obsah sekrečních protilátek v hlenu. Vápenaté kationty z minerální vody vstupují do kaskády imunologických reakcí probíhajících v povrchových vrstvách sliznice. Bikarbonáty ztekucují vazký hlen a usnadňují tak expektoraci. Při pitné kúře se uplatňuje stejně jako při inhalaci osmolarita minerální vody a téměř fyziologická koncentrace sodíku a draslíku.

CELÁ KOPA PROCEDUR

Léčba v luhačovických lázních je založena na využití přírodních léčivých zdrojů v kombinaci s nejmodernějšími léčebnými a rehabilitačními metodami. Léčba se zaměřuje na:

onemocnění dýchacího ústrojí
- astma, alergická onemocnění dýchacích cest, chronická bronchitida, poruchy hlasu a chraptivost, pooperační stavy dýchacích cest

nemoci trávicího ústrojí
- poruchy trávení a nechutenství, klidové stádium vředové nemoci žaludku a dvanácterníku, stavy po operacích žaludku, jícnu a žlučníku



nemoci z poruch látkové výměny
- cukrovka, obezita

poruchy pohybového aparátu
- bolestivá onemocnění šlach, svalů, úponů, mimokloubní revmatismus, bolestivé syndromy páteře

nemoci oběhového ústrojí
- funkční poruchy periferních cév, lehčí formy hypertonické choroby)

onkologické nemoci
- onkologické případy po ukončení léčby, neplodnost)

LÁZNĚ NABÍZEJÍ CELÝCH 60 ÚČINNÝCH PROCEDUR, MEZI NĚŽ PATŘÍ:

Pitná kúra
Léčivé minerální vody se pijí přímo u pramene, nejlépe nalačno. K pitné kúře se využívají prameny Vincentka, Aloiska, Ottovka. Pitná kúra má účinek především u onemocnění zažívacího ústrojí a cukrovky, příznivě působí i na dýchací cesty. Nejvhodnější doba pro pití minerální vody je ráno před snídaní a odpoledne před večeří. K pitné kúře se doporučují tradiční lázeňské porcelánové pohárky. Pohárek se základní léčebnou dávkou minerální vody se pije pomalu (2–3 minuty). Před pitím dalšího pohárku následuje pauza cca 10 minut. Při pití minerální vody se doporučuje pomalá procházka.

Inhalace minerální vody
Luhačovické minerální vody, které zlepšují funkci sliznice dýchacích cest, působí protizánětlivě, zkapalňují hlen a usnadňují vykašlávání. Inhalační program začíná očištěním sliznic kloktáním a proléváním nosu minerální vodou v délce 5 minut. Princip této léčebné metody spočívá ve vpravení léčivé vody ve formě rozptýlené mlhy do dýchacích cest.

Uhličité koupele
Při této příjemné proceduře proniká oxid uhličitý přes kůži do podkoží a způsobuje výrazné rozšíření vlásečnicového řečiště. Celé tělo obalí bublinky oxidu uhličitého, ten se vstřebává a zlepšuje prokrvení a má příznivý vliv na oběhový systém. Ke koupelím se využívá léčivá voda s vysokým obsahem volného oxidu uhličitého o teplotě 34°C.

Perličkové koupele
Tento druh koupele se řadí mezi masážní procedury. Svalové napětí se uvolňuje za pomoci vzduchových bublinek, které jemně masírují pokožku. Přidáním léčivých rostlin se ještě umocňují účinky koupele.

Koupele s přísadami
Podle konkrétních zdravotních potíží se vybírají ty nejúčinnější přísady do koupelí. Patří mezi ně léčivé byliny, ovocné extrakty nebo soli. Tyto koupele mají uklidňující a harmonizující účinky a přispívají k regeneraci a relaxaci.

Hydromasáže
Masáž je prováděna pomocí proudu vody, který aplikuje masér za pomoci trysky v masážní hadici, nebo v hydromasážní vaně, která je vybavena vodními a vzduchovými tryskami. Masáž napomáhá uvolnění napětí ve svalech a také zlepšuje prokrvení kůže i svalů.

Reflexní masáže
Reflexní masáže probíhají stlačováním reflexních bodů na hlavě, v oblasti zad, páteře nebo na chodidlech. Toto stlačování má vliv na vnitřní orgány. Reflexní masáž provádí fyzioterapeut podle předpisu lékaře. Má aktivovat samoléčebnou sílu těla, současně má povzbuzující a uvolňující efekt.

Masáže éterickými oleji
Ruční masáže vonnou směsí s éterickými oleji mají pozitivní vliv na organismus, odbourávají stres a uklidňují mysl.

Rašelinové obklady
Tato procedura spočívá v přikládání teplých rašelinových obkladů, které zvyšují prokrvení, látkovou výměnu, změkčují vazivo a uvolňují svaly. Této procedury je hojně využíváno především při chronické bolesti pohybového ústrojí, pro uvolnění svalové ztuhlosti. Bez předpisu lékaře můžete tuto proceduru absolvovat maximálně 2x týdně (u osob ve věku nad 75 let je nutná konzultace s lékařem).

V nabídce lázní nechybí ani skotské stříky, vířivá a Hubbardova lázeň, parní horkovzdušná lázeň, střídavé nožní koupele, galvanická čtyřkomorová lázeň, krátkovlnná diatermie, Träbertovy proudy, horské slunko, parafínové obklady, plynové injekce, magnetoterapie. Návštěvníci mohou malebnou atmosféru města nasávat při procházkách městem ale i při posezení na terasách a v hospůdkách. Vůně čerstvých lázeňských oplatek láká k návštěvě místních kaváren. Pro ty, kteří si chtějí lázeňský pobyt okořenit trochou pohybu, se nabízí řada možností. Když si připomeneme, že zdejší prameny patří k nejúčinnějším v Evropě, je jistě dost důvodů, proč do města na úpatí Bílých Karpat zavítat.

Kristýna Horáková

Tělesné cvičení je pro tělo velmi důležité!

Není nad zdravý pohyb

V zdravém těle zdravý duch aneb stará písnička o prospěšnosti pohybu… ale s novějším textem

Jestliže ještě dokážete bez potíží mluvit nebo dokonce recitovat básničku, je to známkou toho, že vaše pohybová aktivita je střední. Pokud však stačíte nanejvýš vyrazit dvě slova, jak lapáte po dechu, je vaše cvičení velmi intenzívní. Naopak, jestliže jste schopni zpívat, pak vězte, že je váš pohyb na velmi lehké úrovni aktivity. I takto, jednoduše, bez jakýchkoli přístrojů, jimiž dnes trh oplývá, si můžeme učinit základní představu o tom, jak náročné je cvičení nebo obecně tělesná činnost, jíž se právě věnujeme.

Tak to doporučuje trojice amerických vědců, dr. Shar S. Bassuková, dr. Joann E. Mansonová (obě Harvard University School of Medicine) a dr. Timothy S. Church (Louisiana State University), kteří se odborně zabývají tématem, k němuž se zdánlivě nedá už nic dodat. Jde o výzkum vlivu tělesného pohybu na naše zdraví. Nejen v USA, ale i v ostatních zemích, které se označují za vyspělé, se stále více objevují choroby obvykle shrnované pod název „civilizační“. Neduhy související do značné míry s tím, že se stále méně pohybujeme. Je pravda, že se to někteří snaží napravit, jsou návštěvníky fitcenter a různých posiloven, ale není to většinový trend. Navíc, jak trojice právě představených Američanů připomíná, není nezbytné cvičit s velkou intenzitou, zato ale soustavně, což řada z nás nedokáže.

Než se podíváme na nové výzkumy, neváhejme obrazně přinést trochu dříví do lesa a připomeňme užitečnost tělesného cvičení. Píše se o tom opakovaně. Jde o celkové posílení organismu, a s tím souvisí pravděpodobnost snížení rizika kardiovaskulárních chorob. Současně se většinou snižuje tělesná hmotnost, takže klesá zátěž pohybového aparátu a tedy jeho opotřebení. Nižší hmotnost bývá také dávána do souvislosti s menší pravděpodobností rozvinutí cukrovky druhého typu. Netřeba už pokračovat – důvodů, abychom se snažili o tělesný pohyb, je očividně více než dost, všechny vážné. Výzkumy posledních let odhalily navíc další blahodárné účinky cvičení, budiž připomenuto, že pravidelného a dlouhodobého, které se projevují v nečekaných oblastech, často na buněčné úrovni.

Atleti znali již dávno pocit dobré nálady a celkové vitality, což je zvlášť typické pro běžce trénující na dlouhých tratích. V tuto chvíli neuvažujeme závodníka během soutěže, který je soustředěn na vrcholný výkon a pokouší se ho podat. Jeho pocity jsou jiné, v činnosti jsou totiž ještě další mechanismy. Ale při „normálním“ tréninkovém běhu se postupně dostavuje pocit euforie, který ještě nějakou dobu přetrvává. Až roku 2008 se vědcům podařilo prokázat, že za takových podmínek mozek uvolňuje endorfiny, dnes velmi známé a nezřídka přezdívané jako „hormony dobré nálady“. Co však hlavně – podařilo se prokázat, že tyto sloučeniny působí v oblastech mozku, které jsou zodpovědné za silné emoce. V uvedeném případě jde o emoce příjemné. Byl to významný pokrok v bádání, protože do té doby byly endorfiny prokázány v krvi, ale nebyly dávány do souvislosti se změnami v mozku.

Tímto zjištěním však objevy neskončily – ukázalo se, že tělesné cvičení posiluje naši schopnost koncentrace, myšlení a také rozhodování. Potvrdil to v roce 2011 pokus se 120 osobami, šedesátníky a sedmdesátníky. Vědci shledali, že pravidelné cvičení vedlo u těchto osob ke zvětšení hippokampu, části mozku, přesněji některých jejích segmentů, které například

umožňují zapamatovat si známé okolí. Navíc, ale to je zatím výsledek s laboratorními zvířaty, tato oblast mozku patří k těm nemnoha, kde vznikají nové mozkové buňky, neurony. Může stimulace hippokampu vhodným tělesným cvičením dosáhnout téhož efektu u lidí? Nebo to snad tak ve skutečnosti funguje a jen se to zatím nepodařilo prokázat? U laboratorních zvířat je to přece jen snazší. Vědci stojí před zásadními otázkami.

Tím však série nových objevů nekončí. Žádnou novinkou není tvrzení, že tělesná aktivita snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění, a v této souvislosti se již velmi dlouho operuje s termínem cholesterol. Také víme, že se postupně, s dalším výzkumem, začaly rozlišovat dvě formy, LDL čili „špatný“ cholesterol a HDL, „dobrý“. Uvádělo se rovněž, že tělesné cvičení snižuje u některých jedinců krevní tlak, což je pravda, ale ukazuje se, že výsledný efekt je většinou poměrně malý. Dále se zdůrazňovalo, že zvlášť některé typy cvičení vyvolávají zvýšení krevní hladiny HDL cholesterolu. I to, jak se ukazuje, je rovněž jen velmi mírné, řádu jednotek procent, a projevuje se až po několika měsících cvičení. A přece cvičení pomáhá. Zatím se zdá, jako by forma LDL zůstávala stranou pozornosti. Nikoli, právě naopak. Nejprve ještě odborné detaily k cholesterolu. Jeho molekula je hydrofobní (řecky hydor je voda, phobos strach), tedy jinak řečeno, vyhýbá se kontaktu s vodou, nerozpouští se v ní, a tedy ani v krvi, která je na bázi vody. Je proto zapotřebí vhodná sloučenina, nosič, která je schopna kontaktu s vodou a může transportovat hydrofobní sloučeniny, tedy i cholesterol. Takových nosičů je víc a jak se ukazuje, podle typu nosiče mohou být částice LDL buď velké, nebo malé. V posledních letech se podařilo prokázat, že malé částice LDL jsou nebezpečné tím, že při putování krevním řečištěm mohou chemicky reagovat s jeho stěnami, poškozovat různé molekuly a následkem toho i buňky. Naopak velké částice LDL jsou chemicky podstatně stálejší a procházejí s proudem krve, aniž by způsobovaly nějaké škody. Shrnuto tedy, nejde jen o celkový obsah formy LDL, ale také o to, zda se jedná o velké, nebo malé částice. A podle posledních výzkumů právě tělesné cvičení vede k tomu, že přibývá velkých částic formy LDL na úkor malých, nebezpečných. Závěr je v tuto chvíli takový, že dvě osoby, které mají v krvi stejný obsah LDL cholesterolu, mohou vykazovat naprosto odlišné riziko kardiovaskulárního onemocnění. Osoba „pohyblivá“, cvičící, má toto riziko nižší než ten, kdo tráví čas na gauči.

Mohli bychom se rozepisovat o blahodárném účinku pohybu na ovlivnění stavu cukrovky druhého typu a dalších zdravotních problémů. Nedávné studie ukázaly, že přiměřený pohyb je v každém případě prospěšný, ovšem největšího efektu se dosáhlo při kombinaci aerobního a silového cvičení, přičemž sledované osoby byly starší a vedly sedavý způsob života. Jen naznačme – aerobní byl pomalý běh na běžícím pásu, silovým bylo například veslování na trenažéru. Zdaleka ne každý však má doma vybavení fitcentra. Ve skutečnosti stačí i skromnější přístup.

Jak uvedla trojice amerických vědců, roku 2012 byly zpracovány výsledky desetiletého sledování 655 000 dospělých osob z celých Spojených států, přičemž šlo o jedince po čtyřicátém roce věku. Zdůrazněme, že následující hodnoty jsou průměrné. Takže ti, kdo se věnovali alespoň deset minut denně nějaké pohybové aktivitě, jako je práce na zahradě, mytí auta, nebo si dopřáli alespoň podvečerní procházku, měli pravděpodobnost, že jejich život bude o 1,8 roku delší než těch, kteří nedělali vůbec nic. O 9,2 roku si v průměru, ve srovnání s běžnou populací, prodloužili život ti, kdo se aktivně pohybovali 60 až 90 minut denně.

V úvodu jsme napsali, jak se jednoduše pozná intenzita pohybu. Teď, co se doporučuje (alespoň podle amerických závěrů z roku 2008, ale platí to všude): užitečné je věnovat pět dní v týdnu 30 minut střední aktivitě (jste schopni souvisle mluvit), jako je rychlá chůze, a k tomu dvakrát týdně navíc 30 minut silových cviků. Jednoduché, jen to vydržet.

A otázka na závěr: vědci zatím nevědí, zda zdravotní potíže těch, kdo se málo pohybují, pramení z pouhého nedostatku pohybu, nebo zda to způsobuje poloha vsedě, v níž tito lidé tráví nejvíc času.

RNDr. Vladimír Karpenko, CSc

kaleidoskop zajímavosti panorama kuriozity co, kde, kdo

Proč snídat?

Je pravda, že odborníci na zdravou výživu se nemohou shodnout na tom, jaká by měla být nejvhodnější snídaně, panuje ale jednoznačná shoda v názoru, že je to nejdůležitější jídlo dne. Vyrazit ráno do práce po několika doušcích kávy je zvyk prudce škodlivý, který má ovšem mnoho z nás. Možná, že káva dodá tělu trochu energie, kterou ráno potřebujeme jako sůl, ale je to na úkor rytmu trávení a tvorby velmi důležitých hormonů lidského organismu: insulinu, serotoninu a adrenalinu, které řídí metabolismus, ovlivňují náladu a emocionální stav jedince. Právě proto je snídaně nejdůležitější ze všech jídel dne. Britští odborníci, kteří pátrali po významu snídaně, provedli experiment za účasti deseti tisíc studentů a z výsledků, které obdrželi, sestavili recepturu ideální snídaně. Světe div se, vyšla jim ovesná kaše! Oves obsahuje velké množství celulózy a vlákniny, které stimulují tonus krevního oběhu a pomáhají rozběhnout metabolismus – co víc si přát na začátku dne. Do kaše je podle potřeby vhodné přidat omeletu nebo nějaký mléčný výrobek, nikoli však uzeninu nebo máslo. Podle odborníků ráno velice dobře prospívá banán – škrob, který obsahuje, působí jako balzám na sliznici žaludku a jeho alkaloid stimuluje výrobu hormonu štěstí - serotoninu. Banán má ještě jednu přednost – tlumí hlad a zasytí.

Protesty těhotných Turkyň

Tisíce rozhořčených těhotných tureckých žen zaplnily ulice největších tureckých měst v mimořádných letních vedrech letošního roku. Hlasitě protestovaly proti prohlášení významného tureckého právníka a teologa Omer Tugur Inansera v televizi, podle kterého je pohled na těhotnou ženu ostudný, a proto se ženy v očekávání mají zdržovat doma. V Istanbulu, Izmiru a v dalších klíčových městech této euroasijské země se shromáždily davy protestujících těhotných žen, které bez ostychu ukazovaly svá zakulacená bříška, hlasitě se ptaly, v čem spočívá ostuda a poukazovaly také na diskriminaci žen v zemi vůbec. Protesty přerostly v kampaň, do níž se zapojily další ženy a matky, jež na znamení podpory umísťovaly fotky svých bříšek na sociálních sítích. Ředitelství pro náboženské záležitosti Turecka, které bylo nuceno, vzhledem k nárokům země na vstup do EU, reagovat, vyhlásilo suše, že islám nevyřazuje těhotné ženy na okraj společnosti, a připomnělo, že mateřství považuje za dar – toť vše, ovšem pouze teoreticky, čímž byla celá záležitost definitivně uzavřena.

Nová metoda proti roztroušené skleróze

Skupina amerických, švýcarských a německých odborníků pracujících na lékařské fakultě Fenberg Northwesternské univerzity v USA objevila nový způsob léčby roztroušené sklerózy bez potlačení imunitního systému. Jedním z velkých problémů v boji proti této zákeřné nemoci je, jak ochránit myelin, ze kterého je vytvořen izolační plášť nervových vláken přenášejících různé signály. Když se myelin poruší, nervy přestávají plnit své úkoly a objevují se potíže, které se časem mohou stupňovat. Může to začít mírným brněním a nedá se vyloučit ani oslepnutí nebo ochrnutí. Metody začleněné v současném léčebném systému mají jeden společný nedostatek: potlačují imunitu pacienta, který se stává v důsledku léčby náchylným k různým chorobám. Nová metoda spočívá v tom, že se do organismu nemocného zavede látka sestavená z jeho vlastních bílých krvinek a antigenů – proteinů, ze kterého je sestaven myelin. Do studie bylo v současnosti zařazeno pouze devět pacientů, kterým se prozatím daří dobře. V další fázi klinického výzkumu odborníci chtějí prokázat, že jejich metoda skutečně zastaví rozvoj roztroušené sklerózy a že se také dá použít k potírání různých autoimunitních a alergických onemocnění. V tuto chvíli pokračují pokusy na zvířatech, kde se prokázala účinnost také proti diabetu prvního typu, astmatu a alergii na arašídy.

Nespavost zrychluje procesy stárnutí

Nespavost nejenže negativně ovlivňuje celé lidské tělo, ale navíc spouští předčasné procesy stárnutí: o důvod víc, proč ji začít řešit ihned, když nastanou problémy. Američtí odborníci na antiaging (proti stárnutí) z Bostonu tvrdí, že pokud nespavost trvá delší dobu, první na tuto anomálii reaguje insulin, hormon odpovědný za stav cukru v organismu. Není-li cukr v normě, zatěžuje se činnost nadledvinek – žlázy, jejíž činnost je spojená s metabolismem. Je-li špatná, narušuje trávení, a tím spouští řetězovou reakci. Kromě potíží souvisejících s dysfunkcí trávicího systému se spouští i mechanismy stárnutí. Přidají-li se k nespavosti těžké sny nebo noční můra, naruší se i tvorba kolagenu, který udržuje elastickou pokožku. Proto je zapotřebí dbát na zdravý spánek a nehazardovat s ním. Během hlubokého spánku se stimuluje celý krevní oběh, zlepšuje se celková regenerace organismu včetně výživy buněk pokožky a malé vrásky se vstřebávají. Ne nadarmo se říká, že spánek léčí a omlazuje!

Nová čokoláda jako matematický model

Kvůli vášni k čokoládě selhávají mnohé diety a také se spouští řada problémů, které se obtížně řeší. Na to, jak krotit vášeň a zároveň pečovat o vlastní zdraví, přišel student matematiky Aneech Popeye z Londýna, který vynalezl čokoládu, jež ve skutečnosti napomáhá i hubnutí. Tato čokoláda představuje směs kakaa s vodou nasycenou různými aromatickými přísadami místo obvyklého másla a smetany. Tím nová čokoláda obsahuje pouze 20 kalorií ve srovnání s tradičními 240 kaloriemi, které má například kus Dairy Milk. „Je to výsledek aplikované matematiky," sdělil student novinářům, „osobně mám velice rád čokoládu a právě to mne donutilo vyhledat čistě matematický model, jak si ji dopřát a neškodit vlastnímu zdraví." Student doufá, že jeho čokoláda lidem nejen pomůže zhubnout, ale přinese jim i trochu pohody v době, kdy řeší problémy spojené s nadváhou a jiné. Zájem o nový produkt ihned projevily některé z nejrenomovanějších restaurací v zemi, student má ale v úmyslu otevřít si vlastní obchod. Sdělil, že s největší pravděpodobností na St Pancras v Londýně.

Vička Gančeva

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.

Přeměna zázraku života v neúnosné břemeno

Sebezničující jednání má své příčiny

motto:

„Sebezmrzačení a sebevražda jsou poruchou pudu sebezáchovy.“

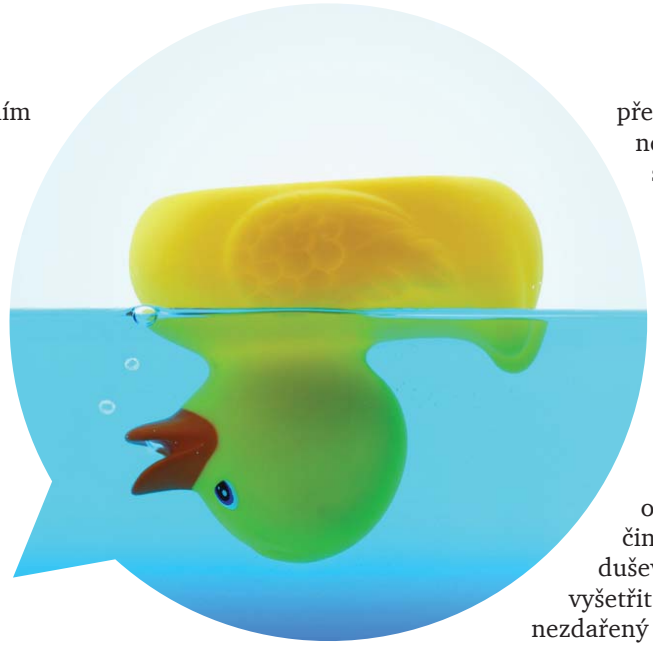
Prof. MUDr. Vladimír Vondráček

Život výše organizovaných živočichů, hmyzu, obratlovců a rovněž život člověka je řízen pudy. U lidí však zasahuje kůra mozková a jí jsou pudy podřízeny, ona je tlumí, ale u někoho je toto tlumení nedostatečné. To vede k asociálním činům, ke krádežím, vraždám, znásilnění. Sebevražedné aktivity patří z hlediska psychopatologie do oblasti zkratkového jednání. Člověk považuje stav, ve kterém se nachází (většinou neprávem), za nesnesitelný, neřešitelný a jediným východiskem pro něj je - zničit sama sebe. Psychicky zdravý člověk se k tomuto kroku ze stejných důvodů uchyluje méně často, a potom hovoříme o tak zvané bilanční sebevraždě. Z bezvýchodné situace lze sebevraždou uniknout utrpení, týrání, nebo lze prospět rodině. Tolik psychiatr.

Sebevražedné jednání tedy nemusí pokaždé spadat mezi činy s psychopatologickým významem. I normální člověk může za určitých a mimořádných okolností reagovat abnormálně. Rizikovými skupinami jsou školáci, mladí lidé ve věku od patnácti do dvaceti pěti let a osoby starší než sedmdesát let. Motivace první skupiny jsou školní, rodinné a erotické a je více nezdařených pokusů. Ve druhé skupině jsou hlavními důvody dobrovolného odchodu ze života osamělost, churavění, bezútěšnost a je více dokonaných činů. Muži mají vyšší úmrtnost než ženy, protože volí radikálnější prostředky, oběšení, skok z výšky, střelnou zbraň. U nezdařených sebevražd je nejčastější užití hypnotik nebo pořezání tepen.

K odchodu z tohoto světa často vede zhoubná a nevyléčitelná choroba nebo hormonální poruchy (významná část sebevražedného jednání

žen je v premenstruálním týdnu), toxikomanie, alkoholismus. Ve městech jsou sebevraždy častější než na venkově. Nejenom ekonomická krize, nezaměstnanost, exekuční řízení, ale překvapivě i zvýšená životní úroveň může člověka dohnat k ukončení života, protože náročná každodenní starost o živobytí potlačí vyšší, ale z hlediska sebevražednosti nebezpečnější potřeby, jako je uspokojení v lásce, kariéra, seberealizace, takže srovnání s okolím dopadá neuspokojivě.



Záměrně nepodařený pokus o sebevraždu má význam alarmu, krajního prostředku, jak se dovolat pozornosti, spravedlnosti, návratu partnera. Někdy však převažuje úmysl zastrašit, terorizovat, zostudit (učitele, nadřízeného, rodiče), vydírat. I když takový demonstrativní pokus může v některých případech působit až komicky, jako je užití jedné až dvou tabletek zřejmě neškodného léku, načasování činu na dobu těsně před příchodem další osoby nebo dramatické vrhání se k oknu v přítomnosti více lidí, neměli bychom takové jednání zesměšňovat nebo bagatelizovat. Mohli bychom přivodit nový pokus, tentokrát vážný.

> Muži mají vyšší úmrtnost než ženy, protože volí radikálnější prostředky...

Desáté září je Světový den prevence sebevražd. Jak může snaha o předcházení takovým činům vypadat? Léčit duševní poruchy, odborně vyšetřit osoby, které za sebou mají nezdařený pokus, pečovat o staré lidi, zejména o ty osamělé a nemocné, řešit včas rodinné nebo pracovní konflikty, předcházet závislostem na drogách a alkoholu. Neměli bychom podceňovat ani slovní vyhrožování, i když je jich mnohem víc než uskutečněných činů. Praxe totiž ukazuje, že sebevrazi mnohdy předem oznamují, že si „něco udělají“, a přitom většinou uvádějí i způsob, pro jaký se rozhodli.

Věnujme zvýšenou pozornost svým dětem! Podle Mladé fronty dnes z dubna letošního roku pomáhali konzultanti Linky bezpečí loni 1313 dětem, které volaly kvůli sebevraždě či sebepoškozování. To je třikrát více než před čtyřmi lety! Strach dětí, které volaly kvůli osamělosti, narostl mezi lety 2011 a 2012 o čtyřicet pět procent a dokonce o padesát procent přibylo telefonování školáků, kteří na lince řešili otázky ze sexuální oblasti. Příčinou pokusů o sebevraždu u dětí může být i tlak na výkon, ať už ze strany rodičů nebo školy, který dítě nemůže unést. Pocit selhání přitom mnohem hůře snášejí premianti, když dostanou špatnou známku.

Sebevražda byla vždy považována za něco odsouzeníhodného a hříšného. Člověka, který si vzal život, stihlo prokletí, nemohl dosáhnout věčného klidu, po smrti obcházel a strašil lidi, jeho tělo nemohlo být pochováno do posvěcené půdy hřbitova, ale za jeho zdí. Ani ten, kdo někoho k sebevraždě dohnal, neušel trestu a nedosáhl pokoje. Jsou však sebevraždy - nebo spíše sebezabití - jež nejenom nelze odsuzovat, ale které vyvolávají pocit obdivu a hluboké úcty. Ano, mám na mysli hrdinské činy sebeobětování pro záchranu ostatních, ve prospěch většího celku nebo jako výkřik proti obecnému zlu. To už je ale úplně jiné téma.

Ivana Karpenková

Tantrická léčba pročišťuje čakry

Tantrou PROTI depresi

Deprese je stav psychiky, který se projevuje dlouhodobě pokleslými náladami člověka. Ten často pociťuje úzkost a osamocenost, mívá pocity bezcennosti nebo viny, trpí malou sebedůvěrou, je unavený, má zhoršené soustředění a problémy s pozorností.

U každého člověka se ale deprese projevuje jinak. Někdo může být podrážděný, agresivní a zlomyslný, jiný zase unavený, tichý a klidný. Většinou se ale člověk přestane radovat ze života, vše vidí černě, melancholicky až cynicky. V klasické medicíně se deprese léčí antidepresivy, což již někteří lékaři a léčitelé označují za nedostačující. Lidé postižení depresí mají totiž tendenci překračovat povolené denní dávky a často je zapíjejí alkoholem. Také se uchylují k užívání dalších omamných látek a drog, zpravidla se jedná o marihuanu a jiné měkké, ale i tvrdé drogy.

V tantře se učíme sebepřijetí, přijímání všeho co je obecně. Bez předsudků a pocitů viny, bez potlačování. Učíme se také nebýt přehnaně aktivní, svých cílů dosahovat bez úsilí, umět být sami sebou. Tantrický přístup k životu ukazuje na to, že takoví jací jsme, jsme dokonalí, a pouze pokud budeme uvolnění a spontánní, můžeme naplňovat vlastní potenciál, aniž bychom se snažili o cokoli víc. Lidé postižení depresí mají sami na sebe velmi často právě tyto požadavky. Jejich cílem je změnit svět, napravit ho, nebo si dávají za úkol dosáhnout vysokých cílů za každou cenu. Jsou na sebe přísní, chtějí být lepší než ostatní, chtějí světu něco dokázat. Tato snaha však pramení z pocitů méněcennosti, které v nich byly vyvolány jednou nebo více zkušenostmi z jejich minulosti, kdy se dostali do kontaktu s posměchem ostatních za jejich nedostatečnosti. Aby to vyrovnali, nakládají na sebe velká břemena záměrů, ale místo jejich dosažení a realizace se dostávají pod tlak, nejsou sami sebou, nepřipouštějí si své pocity a ve skutečnosti nežijí. Prožívají pak velké zklamání nad vlastním záměrem i očekáváním a konečným výsledkem. Ztrácejí spojení s principy duchovního světa, který nás vede k tomu, že každá životní zkouška a především ta těžká, nás posouvá dál k tomu, abychom lépe projevili své lidství. Zapomínají pak, že to není špatně, když tuto zkoušku nezvládnou, protože bez ní by to nevěděli. Vždy je přece více možností, jak překonat životní překážky. Lidé trpící depresemi se velmi často přetěžují, jsou plní napětí

a dostávají se do nezastavitelného kolotoče únavy, melancholie a smutku.

Tantra s těmito příznaky nebojuje. Přijímá je. Je důležité vidět věci takové, jaké jsou. Podívat se na ně. Procítit je. Milovat je. Vše je naší součástí, vše, co jsme vytvořili, k nám přišlo z nějakého důvodu a my chceme vědět z jakého. Přijetím příčin deprese se dostaneme k jejich odhalení a poté je můžeme začít léčit.

Tantrická léčba je čistě přírodní proces. Možná bychom ji ani nemuseli nazývat léčbou tantrickou, ale spirituální. Ke všemu, a tedy i k potížím, přistupujeme s otevřeným srdcem, s láskou, s probuzenou sexuální energií. Všichni tito činitelé vpouštějí do našich potíží specifickou energii, která pročišťuje čakry a oživuje tělo, čímž uvolňuje psychické napětí a příčiny smutku, pokleslosti a zklamání. Z vlastní zkušenosti a praxe mohu uvést několik případů lidí, kteří ke mně v těchto stavech přicházejí na tantrické masáže. Jsou plní zklamání nad situací ve světě, mluví o vnějších vlivech, o lidech, o tom, jak se snažili, ale k ničemu to nevedlo, nevěří si, jsou stydliví a zpočátku nedůvěřují ani mně. Jejich těla jsou plná napětí, srdce jim buší, převalují se, jakoby se bránily dotekům a celé masáži. Mají otevřené oči. Mé srdce je ale také otevřené, přijímám všechny tyto projevy a nehledím na ně. Nechávám skrze sebe proudit energii lásky a člověk se mi postupně před očima mění v oázu klidu a spokojenosti. Potvrzuje to skutečnost, že když s problémy nebojujeme, ale nejdříve je přijmeme, můžeme je transformovat, rozpustit, vyřešit.

Přestaneme-li se urputně snažit o to, abychom byli dokonalí a chtěli světu dokázat, že jsme lepší než ostatní nebo že jsme jej přišli spasit, uvolníme se, začneme vidět opět krásu v jednoduchosti a maličkostech. A pak se nám začne dařit to, co si přejeme, začneme svět měnit, ale bez nátlaku. Říká se tomu úsilí bez úsilí. Jsme součástí tohoto světa, přírodních sil, cyklů a kosmických zákonů. Tráva také roste, aniž by se o to snažila.

V tantře se stáváme receptivními, přijímáme sebe, lidi a život v té podobě, ve které k nám přichází. A tím dochází k proměně, protože každý jsme jiný, a když sebou necháme projít vše takové, jaké to je, díky tomu, jací jsme my, se to promění a získá nový tvar. S depresí a jinými potížemi je to stejné. A jsem přesvědčen, že kromě zlomenin se vše opravdu dá léčit přírodní cestou. Kombinací duchovní a duševní práce, stravy a bylin.

Deprese je onemocněním celého těla, které postihuje jak organismus, tak nervovou soustavu, myšlení i chování člověka. Má za následek změnu chuti k jídlu, bolesti hlavy, poruchy spánku, přerůstá v chronickou únavu, poruchy trávení. Dalšími příznaky jsou podrážděnost, vznětlivost, pocity méněcennosti. Jednou z dalších příčin deprese je i potrava, kterou člověk přijímá, a to především ta, která překyseluje organismus. Tělo ztrácí minerály, má potíže se štítnou žlázou, takže mozek produkuje málo serotoninu, který je pomocníkem při uvolňování napětí. Jednou z možností prevence deprese je tedy přírodní výživa a čistý lymfatický systém. Dále je potřeba zharmonizovat činnost žláz s vnitřní sekrecí a podpořit tvorbu serotoninu, dodávat vápník s hořčíkem, pro normální funkci mozku a nervové soustavy komplex vitamínů skupiny B. Cholin a inozitol posilují funkce mozku, přírodní adaptogen podporuje nervovou soustavu a lepší zvládnutí stresu. Je důležité dodržovat pitný režim.

Duševní léčba a prevence spočívá v tom, že jsme vedeni ke spokojenosti s tím, jací jsme my i druzí, k odpuštění sobě i ostatním. Když najdeme spokojenost se vším, co je tady a teď, nebudeme mít důvod, abychom se cítili zklamaní. Přestaneme se bát, že nás potká něco špatného, nebudeme se zabývat tím, co si o nás myslí druzí. Budeme se těšit na to, že všechno zvládneme. Když něco přece jenom nezvládneme, tak se přeci nic neděje. Život jde dál a vždy nám nabízí další možnosti to zkusit.

Mirek Pešek

Kostihoj (česky Kostival) je vzácnou súčasťou každej domácej fytolekárničky

Ochranca kostí

*Pre bylinkárov je kostihoj lekársky **(Symphytum officinale L.)** nenahraditeľnou súčasťou generáciami overených receptúr. Ako prezrádza názov, uplatní sa pri zlomeninách, výronoch, poraneniach, zápaloch, zle hojacich ranách. Účinné fytolátky stimulujú rast buniek a regeneráciu tkanív.*

Kostihoj je expert na problémy s kosťami, so šľachami, s preťaženými kĺbmi

Aj vo vašej vlhkej a tienistej záhradke sa usadil nezničiteľný kostihoj? Aj keď sa ho pokúšate zbaviť, každý rok zdobí záhony s koreňovou zeleninou, jahodami či tekvicami? Jeho dlhé korene dorastajúce do dĺžky 30 centimetrov sú takmer nevykopateľné. Stačí, keď necháte v zemi len kúsoček, vyrastie z neho neprehliadnuteľná, 60 až 100 centimetrov vysoká a vo fytoterapii veľmi obľúbená liečivá bylina. Starí bylinkári by vám ju určite odporučili namiesto kynoženia využiť na „kurírovanie“ rodiny i známych. Listy kostihoja lekárskeho sú drsné a na čepeli kopijovité, zaujímavé purpurové, zriedkavo žltkasté kvety nám robili radosť počas celého leta. Na jeseň, najmä na prelome októbra a novembra, zacieľme pozornosť na zber koreňa tejto rastliny. Viacročný koreň je zvonka tmavohnedý, ba dokonca čierny, vnútri biely až žltý, hrubý ako palec, a keď ho rozrežeme, prekvapí svojou mazľavou konzistenciou. Preto sa tak dobre spracúva do tinktúr, mastičiek, kašovitých obkladov. Pripraviť si z neho môžeme aj macerát či dokonca víno! Používa sa sušený, ale odporúča sa aj uskladniť, podobne ako koreňová zelenina, v debničkách s pieskom. V zime ho totiž určite bude potrebovať každý z nás a kedykoľvek ho tak máme pripravený na použitie.

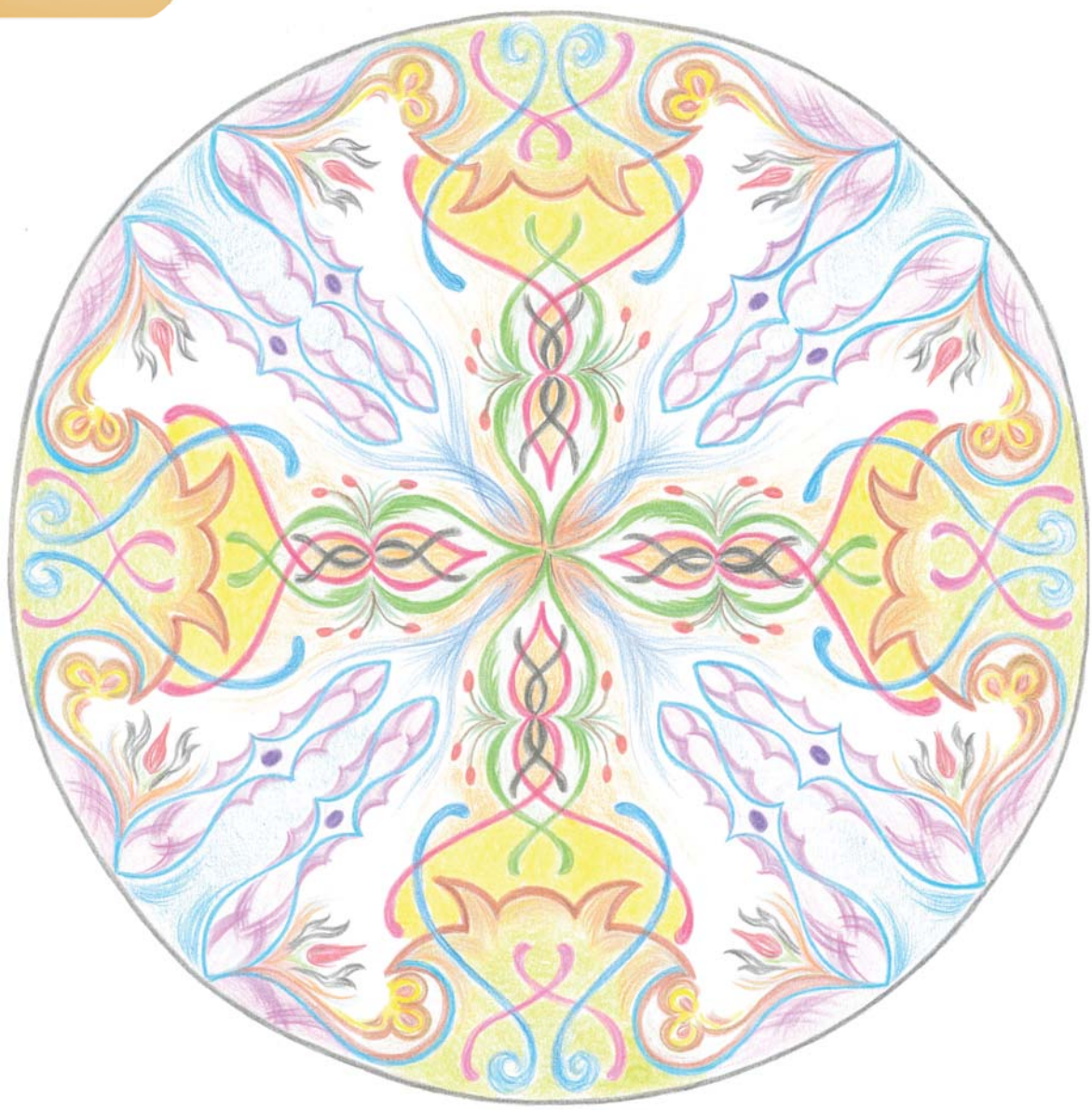
Ak ste sa rozhodli túto bylinu vyhľadať pre jej vynikajúce účinky na zdravie, zaručene budete mať úspech na miestach, kde býva na jar zaplavená pôda. Vydať sa môžete aj na vlhké lúky, okraje polí alebo vlhké priekopy pozdĺž potokov.

„Všehojivá“ bylina

Starý latinský názov rastliny Consolida (alebo Confirma) značí bylinu sceľujúcu (alebo staršie „svalujúcu“) rany. Kostihoj je expert na problémy s kosťami, so šľachami, s preťaženými kĺbmi. Účinné fytolátky stimulujú totiž tvorbu kostného a väzivového pletiva. Odporúča sa pri hlbokých, hnisavých ranách, rezných ranách po operácii či pri vredoch predkolenia. Obsahuje látky potrebné na regeneráciu porušených tkanív a kostí: železo, horčík, draslík, fosfor, vápnik, jód, zinok a vitamíny A, C, B12, triesloviny. Účinná látka alantoín podporujúca delenie a rast buniek navyše urýchľuje regeneráciu tkanív a stimuluje tvorbu leukocytov. Obsiahnuté triesloviny majú protizápalový účinok, a tak sa bylina využíva pri ťažko hojacich ranách, vredoch, popáleninách či omrzlinách. Výhodou poctivo doma pripravených mastí a tinktúr z kostihoja je obsah látok, ktoré po aplikácii zmierňujú nepríjemnú bolesť a zastavujú krvácanie rán. Odborníci varujú pred dlhodobým užívaním byliny, pretože pyrolizidínové alkaloidy pôsobia toxicky na pečeň.

Odvary z koreňa byliny sa v ľudovom liečiteľstve používajú pri žalúdočných a dvanástnikových vredoch, pri gastritíde a iných žalúdočných problémoch. Výrazné diuretické účinky v kombinácii s podporou regenerácie slizníc našli uplatnenie pri močových zápaloch. Bylinkári využívali kostihoj pri tuberkulóze, bronchitíde, chronických zápaloch dýchacích ciest, pľúcnych krvácaniach a pri kašli. Liečili ním aj ťažké zápalové rany v hrdle či v ústach, lymfatické opuchy, spomínané zlomeniny, všetky druhy poranení a zápalov. Dokonca ho odporúčali aj pri reume.

Jana Štrbková



Mandala inspirace

Vážení přátelé,
uplynul měsíc, a tak opět přijměte pozvání k malému zastavení a zamyšlení u mandaly. Zkuste klidně dýchat, odpoutejte se na chvíli od každodenních starostí, které na nás všechny doléhají, a vnímejte působení tvarů a barev.

A co říci na téma inspirace? Nejčastěji budeme asi inspiraci spojovat se světem umění – ale inspiraci hledáme a dostáváme v životě všichni. A vlastně ji celý život potřebujeme. První inspirace přijímáme od rodičů a sourozenců, další od učitelů, kamarádů, z televize a z přečtených knih.

Ale také víme, že jsou různé inspirace – i špatné skutky inspirují někoho k následování. Je známo, že když Goethe napsal Utrpení mladého Werthera, přibylo sebevražd mezi mladými muži. Nejvýznamnější zřejmě je, když je člověk inspirován ušlechtilými osobnostmi a jejich životním příběhem a rozhodne se něco z tohoto příkladu přenést do svého života. Dějiny znají příklady, kdy lidé byli inspirováni až ke svatému životu.

Na závěr mi dovolte popřát vám mnoho podnětných inspirací pro váš život a případné tvoření. Jak jsem již dříve napsala, já také hledám a nacházím v přírodě i ve svém okolí inspirace pro kreslení svých mandal.

Jitka Sadková

Taoismus vzešel z čínské kosmologie a kultu předků

Tao - i cesta je cíl

我思故我在

Čínské myšlení se někdy přirovnává k trojnožce, která stojí pevně na taoismu, buddhismu a konfuciánství. Nejdůležitější a prvopočáteční oporou je taoismus vzešlý z domácí kosmologie a kultu předků. Jeho myšlenkový svět v nejstarších dobách zachycuje Tao te ťing Starého mistra Lao-c´. O čem vlastně pojednává a co nám sděluje?

Málokterý čínský mudrc je u nás tak dobře znám a jeho dílo tolikrát přeloženo jako legendární zakladatel taoismu mistr Lao-c´ a jeho kniha „O Tao a ctnosti“, Tao te ťˇing. Lao-c´je skutečná postava, podle starověkých údajů žil někdy mezi léty 570-490 př. n. l. Vykonával práci archiváře u císařského dvora, ale znechucen politickými pletichami a ziskuchtivostí, stáhl se z veřejného života a v pokročilém věku odjel na hřbetě býka do hor na západ. Když dospěl na samu hranici říše, voják, který hlídal průsmyk, v něm poznal mudrce a požádal ho sepsat své učení. Starý mistr se po chvilce váhání uvolil, usedl a spontánně během jedné chvíle sepsal všech pět tisíc znaků Tao te ťingu. Pak, „usednuv znovu na černého buvola, zmizel beze stopy v poušti“.

Často se poukazuje na to, že Tao te ťing je vlastně nepřeložitelný. Překladu se vzpírá jiný gramatický systém čínského jazyka, v tomto případě navíc jazyka archaického, verše jsou nesmírně hutné, význam kondenzovaný, text je záměrně enigmatický. Musíme však mít na paměti, že Tao te ťing nebyl žádným zjevením, ale vyrůstal z nejhlubších tradic čínského kulturního klimatu, z původního animismu a šamanismu. Proto kniha nepotřebuje nic dlouze vysvětlovat, kontext byl jejím čtenářům jasný. Přes tuto propast jsou základní obrysy zřetelné.

Ontologie Tao te ťingu vychází z učení o světě (universu) jako přirozeném a nepřetržitém procesu. Jádrem nauky je ústřední kategorie – Tao. První kapitola knihy říká o Tao, že je věčné a neměnné. Tao je v čínštině prostě „Cesta“, ale spíš než nějaký princip je to proces nepřetržitého postupování dál a dál. Tao se děje. Přirozený chod věcí však není chaotický, má určité zákonitosti a strukturu, a ta spočívá v dialektičnosti všech procesů. Nejobecnější představou dialektiky procesů je schéma interakce či oscilace mezi dvěma póly – známý obraz monády jin a jang, který se už dávno stal součástí globální kultury. Taoismus však vyrůstá zcela přirozeně z prastarých tradic specificky čínského myšlenkového klimatu. Jin a jang označují v první fázi pouze osvětlenou stranu a stranu ve stínu u téže hory. V původních představách jin a jang reprezentovaly koncepci dvou protikladných sil, jistě přírodních sil v magii, kosmických sil, jak je tomu ještě v lidovém taoismu.

V Tao te ťingu už charakter přírodních sil nemají. Jin-jang jsou tady šifry dvou tendencí pohybu, které jsou nedílně spojeny jak v universu jako celku, tak v každém jednotlivém procesu nebo každé konkrétní jednotlivině. Nikdy není úplně eliminována přítomnost druhého, každé, i nejsilnější jin, obsahuje nějaké jang a naopak. Dialektická jednota. Cesta nikdy nepřestane, opakuje Lao-c´, nezastaví se, nepotřebuje žádný plán ani smysl. Dialektický samopohyb nepotřebuje žádný vnější zdroj energie, funguje svojí energií Te jako perpetuum mobile. Energie Te je vlastní každé jednotlivé věci, jenom tu je možné zušlechťovat, jenom tak je člověk v souladu s Tao a nevzpírá se přirozenému běhu věcí, jímž je právě tato dialektika jin-jang. Jde o koncepci wu-wej – nejednání proti přirozenému chodu věcí.

Taoismus navádí ke spontánnímu, emotivnímu vnímání lidské společnosti a světa. Nepochybně je příčinou, proč Číňané používají spíše indukci než dedukci, a proto mají sklon jednat podle náhlého vnuknutí. Specificky čínské je také „wu-wejování“ – konat nekonáním. Od toho je jenom krůček k harmonii člověka a přírody, tak typické pro východní nauky. Tím je aktuální i pro nás dnes, kdy si stále palčivěji uvědomujeme neudržitelnost současného stylu života a zásahů do přírody.

Michal Pokorný

Duše na křídlech motýlů

Podle jedné čukotské legendy prý za pradávných časů obr Sana uplácal ze sněhu Čukču, muže, a také první ženu, která je však ve vyprávění bezejmenná. Obr pak naučil dvojici základním dovednostem nezbytným pro život v chladné severské krajině, tedy především, jak rozdělávat oheň a šít šaty. Tahle praktická výuka se ale nelíbila zlému duchovi Čapakovi, a ten proto Sanu zabil. Stalo se však nečekané – všechny dobré a užitečné myšlenky se z obrova těla rozletěly do celého světa v podobě motýlů. Proto prý, chytí-li někdo motýla, má si ho roztírat po čele a opakovat přitom: „Dej světlo, Sano“. Jak tušíme, oním světlem se míní rozum.

Na jednom ze starořeckých sarkofágů byla vytesána podoba bohyně Pallas Athény vkládající motýla do hlavy prvního člověka, kterého Prométheus stvořil z vody a hlíny. Je zajímavé, že i v oblastech tak geograficky i kulturně vzdálených, jako jsou Čukotka a Řecko, se motýli tak říkajíc otírali o hlavu. U Řeků však při vkládání motýla do hlavy nešlo o dobré myšlenky, ale o duši dotyčné osoby. V této kulturní oblasti symbolizoval motýl líhnoucí se z kukly obraz nesmrtelné duše, psyché, opouštějící mrtvé tělo. Proto také měla duše na obrazech motýlí křídla. Pozadu nezůstal rovněž Hypnos, bůh spánku, zobrazovaný s motýlími křídly na hlavě – na spánek se pohlíželo jako na stav, kdy duše načas opouští tělo a osvobozuje se od pozemských svazků.

V dobách neméně dávných v Irsku představoval bílý motýl duši směřující do ráje, zatímco případné tečky na jeho křídlech jednoznačně udávaly trasu do očistce. Počet a velikost teček byly úměrné spáchaným hříchům. V Německu se zase domnívali, že duše přilétají z nebes na motýlech a k cestě na onen svět jim slouží týž dopravní prostředek.

Pokud jde o přílet, má němčina obrat „ich flog noch mit den Schmetterlingen“, který lze přeložit ve smyslu „létal jsem ještě s motýly“, což znamená totéž, jako když tvrdíme, že dotyčný byl ještě na houbách v době, kdy se cosi odehrálo. Nezažil to.

Motýli bývali častým symbolem a totéž platí o můrách. Někdy je to snadno vysvětlitelné. V Číně a Japonsku byl motýl symbolem plodnosti, zvěstovatelem štěstí, takže jeho obraz nesměl chybět na vázách ani na oděvech. Důvod je prostý – motýl, v daném případě bourec morušový, byl zdrojem bohatství, které bývá obvykle ztotožňováno se štěstím, i když bychom o tom mohli diskutovat. Zato v jihovýchodní Evropě byli motýli pokládáni za duše zlých čarodějnic. Obávané však byly především noční můry; bylo namístě odtrhnout jim křídla, nebo je spálit celé, protože to byli duchové čarodějnic usedající na spící lidi. Jak víme, ty pak tlačila noční můra. Proto nebylo dobré, když motýli nebo můry poletovali kolem lidí.

Čarodějná problematika se dá vysvětlit snadno, pokud se vžijeme do myšlení našich předků hledících se směsí úcty a strachu na babky kořenářky. Ty se za vzácnými bylinami vypravovaly často do odlehlých nepřístupných míst, do bažin a močálů, kam se soudný smrtelník raději nepouštěl, natož aby tam studoval místní faunu. Kdyby tak učinil, našel by možná housenky nebo kukly méně běžných druhů hmyzu, motýly nevyjímaje. Kořenářka je občas přinesla s bylinami domů, a když se vylíhli neznámí motýli a poletovali kolem jejího stavení, měli sousedé důvod k zamyšlení. A k podezření, z něhož se rodilo spojení motýl-čarodějnice.

Motýli letí za různými pachy a nejsou v tom někdy moc vybíraví. Některé sice láká vůně květin, jiným druhům učaroval kravský hnůj, čímž se ocitáme u dobytka. Jestliže hnůj zaschl na vemeni nedbale ošetřované krávy, nezbylo motýlům, než posedět a rozpustit svoji pochoutku tekutinou, kterou k tomu účelu vylučují. Ovšem kravské vemeno znečištěné trusem je nejlepší cestou k infekci, a tím ke snížení dojivosti, ne-li, v nejhorším případě, dokonce k uhynutí zvířete. Ale čeho si

> V Číně a Japonsku byl motýl symbolem plodnosti, zvěstovatelem štěstí...

naši předkové všimli? Motýla, jak sedí na vemeni a „líže máslo“, takže mléko je potom chudé. Zřejmě z tohoto nesprávně vyloženého pozorování se zrodilo anglické pojmenování motýla „butterfly“, doslova „máslová moucha“, nebo málo používané německé „Butterfliege“.

Na naší cestě světem jsme už byli v Asii a v Evropě, proč nezkusit Ameriku? I tady je beseda s indiánskými šamany poučná. Ovšem názor na schopnosti motýlů se u jednotlivých kmenů lišil. Někdy se věřilo, že spatří-li žena motýla, neubrání se lásce. U kmene Černonožců prý zase žena, která uviděla muže s nočním motýlem namalovaným na čele, vbrzku otěhotněla, zatímco šamani jiných kmenů si právě pomocí motýlů troufali těhotenství zabránit. Omyl to byl v obou případech. Pokud jde o „syna nočního motýla“, jak takovým Indiánům Černonožci říkali, ten jen využíval vlastností feromonů.

To už jsme v moderní vědě, která tyto látky začala zkoumat v šedesátých letech minulého století, a jako jedna z prvních skupin feromonů se nabízely hmyzí atraktanty, sloučeniny, které vylučuje samička, aby přilákala své partnery. Záhy byl prozkoumán feromon hedvábníka, jehož samička ho sice dokáže vyprodukovat jen desetimiliontinu gramu, ale kdyby mělo úspěch celé toto množství, přilákalo by kolem milionu samečků. Látka je to tak účinná, že láká samečky k bedně, v níž byly samičky před třemi lety! Noční motýli mají více atraktantů než denní, jsou totiž odkázáni především na chemickou komunikaci, a tak stačilo, aby si „syn nočního motýla“ rozetřel do kresby na čele i samičku motýla některého druhu a takový obraz lákal samečky ze širokého okolí. To už je moderní, racionální vysvětlení toho, co bylo pro naše předky zázrakem, dokladem mimořádné moci takového člověka. Přijměme toto vysvětlení, ale ponechme si také něco z poezie dávných představ a mýtů.

RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

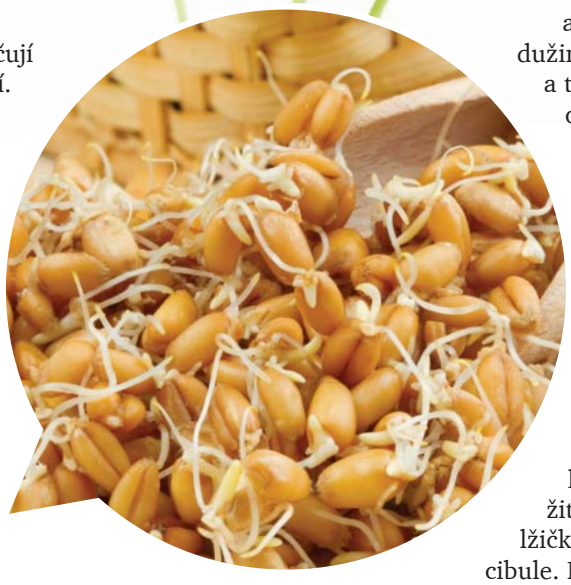
Bílkovina pšeničného klíčku se svým složením velmi podobá masným bílkovinám

Blahodárné klíčky

Ruský lidový herbář s názvem Prochladnyj vertograd (Osvěžující zahrada), který byl v Rusku velmi populární ve druhé polovině 17. století, začíná popisem léčivých vlastností obilí, především pak pšenice a pšeničné polenty. Polenta je název svérázného ruského pokrmu, velmi významného v lidovém léčení. Používala se při onemocnění zažívacího ústrojí, jater, ledvin, nervové soustavy, obecně pak jako strava, jež „posiluje všechny vnitřnosti a utvrzuje tělesnou sílu“. Šlo vlastně o mírně naklíčené zrní, z kterého se připravovala rozmanitá jídla – kaše, pudinky a polévky.

Ve stravě moderního člověka jsou obilné složky základním zdrojem rostlinných bílkovin, sacharidů, vitamínů skupiny B a nerostných solí. Bílkovina pšeničného klíčku se svým složením velmi podobá masným bílkovinám. Léčivé vlastnosti však nebyly zjištěny jen u pšenice. Z naklíčeného ječmene se vyrábí slad, který se doporučuje například při poruchách látkové výměny. Příznivě působí při akutních respiračních onemocněních, při chřipce, používá se k léčení ledvinových potíží a dokonce i při W; experimentálně bylo totiž dokázáno, že výtažek z ječného sladu snižuje hladinu cukru v krvi. Z vody, která zbyla po máčení ječmene při výrobě sladu, získali badatelé léčivý přípravek zvaný gordecin s antibakteriálními a antimikrobiálními vlastnostmi. Celkem uspokojivě byly prostudovány i léčivé účinky ovsa. Čerstvá šťáva ze zelených

ovesných klásků působí blahodárně na nervovou soustavu při nespavosti, přepracování, zvyšuje chuť k jídlu. Někteří odborníci ji dokonce doporučují jako prostředek proti kouření.



Klíčky z obilnin
Před klíčením se zrní propere, vloží mezi dva bavlněné ubrousky namočené v teplé vodě a ponechá při teplotě 22 až 24 stupňů. Vrchní ubrousek je třeba čas od času zvlhčovat, dokud se neobjeví klíčky. Vzklíčené zrní můžeme po vyschnutí semlít v kávovém mlýnku. Takováto mouka ze sladu se pak přidává k salátům, šťávám, omáčkám, do chlebového těsta a dalších druhů jídla.

V žádném zrní, tedy ani ve vzklíčeném, nejsou potřebné aminokyseliny v rovnováze. Proto pokrmy z nich mohou sloužit jenom jako doplněk jídelníčku a nemohou tvořit základ stravy. Jejich biologická hodnota stoupá, jestliže se správně navzájem kombinují. Přinášíme recept na jedno takové „kombinované“ jídlo:

Klíčky s ovocem
Ze vzklíčené pšenice a žita (vždy půl sklenice) připravíme kaši. Klíčky mírně vysušíme, semeleme, vsypeme do čerstvě svařeného mléka a rozmícháme. Přidáme dužinu ze dvou datlí, dva fíky a třetinu sklenice rozinek. Lze ochutit rovněž medem.

Milovníkům vybraných pochoutek nabízíme netradiční předpis:

Míchaná vajíčka s klíčky v páře
Ve smaltované misce důkladně promícháme dvě vejce s jednou polévkovou lžící pšeničných, jednou žitných klíčků a čajovou lžičkou nadrobno nasekané cibule. Misku vložíme na podložku do hrnce s menším množstvím vroucí vody a přikryjeme pokličkou. Zhruba každé dvě minuty řádně mícháme, dokud není jídlo hotovo.

Jíst obilné klíčky je nejvhodnější před snídaní a před obědem v 50 až 100gramových denních dávkách po dobu jednoho až dvou týdnů. Uvedené dávky ve vlastním zájmu nepřekračujte, všeho moc škodí.

Dodržíte-li správnou míru, vyklíčené obilniny vám nejen zachutnají, ale také prospějí.

Převzato z časopisu Květy 64,
zpracoval Tomáš Jubánek

Inzerce

Galerie Cesty ke světlu

Vytvoř si svůj vesmír (Face Your Space)

Pokud cítíte, že souzníte s některým druhem výtvarného umění, ale mrzí vás, že byste „nenamalovali ani domeček“, vězte, že máte ojedinělou možnost svou mylnou představu o svých schopnostech během krátké chvíle změnit.
„Cit pro krásno je v každém z nás, a jde jen o to, dovolit své mysli jej projevit,“ říká jeden z našich nejkreativnějších malířů, Zdeněk Hajný, který nedávno realizoval projekt, jak můžeme rozvíjet vlastní tvořivost. „Návštěvníci galerie si mohou jednoduše pomocí unikátně navrženého počítačového programu prolnout a zkomponovat některý z mých obrazů s fotografi emi dálného vesmíru pořízenými Hubbleovým teleskopem či se snímky struktury krystalů a podobně – a tím vytvoří své vlastní jedinečné a neopakovatelné umělecké dílo, jež si pak mohou pověsit doma na zeď anebo jej darovat někomu blízkému. Obrazně řečeno: divák se stává tvůrčím dirigentem, který vytváří svoji vlastní obrazovou symfonii, kdy ze stejných cihel-kamenů komponuje vždy nový vesmírný chrám, jenž se nikdy neopakuje a je vždy originální.“
„Každý, kdo se s námi vydá na odvážnou pouť vlastní fantazií, si může vytvořit svůj neopakovatelný a nikým nenapodobitelný svět či vesmír nebo prostředí, přístav, v němž je mu z důvodů známých jen jemu dobře a příjemně.“

Informace: http://www.cestykesvetlu.cz, e-mail: galerie@cestykesvetlu.cz

Pro svatý oheň důlních šotků

Emanuel Jan Šarapatka

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

Pro svatý oheň důlních šotků

Pokračování z předchozího čísla časopisu Sféra 9/2013

Skorem k večeru přišel do hostince nový host. Promočený plášť pověsil u kamen, ošumělý klobouk odhodil nedbale na lavici podle sebe. Rozhlédl se hospodou a vida, že u všech stolů je plno hostí, přisedl k Čestmírovi. Jeho obličej byl všecek zarostlý tmavými vousy, čelo mnohými vráskami rozbrázděno, jen pichlavé oči nepokojně pohlížely z místa na místo. Z kapes svého kabátu vytáhl skrojek chleba, sýr, kus masa, nějaké ovoce, rozložil všechno před sebou na stůl a v malé chvíli hltavě snědl. Při jídle nedbal o svého souseda. Teprve po večeři, když stál před ním plný korbílek, pozoroval Čestmíra. Vida, že jinochovi není do řeči, sám se otázal:
„Jsi zdejší?“
„Nejsem,“ krátce odvětil Čestmír.
„Z blízka či z daleka?“
„Z daleka,“ řekl opět Čestmír, nemaje valné chuti zapřádat s neznámým rozhovor.
„Jsi tedy pocestným jako já, „ pokračoval cizinec, „můžeme se spolu spřáteliti; beztak je mnohdy člověku samotnému neveselo. Kam se ubíráš?“
„Rád bych někam daleko, snad až k moři.“
„Šťastná to náhoda, brachu, „ radoval se neznámý, „máme stejný cíl cesty, mířím také k moři,“ vesele zvolal cizinec, „jsem rád, že budu míti mladého společníka. Kam se potom obrátíš?“
„Sám ještě nevím, kam nohy mne ponesou; buď vstoupím do služby na kupecký koráb, nebo půjdu pobřežím v jiný kraj, „ odpovídal Čestmír vyhýbavě.
„Dobře, kamaráde, stejně jako já; jdu si, kam chci a kdy chci, nikdo mně neporoučí, jsem volný jako pták v povětří.“
Mezi řečí vypil cizinec již několik plných korbelů, zamračený obličej se mu poněkud vyjasnil a z úst dral se mu odporný, řezavý smích. Čestmír se až zachvěl, když cizinec poprvé se zasmál, a litoval jen, že prozradil, kam jde. Nyní se ho cizinec již nepustí a celou cestu k moři bude míti podezřelého společníka.
Prve, než odešel Čestmír na lůžko, přistoupil ke kupci a poděkoval mu za jeho ochotu a zároveň svěřil se mu, že cizinec, jenž sedí s ním u stolu, jde také k moři a že se mu nabídl za společníka cestou. Kupec podíval se zpytavě na cizince a řekl:
„Jeho tvář se mi nelibí, zdá se, že je to člověk potutelný; buď naň dobře pozoren a chraň svého majetku, máš-li jaký. Hleď spáti vždycky pod střechou, aby v poli nebo v lese ti neublížil a neokradl tě. Dojdeš-li šťastně k moři, brzy se s ním rozluč! O takové přátelství netřeba dbáti. Dobře pořiď!“
Potom rozloučil se Čestmír ještě s kupcovými chasníčky a šel na seník spát. Ráno pak, když vycházel ze zájezdní hospody, stál jeho nový společník již připraven v průjezdě.
„Dobrý den, mládenče; jsem starší, ale ranější než ty. Tak s chutí do světa!“ volal cizinec na uvítanou a opět se tak řezavě zasmál.
Jitro bylo překrásné. Květiny a stromy včerejší bouří očištěny a osvěženy rozvily poupata, rozložily své lístky vstříc teplým paprskům slunečním.
„Poslechni, kamaráde, půjdeme spolu několik dní a dosud se ani neznáme. Jak ti říkají?“
„Jmenuji se Čestmír, „ odpověděl jinoch.
„Čestmír? Nezvyklé to jméno u nás; já se jmenuji Jadvig.“
Po tomto seznámení vypravoval cizinec Čestmírovi o svých cestách, kde všude již byl, své příhody i nebezpečí, jichž zažil, a všemožně se snažil, aby jinocha upoutal a naklonil si, aby ho přesvědčil, že mu chce býti dobrým přítelem i rádcem.
Čím více vzdalovali se města, tím více pustlo okolí, jímž kráčeli. Úrodných, vzdělaných polí postupně ubývalo, místo nich zelenaly se louky, za nimi šířily se

palouky, na nichž divoce bujely všeliké rostliny i křoví. Když pozorovali podle slunce, že nadešlo poledne, usedli do stínu a otevřeli tlumoky. Po jídle pobízel Jadvig jinocha:
„Pij, Čestmíre," pravil, vytahuje z kapsy lahvičku vína, „víno posiluje tělo a obveselí duši, aspoň člověk snáze zapomene na všechny trampoty."
„Nechci, Jadvigu," odmítal jinoch, „můj zemřelý tatínek říkal, že víno činí z nemocných lidí zdravé a ze zdravých lidí nemocné. Nebudu píti."
Jadvig se usmál. „Jsi bláhový, chlapče; víno rozpálí, rozjaří, že člověk v té chvíli pral by se s celým světem, ba i chuť do práce dostane."
„ I to vím," odvětil klidně jinoch, „u nás ve vsi měl chalupu soused Kladrubka; ten pil tak dlouho, až propil chalupu i pole, popral se s každým, koho potkal, a na konec víno posilnilo ho tak, že v noci usnul v příkopě u lesa a už se neprobudil. „
„Eh, jsi ještě mlád, marná s tebou řeč, však jednou rád sáhneš po sklenici a utopíš v ní všechen zármutek a starosti."
„To nikdy, Jadvigu, když ne pro tatínkovu památku, tedy jistě bude mi osud souseda Kladrubky výstrahou pro celý život."
Když si odpočinuli, pokračovali v cestě a Čestmír rozhlížel se, zda není v okolí stavení, kde by přenocovali. Odpoledne přišli do lesa; ačkoliv rychle kráčeli, nepodařilo se jim do soumraku vyjíti.
„Jaká pomoc!" ozval se Jadvig, „oba jsme již utrmáceni a les, kdož ví, kde končí; přenocujeme zde na mechu. Zdá se mi tu bezpečno."
Čestmír, pamětliv výstrahy kupcovy, nechtěl zůstati v pustém lese. Stále pobízel Jadviga k další chůzi, přemlouval ho, ale co naplat! Konečně byl sám tak unaven, že sotva nohy vlékl. Vyhledali v šeru mohutnou borovici a usedli si k jejímu kmeni. Čestmír rychle pojedl a lehl si do mechu. Jen ulehl, tvrdě usnul. Ne tak Jadvig.
Také ulehl do mechu vedle Čestmíra, ale nespal. Pozoroval, kterak Čestmír klidně oddychuje; aby se přesvědčil, že již opravdu spí, zlehka položil mu ruku na čelo, potom vyslovil jeho jméno, ale jinoch se ani nepohnul. Ubezpečen, že jeho mladý společník opravdu usnul, čekal ještě drahnou chvíli a potom pokus opakoval. Zavolal poněkud hlasitěji, ale Čestmír pokojně spal.
Tu vyňal z kapsy silný nůž, rozevřel jej a připravil do pravé ruky, levicí vjel Čestmírovi lehce do záňadří, rozhalil košili u krku a hmatal po řetízku. Jedním řezem přeřízl tenoučký řetízek a již jej stahoval Čestmírovi z hrdla. V malé chvíli byl mrzký čin vykonán a Jadvig svíral v ruce čarovný šperk Zoroslavin.
Opatrně urovnal jinochovu rozhalenou košili, nůž ukryl zas do kapsy a odstraniv všecky stopy svého zlodějského činu, usedl opodál spícího a zády k němu prohlížel v měsíčním svitu uloupený klenot.
Stříbrný penízek blýskal se jako broušené zrcadlo a ohnivý rubín svítil v něm jako žhavý uhlík. Jadvig se divoce usmíval a jeho oči pásly se na vzácném šperku. Nevěděl ničeho o jeho tajemné moci, náhodou zahlédl jej včera večer na krku Čestmírově. Když seděli v zájezdní hospodě proti sobě, rozhalila se poněkud jinochovi košile na prsou, tu v záři lojové svíčky zatřpytil se stříbrný penízek. Jadvig, světem zběhlý, poznal na prvý pohled, že takové drobnosti rádi kupují zlatníci a stříbrníci ve velkých městech, a hned si umínil, že hezký penízek cestou Čestmírovi ukradne. O vyzrazení se nebál. Až Čestmír penízek pohřeší, bude se udiveně tvářiti, vyptá se, jaký penízek byl, kde ho měl, a potom se s ním kus cesty vrátí po silnici a pomůže mu jej hledati. V duchu se mu zatím vysměje.
„Pěkná to hračka," šeptal si spokojen, „v přístavě jej prodám za hodně penízků a zas bude na vínko."
Zálibně pohrával si řetízkem mezi prsty, až se mu penízek vyvlékl a skutálel do prachu. „I neutíkej!" bručel Jadvig, shýbaje se proň k zemi, „však se u mne dlouho nezdržíš, co bych s tebou dělal; jen když jsem dobře pochodil."
„Ani ne tak, jak si myslíš," ozval se zčista jasna nad ním hluboký, vážný hlas. Jadvig se vymrštil se země a oči jeho ulekaně zadívaly se na velebného starce, který stál před ním, jako by ze země vyrostl.
Podivný stařec byl dvakrát tak vysoký jako Jadvig. Pravici měl vztyčenu jako k výstraze a oči jeho přísně zabodávaly se do zsinalé tváře zlodějovy. Jadviga tak roztřásla zima a úzkost, že se musil vší silou přemáhati, aby neklesl k zemi. Zuby mu drkotaly a kolena se mu hrůzou podlamovala.
„Kdo jsi, starče, čeho žádáš na ubohém pocestném?" bázlivě jektal Jadvig.
Stařec pohrdlivě pohlédl na zbabělého zločince a potom řekl:
„Já jsem zde pánem, tobě nepřísluší vyptávati se mne; odpovídej jen na mé otázky, jinak mlč, sice uzavru lživá ústa tvá navždy. Odkud máš tento šperk?"
„Tento šperk?" koktal Jadvig, „ten mám již dávno, jest to naše jediná, stará památka rodinná, na krku jej nosívám."
„Snad se mýlíš, muži, přemítej ještě jedenkrát, kdes nabyl toho předmětu," vyzýval dále stařec.
„Babička mi jej darovala, když jsem byl ještě malý chlapec, a babička před mnohými roky již zemřela."
„Zemřeš také, bídný lháři, nepovíš-li okamžitě pravdu! Dávám ti na rozmyšlenou tolik času, co bys ušel deset kroků; zalžeš-li potom, nedočkáš se ranního slunce."
Jadvigovi bleskla hlavou spásná myšlenka. Deset kroků dopřál mu stařec, toť postačí k záchraně. Deset kroků, jeden skok do lesa a již zmizí v tmavém houští. Nikdo ho tam nevypátrá. Ušel tedy tři kroky a obrátil se na starce.
Ten však byl k němu obrácen zády. Ušel tedy nové tři kroky a zase se podíval. Stařec však se dosud neobrátil, důvěřuje snad cizinci. Přešel Jadvig poslední čtyři dlouhé kroky, přikrčil se ke skoku přes příkop a nyní hup! – ale co to? Nohy jako přibity do země, ne jimi hnouti. Stařec se obrátil na polapeného zloděje a zvolal:
„Přistup ke mně!"

(Pokračování příště)

Beran
21. 3.–20. 4.

Pravděpodobně se nyní ocitnete v období, kdy budete pociťovat větší množství energie, možná také větší nápaditost a ochotu pouštět se do akcí. To by vás mohlo inspirovat k domluvě s přáteli a na jejím základě začít chodit do sauny, posilovny či do bazénu. Všechny tyto aktivity by vám měly energii upevnit a ještě přidat. Neměli byste to ale přehánět. Raději pomalu, ale vytrvale. Rozhlédněte se kolem sebe, barvy podzimu mohou mít neskutečnou sílu a ve vás rozehrát tu správnou strunu pohody.

Býk
21. 4.–20. 5.

Začínající podzim vás nemusí zastihnout zrovna v růžové náladě. Je možné, že budete muset bojovat se svou náladovostí a na překonávání případných překážek budete muset vynaložit více úsilí než jindy. Dobré je, že by se vám mělo dařit vydělávat a vylepšovat tak rodinný rozpočet. Možná i díky tomu budete také zažívat podporu rodinného kruhu, kde by mělo vše klapat, jak má. Budete mít sílu k realizování všeho, co opravdu budete chtít, tak ji využijte nejen pro dobro své, ale i svého okolí.

Blíženci
21. 5.–20. 6.

Nynější čas pro vás bude velmi zajímavým a přínosným obdobím. Dařit by se vám mělo vše, na co sáhnete, držet by se vás mělo štěstí a vše byste měli prožívat naplno. Týkat se to bude především prožívání emocí ve vašem partnerském vztahu. Pozor byste si měli dávat na možné zdravotní komplikace, ty raději nepodceňujte, ale snažte se o jejich rychlé odstranění a zvládnutí. Chcete-li zkusit nějaký experiment - vzpomeňte si na to, co si již dlouho přejete, představte si, že už to máte, a možná se dočkáte splnění.

Rak
21. 6.–20. 7.

Přesto, že zřejmě můžete ve svém životě zažívat milostnou euforii vyplývající z nového vztahu, můžete se také dostat do problémů vzniklých z vašich unáhlených a bezmyšlenkovitých činů. Může vám to přinést nepříjemné komplikace. Dařit by se vám mohlo i v oblasti tvořivosti, hravosti a radosti. Rozumné bude, využijete-li svého šarmu v partnerském vztahu, protože síla kouzla vaší osobnosti bude velmi zřetelná. Jednejte s hravostí a máte tak šanci dosáhnout úspěchu.

Lev
21. 7.–20. 8.

Vaše nynější aktivity budou především zaměřeny na sebeprosazení. Možná budete vymýšlet nějaký nový projekt, na jehož základě byste mohli vydělat peníze navíc, nebo se budete jen chtít ukázat ostatním. To by se vám mohlo i dařit. Problémy by ale mohly nastat v oblasti dodržování, případně překračování dohod a pravidel. Zde byste si, zejména na cestách, měli dávat pozor. Vaše sny a plány, byť sebebláznivější, mohou být velkou inspirací a ukázkou odvahy pro všechny okolo.

Panna
21. 8.–20. 9.

Pokud se vám v minulých dnech a týdnech, zejména v pracovní oblasti, dařilo, nyní by tento proces měl být ještě intenzivnější. Nápad bude stíhat nápad, bude vám to výtečně myslet a také schopnost domluvy s ostatními bude veliká. Zrodit by se tak mohly nové plány a dohody na další ekonomicky výhodné déletrvající aktivity. Můžete-li, zaměřte pozornost na to, co vám přináší uspokojení a co můžete nějak prodat, mohlo by totiž dojít k propojení příjemného s výdělečně zajímavým.

Váhy
21. 9.–20. 10.

Přestože základem vašeho znamení je především snaha o krásu, harmonii a porozumění, v tomto měsíci tomu zřejmě tak nebude. Je pravděpodobné, že se ve zvýšené míře budete setkávat s neporozuměním okolí. Výtečně by vám ale měla fungovat intuice, která vám napoví i bez vstřícnosti ostatních, co dělat, aby vše probíhalo co nejlépe. Možná vámi ale budou cloumat emoce a vaše nevědomí. Bude dobré, ponoříte-li se sami do sebe a tam si v klidu projdete vše, co vám půjde myslí. Máte velkou příležitost podívat se dovnitř svého já, a tím pod povrch toho, co vás zajímá.

Štír
21. 10.–20. 11.

Barevný podzim, který zřejmě máte docela rádi, přivítáte v poněkud vzrušeném očekávání. Více než jindy vás mohou oslovovat záležitosti milostné, zejména ty se silným sexuálním podtextem. Pozor byste si tak měli dát na zvýšené riziko svodů, které vás mohou lákat k porušení vlastních zásad, závazků atp. Právě k porušování dohod, zákonů a zákonitostí totiž také můžete mít sklon. Pravděpodobně se bude převážná část toho, co si budete přát a na co budete myslet, zhmotňovat a převádět do reality, tak s přáními nakládejte opatrně. Mohla by se vám splnit.

Střelec
21. 11.–20. 12.

Nyní pravděpodobně budete prožívat docela vzrušující čas. Pokud jste v minulém období navázali nějaký vztah, nyní zřejmě bude prověřován. Na rozum ale moc nesázejte, raději se zaměřte na to, co vám napoví vaše srdce a vnitřní hlas. Ti by měli být vašimi spolehlivými rádci. Ani v kariéře to možná nebudete mít snadné. Zde bude třeba zaměřit se na dodržování řádu a disciplíny. Bude velmi zapotřebí nastavit rovnováhu ve všech činnostech a aktivitách. Zaměřte se zejména na domov, práci, sport a zábavu.

Kozoroh
21. 12.–20. 1.

Řešit nyní budete především své výdělečné a finanční aktivity. Jednak budete mít pocit, že vaše peněženka je nedostatečně zaplněna, a také je velká pravděpodobnost, že se vám naskytne možnost nějakého přivýdělku. Pokud na to kývnete, mělo by se vám v tom dařit. Pozor byste si měli dát na komunikaci se svými dětmi, tam může docházet k nedorozumění. Udělejte si čas a prostor někde o samotě v klidu a zkuste trénovat soustředění. Své myšlenky se tak můžete naučit cíleně nejen studovat, ale i měnit.

Vodnář
21. 1.–20. 2.

Vaše znamení podzim zrovna nemusí a tentokrát to nejspíš nebude jinak. V souladu s tím, co máte rádi, se totiž bude kolem vás vše překotně vyvíjet a měnit. Držet by se vás ale docela mělo štěstí a měli byste mít možnost realizovat své nápady a rozšiřovat aktivity. Týkat by se vás také mohly nějaké změny na poli kariéry a poli pracovním. Opět by to mělo být k vašemu prospěchu. Naslouchejte také svému srdci a v tento čas nedělejte nic, co by nebylo v souladu s ním. Důvěřujte všemu, co budete cítit jako důležité, ať si říká kdo chce co chce. Vy jste osudu svého tvůrci.

Ryby
21. 2.–20. 3.

Postavení nebeských těles ve vztahu k vašemu znamení pro toto období naznačuje nějaké, zejména komunikační, problémy. Je možné, že ve zvýšené míře budete zažívat nedorozumění se svými citovými, ale možná i obchodními či pracovními partnery. Čas pak bude přát oblasti vašeho zkrášlování – tedy návštěvám u kadeřníka, fitcentra atp. Bez obav přijměte vše, co nyní bude vstupovat jako nové do vašeho života. Lidé, projekty, vztahy...je to vše, co bude důležité pro vaši další cestu.

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

Soutěž o ceny:

3x

cena pro výherce sudoku

3x

cena pro výherce křížovky

Tajenku křížovky, resp. soutěžní kód ze žlutých polí sudoku, zasílejte do 13. 11. 2013 na adresu:
Diochi, spol. s r. o., „Tajenka“, Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10, Česká republika nebo e-mailem: tajenky@diochi.cz

Správné znění tajenky z čísla 7-8/13: „Hřích víc trápí duši než nemoc tělo“
Vylosovaní výherci kapek Astomin: Šárka Jakůbková, Luhačovice | Gabriela Nádvorníková, Brodek u Přerova
Stejskal Jaroslav, Vesec
Správné řešení sudoku z čísla 7-8/13: 657
Vylosovaní výherci kapek Levamin : Miroslav Marek, Batelov | Věra Zapletalová, Olomouc | Radka Zajíčková, Hradec Králové

Ruské přísloví: ...				INICIÁLY HERCE NÁROŽNÉHO	VELKÝ PYTEL	POKUŠENÍ MN. Č.		KONEC ANGLICKY	ZVRATNÉ ZÁJMENO		AUSTRALSKÝ STROMOVÝ VAČNATEC	KYANID DRASELNÝ		INICIÁLY MODERÁT. PERGNEROVÉ	OBŘADNÍ ÚKON	RUSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO	SILNÉ PROVAZY
POMŮCKA: MNATA	ŽIVNOSTENSKÝ LIST ZKR.	NÁZEV HLÁSKY N	PRAŽSKÉ ŽELEZNIČNÍ STAVITELST. / KORYŠ				NÁZEV HLÁSKY S			KUCHYŇSKÝ KOUT ZKR. / BÁJNÝ ČES. KNÍŽE			ZLÝ SKŘÍTEK				
MLÝNEK NA OBILÍ							1. DÍL TAJENKY / INIC. HERCE LUKAVSKÉHO						ŘEZACÍ NÁSTROJ / ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA				
SPZ LOUN				BODNÁ ZBRAŇ / HUDEBNÍ ŽÁNR					ZOLÚV ROMÁN / PSÍ NAŘÍKÁNÍ					TENTO / KRÁTKÝ TV VSTUP			
	INICIÁLY MODERÁTORA ANDĚLA	KOMERČNÍ BANKA ZKR. / 2. DÍL TAJENKY			DECILITR / INICIÁLY HEREČKY MANDLOVÉ			HRADBA / VENKOVSKÁ MLÁDEŽ				AMERICKÝ JEHLIČNAN / OBYVATELÉ AFRIKY					
INICIÁLY BRANKÁŘE ČECHA			LEŽET ANGLICKY / INIC. SPIS. LEWISE				LAPAČ / ŘÍDÍCÍ ZAŘÍZENÍ						DĚTSKÝ POZDRAV / PSOHLAVEC			OPRACOVAT SEKEROU	NA ONOM MÍSTĚ
KNIHA NA FOTOGRAFIE						BUNIČINA / POSLEDNÍ ROZMBERK					MĚŘIČ HLOUBKY / LYSÁ						
	ZVOLÁNÍ TOREADORA / SPĚCH HOVOR.				VLASTNÍ BODAVÉMU HMYZU / HNŮJ					ŠPIČKA / UŽITKOVÉ ROSTLINY					ZVUK TRUBKY / POPĚVEK		
INICIÁLY HUDEBNÍKA VLACHA			PRYSKYŘICE / ZNAČKA CIZÍCH MOTOCYKLŮ						JEDNOTKA TÍHY / INIC. SPIS. NEUMANNA					OKRAJ / ČESKÝ REŽISÉR			
STÁŘÍ				SPZ RYCHNOVA N. K. / IN. REŽIS. PAVLÁSKOVÉ				VÝSTUP JEDNOTLIV. / EVROPSKÁ UNIE ZKR.					NĚMEC / BÝVALÉ OZNAČENÍ LETOPOČTU				O CO
PORADA						3. DÍL TAJENKY									AUTONOMNÍ OBLAST ZKR.		
JIHOAMERICKÁ STEP						JEDNOTKY HMOTNOSTI					BÝVALÁ VELKÁ STAVEBNÍ FIRMA				TOHO ČASU ZKR.		

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

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

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

Řešení sudoku z čísla 7-8/2013

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

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

VAŠE ZKUŠENOSTI S DIOCHI

Tereza M, Praha
Mohu s hrdostí říct, že mi výrobky Diochy změnily život a s klidem mohu pronést, že v některých situacích mi i život doslova zachránily. Dlouho jsem bojovala se zácpou, kandidózami a vleklými střevními infekcemi. Od té doby, co jsem začala popíjet Cymbopogon citratus, jakoby se rázem vše otočilo k lepšímu. Cítím se každým dnem líp a líp, mám více energie, chuti do života a v neposlední řadě se mi skoro úplně upravily zdravotní problémy a již nemusím tak často navštěvovat lékaře a brát zdraví škodlivé medikamenty. DETOXIN krém je přímo slast pro mou ekzematickou kůži, která trpí zejména v zimní období. Jsem ráda, že mohu stále spoléhat na Detoxin, který vždy mou kůži jakoby „retenuje". Nesporně mě těší, že Diochi nabízí širokou škálu výrobků a je možné si vybrat dle potíží.

VYBÍRÁME Z PORADNY

NA OTÁZKY UŽIVATELŮ PRODUKTŮ DIOCHI SE SVÝMI RADAMI PŘISPÍVÁ MARIE MEKKIOVÁ, LÉČITELKA A SPOLUPRACOVNICE DIOCHI:

Paní Věra, Bruntál
Dobrý den, prosím o radu pro moji 8letou vnučku, která už asi rok **trpí častými bolestmi bříška a po ránu bolestmi v krku.** Opakovaná lékařská **vyšetření zjistila zvětšené uzliny v břiše**, což prý je u dětí, které prodělávají často virózy, normální. Děkuji Vám předem za odpověď.

Marie Mekkiová odpovídá: Dobrý den, vhodný je Baktevir a Astofresh.

Paní Alena, Karlovy Vary
Dobrý den, 18ti leté dceři kamarádky se rozjel **reflux jícnu**.Prosím o radu zda je v nabídce Diochi přípravek který by ji mohl pomoci. Děkuji s pozdravem Alena

Marie Mekkiová odpovídá: Dobrý den, velmi vhodný je Supracid.

Diochi poradnu sledujte na www.diochi.cz

Inzerce

MIKULÁŠSKÁ NADÍLKA

SPOTŘEBITELSKÁ SOUTĚŽ PRO ČLENY A PORADCE SPOLEČNOSTI DIOCHI, SPOL. S R.O.

1 velká hra
3 luxusní relaxační víkendy pro dva
10 menších soutěží
250 kapek Diochi
500 produktů Diochi
753 hodnotných cen

SOUTĚŽ PRO VŠECHNY! KAŽDÝ VYHRÁVÁ!

ČÍM VÍCE NÁKUPŮ, TÍM VĚTŠÍ ŠANCE VYHRÁT!

1. KUP DIOCHI | **2. ZAREGISTRUJ** NÁKUP | **3. ODPOVĚZ** NA OTÁZKU | **4. VYHRAJ** VÝHRU:
Luxusní víkendový relaxační pobyt pro dva s plnou penzí a řadou odpočinkových procedur nebo některou z dalších 750 hodnotných cen v menších soutěžích. Dárek máme pro každého!

www.diochi.cz/soutez-mikulasska-nadilka-2013

DIOCHI®

Světelné mandaly krystalů ve fotografii

Mandala pomáhá harmonizovat sedmou čakru

Světelné mandaly krystalů vznikají zachycením slunečních paprsků v drahých kamenech. Záře kamenů je tím mnohonásobně zesílena a umožňuje nám tak ještě více se ponořit do jejich nádherných tvarů, barev a světla. Pomáhají harmonizovat jednotlivé čakry, působí tak i na samotné orgány, které jsou k čakrám přiřazeny. Ponořte se tedy do jejich čarovné krásy a čistoty...

Mandala pomáhá harmonizovat sedmou čakru

- ovlivňuje svalovou soustavu
- kosterní systém a kůži
- ovlivňuje šišinku mozkovou (epifýzu) a tvorbu hormonu serotoninu
- otevírá duchovnost a duchovní sílu
- čakra modliteb a meditace
- princip sedmé čakry je pochopení a čiré Bytí

DIOCHI®

Zdena Debelková
relaxia@emai.cz | www.fotokrystal.cz

Inzerce

Kalendář akcí Sféra klubů Diochi

1. 10. 2013 Český Těšín
DIAGNOSTIKY A PŘEDNÁŠKA VLADIMÍRA ĎURINY
čas: 15:30 – 18:00 hodin, Hotel Piast, Nádražní 208/18

6. 10. 2013 Tábor
RADOSTNÝ ŽIVOT V HOJNOSTI, SEMINÁŘ
S MVDR. MÍŠOU LIŠKOVOU
čas: 9:30 hodin, Centrum Regenerace, Koželužská 140

7. 10. 2013 Praha
SEMINÁŘ III. STUPNĚ
čas: 17:00 – 19:00 hodin, Sféra klub Diochi,
Politických vězňů 15, 1.patro

11. 10. – 13. 10. 2013 Kutná Hora
AKADEMIE DIOCHI – NEJVĚTŠÍ ŠKOLENÍ ROKU!
čas: pátek 11:00 – neděle 14:00 hodin, Hotel Mědínek Old Town,
Palackého náměstí 316

18. 10. 2013 Pardubice
FILIPÍNSKÉ LÉČENÍ, FILIPÍNSKÁ LÉČITELKA
ESTELA ORBITO PALARIS
čas: 10:00 hodin, v centru INA NATURA, Perštýnská 43
informace a rezervace ve Sféra klub Diochi Pardubice
na tel.: 605 280 499, pardubice@diochi.cz

21. 10. 2013 Praha
DIAGNOSTIKY VLADIMÍRA ĎURINY
čas: 14:00 – 18:00 hodin, Sféra klub Diochi,
Politických vězňů 15, 1.patro

22. 10. 2013 Praha
DIAGNOSTIKY VLADIMÍRA ĎURINY
čas: 10:00 – 13:00 hodin, Sféra klub Diochi,
Politických vězňů 15, 1.patro

24. 10. 2013 Boskovice
DIAGNOSTIKY VLADIMÍRA ĎURINY
čas: 16:00 – 19:00 hodin, Sokolovna,
malý sál (vchod ze dvora), Sokolská č. 13

29. 10. 2013, Ostrava
PŘEDNÁŠKA MUDR. LENKY HODKOVÉ
čas: 17 hodin, Zelené centrum v Ostravě, Bukovanského 1329/33,

26. 10. 2013 Český Těšín
SEMINÁŘ III.STUPNĚ
čas: 16:00 – 18:00 hodin, Hotel Piast, Nádražní 208/18

2. 11. – 3. 11. 2013 Praha
CHANELLING I
čas: 9:00 – 18:00, Sféra klub Diochi,
Politických vězňů 15, 1.patro

Předplatné Sféra

Objednávejte celoroční předplatné časopisu Diochi Sféra

299Kč
Objednávejte na:
www.casopis-sfera.cz
+420 267 215 680

14,70 Eur
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

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

Diochi Sféra, ročník 10, číslo 10/2013, vychází měsíčně pokud není uvedeno jinak
Cena: 33 Kč/1,63 € (předplatné 299 Kč/14,70 €). Příští číslo vychází 1. 11. 2013. Registrováno MK ČR pod č. E-15 503, ISSN: 1214-9454. Bez svolení vydavatele nelze rozšiřovat publikované materiály (nebo jejich části) ani fotografie. Nevyžádané rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí. Vydavatel nenese zodpovědnost za případné následky nesprávného použití zveřejněných léčebných návodů a receptur. Za příspěvky zodpovídají autoři, obsah nemusí vyjadřovat stanovisko redakce. Místo a datum vydání: Praha, 1.10. 2013
Foto na obálce a stranách 5 – 40 shutterstock/com; str. 3 archiv Tomáše Jubánka,, str. 34 Jitka Sadková, str. 45 archiv Zuzany Debelkové

Řádková inzerce

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

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

Nenechte si ujít PASTELOVOU SOBOTU s automatickou kresbou pro dospělé v Praze 16.11. (přihlášky na tel. 244 403 129, silhankova@kc12.cz).

Nezapomeňte objednat stolní a nástěnné meditační kalendáře 2014, knihu Láska skrze Poznání..., Moudré vzpomínání, 2CD Nakresli obraz své duše, a pro děti Barevné pohádky - O andílkovi..., 2CD Kreslíme s andílkem – www.pastelovysvet.cz, jarmilaberanova@upcmail.cz, 606 118 857, 261 226 474.

NAVŠTIVTE PRODEJNY A CERTIFIKOVANÉ PORADENSKÉ SFÉRA KLUBY DIOCHI

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

■ Zdeňka Kostíková, Restaurace Zlatá Růže (vchod z letní zahrádky), Kpt. Jaroše 3, 680 01 **Boskovice**, boskovice@diochi.cz, Po, Čt 8–17 nebo dle tel. dohody, 516 452 523, 721 236 816,
■ Ing. Radka Moudrá, Centrum Via Lucis, Cejl 858/7 – Dvorní trakt, 602 00 **Brno**, brno@diochi.cz, Po, Út 14–18, St 10–14, Čt 15–18, 775 187 079
■ Alena Mitter, U Tří lvů 4, 2. p., 370 01 **České Budějovice**, budejovice@diochi.cz, Po 10–17, Út 9–16.30, St 12–16.30, nebo dle tel. dohody, 775 622 006
■ Renata 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, Šafaříkova 161, 506 01 **Jičín**, hradec.k@diochi.cz, kdykoliv po tel. dohodě, 602 411 948
■ Naděžda Jandová, Brigádníků 18 (naproti PENNY), 360 01 **Karlovy Vary**, karlovy.vary@diochi.cz, kdykoliv po tel. dohodě, 353 234 486, 776 676 898
■ Jitka Slaměnová, Moravcova 259, 767 01 **Kroměříž**, kromeriz@diochi.cz, Út, Čt 11–17 nebo dle tel. dohody, 731 153 797
■ Dagmar Šlechtová, Ruprechtická 533/15, 460 01 **Liberec**, liberec@diochi.cz, Po–Čt 9–17, Pá 9–15 nebo dle tel. dohody, 776 695 795, 602 295 795
■ Miroslav Svoboda, Irena Oppitzová, Dermal centre, 1.p., Pražská 103, 276 01 **Mělník**, melnik@diochi.cz, po tel. 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, Čt 10–17, Út, St 10–18, Pá 10–16, 585 221 932, 608 711 410
■ Mgr. Helena Zvaríková, Zelené centrum, Bukovanského 1329/33, 710 00 **Ostrava**, ostrava@diochi.cz, Po 14-18, St 9-14 nebo dle tel. dohody, 724 484 812, 724 484 811
■ Zdeňka Heváková, Budova T-String, Masarykovo nám. 1484, 6.patro, č. dv. 605, 530 02 **Pardubice**, pardubice@diochi.cz, Út 9-12, 14-16, St 12-14, Čt 9–12, 14–16 nebo dle tel. dohody, 605 280 499, 466 714 263, 467 402 263
■ Hana Grasslová, Zelená lékárna, Žižkova třída 403, 397 01 **Písek**, pisek@diochi.cz, Po-Pá 7–17.30, So 8-11, 737 484 081
■ Stanislava Topinková, Cestou harmonie, 1.p., V šipce 6, 301 00 **Plzeň**, plzen@diochi.cz, Po 15–17, Čt 13–15 nebo dle tel. dohody, 731 465 237
■ Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00 **Praha 1**, praha@diochi.cz, Po, St 14–18, Út, Čt, Pá 9–13, 224 091 330
■ Josef Červienka, Týnská ulička 6, **Praha 1** (budova Maitrea, 4. p.), praha2@diochi.cz, Čt 10-12, 13-17, Pá 9-12, 13-17, 777 059 522, 777 059 521
■ Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovo náměstí 20, 796 01 **Prostějov**, prostejov@diochi.cz, Po–Pá 9–17, So 9-12, 728 036 738
■ Iva Jirásková, Vladislavova 2584, 269 01 **Rakovník**, rakovnik@diochi.cz, Po,Pá 15–17, 313 511 594, 728 022 591
■ Iveta 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–Čt 10–18, Pá 10-16, 603 562 584

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

■ Marcela Fillová, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 01 **Banská Bystrica**, banskabystrica@diochi.sk, Po–Pia 8–20, +421 484 144 706, +421 907 800 731
■ Ivana Hambálková, Obchodná 66 (pasáž DVOR 66), 811 06 **Bratislava**, bratislava.obchodna@diochi.sk, Po–Pia 10–17.30 (obed 13-13:30), +421 903 520 852, +421 917 810 830, +421 245 691 600
■ Monika Svátková, Kozmetika Monika, Jas č.5 OC JasPark (2.posch.) 924 01 **Galanta**, galanta@diochi.sk, Ut–Pia 13–17, +421 905 692 091
■ Mgr. Mária Uhlárová, Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01 **Kežmarok**, kezmarok@diochi.sk, St 10–17, Ut+Štv+Pia 10–16, +421 918 476 177, +421 907 794 111
■ Ing. Jana Tarasovová, Klub zdravia TAO, Kysucká 22, 040 11 **Košice**, kosice@diochi.sk, Po,St, Pia 10–17, +421 918 463 681, +421 902 048 603
■ Lenka Paľová , Gorkého 7 (3. poschodie), 071 01 **Michalovce**, michalovce@diochi.sk, Po,St,Štv: 9-17 (obed 13-13:30), Ut,Pi podľa tel dohody, +421 917 178 720 **Od 1.11. nová adresa Nám. osloboditeľov 73**
■ Ing. Gabriela Baráthová,Štefánikova trieda 15, 949 01 **Nitra**, nitra@diochi.sk, Po–Pia 9–17 (obed 13 - 13:30), +421 915 974 364
■ Marta Antošová, Rákocziho 12 (5. p., č. dv. 516), 940 02 **Nové Zámky**, novezamky@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, +421 905 476 208
■ Júlia Rašlová, OC Plus, Holubyho 28, 902 01 **Pezinok**, pezinok@diochi.sk, Po-Pia: 10:30-19:00 (obed 13-13:30), +421 915 974 363
■ Eva Petrušová, Winterova 23, 921 01 **Piešťany**, piestany@diochi.sk, Po-Pia 9:30–17.30 (obed 13-13:30), +421 917 829 536
■ Karina Homzová, Námestie Sv. Egídia 59/36 (prízemie), 058 01 **Poprad**, poprad@diochi.sk, Po–Štv 9–17 (obed 13–13.30), Pia: 9-14, +421 917 177 686
■ Veronika Puchová, Jarková 95, 080 01 **Prešov**, presov@diochi.sk, Po-Pia 10:00-17:30, +421 948 451 213
■ Ing. Erika Chovancová, Matice slovenskej 27, 971 01 **Prievidza**, prievidza@diochi.sk, +421 918 802 027 **Pozor! Nový Sféra klub Diochi!**
■ Ing. Dana Sokolová, Jilemnického 2, SLOVAKOTEX, 1. p., 911 01 **Trenčín**, trencin@diochi.sk, Po, Ut, Štv, Pia 9–16:30, St 9-18 (obed 13–13.30), +421 917 717 737
■ Mgr. Magdaléna Kovárová, Hlavná 31, 917 01 **Trnava**, trnava@diochi.sk, Po–Pia 9.30–17.30 (obed 13–13.30), +421 335 353 942, +421 917 717 787
■ Marta Štefančíková, J. Kozačeka 11 (Dom služieb), 960 01 **Zvolen**, zvolen@diochi.sk, Po–Pia 11–17, +421 917 200 207
■ Ing. Anna Birošová, M. R. Štefánika 11 (2. p.), 010 01 **Žilina**, zilina@diochi.sk, Ut–Pia 10–17 (obed 13–13.30), +421 917 200 178

8 595247 760661

TAKHLE TI BÝT NEMUSÍ!

BAKTEVIR

100% přírodní bylinné kapky

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

DIOCHI

PŘÍRODNÍ BYLINNÉ BIOINFORMAČNÍ KAPKY BAKTEVIR

JSOU VELMI ÚČINNÉ PŘI LIKVIDACI VIRŮ A BAKTERIÍ, POMÁHAJÍ POTLAČOVAT NEPŘÍJEMNÉ PŘÍZNAKY ONEMOCNĚNÍ A PŘISPÍVAJÍ K RYCHLEJŠÍMU ZOTAVENÍ.

NEJLEPŠÍ PŘÍRODNÍ PRODUKT ROKU 2005

OCENĚNÍ NA MEZINÁRODNÍ VÝSTAVĚ V TORUNI