



POZOR! červnový MinervaFest ZRUŠEN z důvodu nemoci

Zachovejte nám svoji přízeň, těšíme se na shledání na zářijovém a prosincovém MinervaFestu

21.–22. 9. a 7.–8.12. 2019

Michnův palác, Újezd 450/40, Praha 1

Sledujte nás na
www.minervazdravi.com
a www.facebook.com/minervazdravi

MINERVAFEST Festival poznání a kreativního života

21.–22. 9. 2019

Zářijový MinervaFest opět nabídne bohatý program přednášek a workshopů, které budou pod vedením odborníků probíhat souběžně ve třech sálech.

Těšit se můžete například na workshop

Petra Mühlhause o bosé chůzi a běhu.

Dozvíte se, proč je pro zdraví našeho pohybového aparátu nezbytný pravidelný pohyb naboso, naučíte se, jak si tuto zapomenutou dovednost znova osvojit bez rizika zranění, prochládnutí apod., a dozvíte se také, jak vybírat obuv, která umožní co nejvíc přirozený pohyb chodidel.

Zkrátka nepřijdou ani příznivci tradiční čínské medicíny. Podzim je totiž období spojované s větrem – v čínské medicíně je právě vítr považován za příčinu celé stovky onemocnění, a zdaleka nejde jen o virózy a respirační choroby. Dozvíte se, jak bojovat se suchem, které vítr vyvolává, proč nám škodí klimatizace a ústřední topení a co bychom měli jíst a pít.

Zloděj paměti

Porazíme Alzheimerovu chorobu?

Zapomenout jméno člověka, kterého jsme rok neviděli, to se stává. Horší ale je, když člověku mizí základní vzpomínky, nepoznává své nejdražší, anebo dokonce neví, kdo je on sám. Přesně takhle se ale může projevit nemoc, jejíž výskyt v posledních letech začíná málem připomínat epidemii: Alzheimerova choroba.

S přibývajícím věkem si mnoho lidí stěžuje na výpadky paměti – zapomínají jména, málo používaná slova, data schůzek... Podobným lehký stupeň zapomínání, kterým trpí přibližně každý pátý člověk nad 65 let. Občas jim to sice komplikuje život, ale neomezuje to jejich normální fungování.

U většiny seniorů navíc tento stav zůstává neměnný, přesto se ho ale vyplatí nepodceňovat. Může totiž přejít do demence, která se vyznačuje narušením poznávacích funkcí, včetně paměti a myšlení, takže zcela ztrácí soběstačnost.

Paní, kdo jste? A kdo jsem já?

Nejčastějším typem demence (asi v 60 % případů) je Alzheimerova choroba. Ve věkové kategorii nad 65 let postihuje 17 % populace, ve skupině nad 85 let je to už ale 50 %. Projevuje se výrazným úbytkem paměti a duševních schopností. Nemocní si často pamatují zážitky z mládí, ale nevědí, co bylo před chvílí. Postupně si přestávají potíže uvědomovat, neorientují se v čase ani prostoru, zapomínají, že je třeba se mýt, a v poslední fázi nepoznávají ani svoje blízké.

Pomůže omezení cukrů

Poměrně zásadní vliv při vzniku Alzheimerovy choroby hraje obsah cukrů ve stravě, někdy se tato nemoc dokonce označuje jako cukrovka III. typu. Snížení obsahu sacharidů ve stravě, zvláště pak těch s vysokým glykemickým indexem, by tak mělo být v prevenci i léčbě prvním krokem. Znamená to omezit nejen sladkosti, ale i výrobky z bílé mouky (pečivo, těstoviny) a slazené nápoje včetně piva.

V rámci vědeckých studií se osvědčila tzv. MIND Diet (dieta pro mysl). Spočívá v omezení kalorického příjmu a časté konzumaci celkem 15 složek stravy, například zeleniny (zvláště té se zelenými listy), ryb, drůbeže, olivového oleje, červeného vína, ořechů, luštěnin a bobulového ovoce.



Mozkové buňky jsou zázrak přírody, jsou však nesmírně citlivé.

Velice důležitý je i dostatečný příjem omega-3 nenasycených mastných kyselin. Jedna z jejich složek, DHA je totiž zaprvé nezbytnou stavební součástí mozkových buněk, a omega-3 navíc jako celek ovlivňují negativní procesy na úrovni našich genů.

To samé pak platí i pro některé další živiny, například resveratrol (barvivo obsažené v červeném víně), kurkumin (barvivo z kořene kurkumy) či EGCG ze zeleného čaje.

Pohyb je nezbytný

Věda potvrdila souvislost fyzické a duševní kondice ve vyšším věku již mnohokrát. Příznivý vliv pohybu byl v rámci studií patrný u osob, které se vytrvalostní aktivitě věnovali minimálně 68 minut týdně. Intenzita pohybu přitom nemusí být nijak zvlášť vysoká – bohatě stačí zátěž na úrovni svižné chůze.

Pozor na škodliviny

Řada výzkumů naznačuje, že riziko vzniku Alzheimerovy choroby může výrazně zvýšit působení některých toxinů z životního prostředí. Platí to například pro olovo a další těžké kovy, prokazatelně ovšem mozkovým buňkám škodí i exhalace z dopravy, zejména pak oxidy dusíku a jemné prachové částice.

Petr Mühlhans:

Bosé boty jsou pro nohy ideální

To, co si oblékáme a obouváme, může být důležitější než to, co jíme – tvrdí to Petr Mühlhans. Bývalý reprezentant v cyklistice se dnes zabývá prodejem tzv. barefoot bot umožňujících pohyb jako naboso a oblečení z biomateriálů v obchodě a e-shopu Soulad.cz.



Kudy vedla vaše cesta od vrcholového sportu k barefoot neboli „bosým“ botám?

Po skončení sportovní kariéry jsem si dodělal vysokou školu, nějakou dobu jsem pracoval v Německu, ale cítil jsem, že to není ono. Zabýval jsem se jógou, meditací, zdravým životním stylem a zároveň jsem začal běhat – tehdy ještě v klasických botách. Jenže mě začalo bolet koleno. Hledal jsem důvod a postupně jsem se dostal k barefoot běhu.

Proč jsou „bosé“ boty tak důležité?

Chodidlo je tvořeno 33 svaly. Pokud používáme klasické boty, tyto svaly nepracují, a proto ztrácejí svoji funkci. Důsledkem může být nejen řada potíží, jako jsou vbočené palce či malíčky zvané halluxy, klavírní prsty, ploché nohy či ostruhy, ale špatná funkce chodidel ovlivňuje i zdraví celého pohybového aparátu. Proto je dů-

ležité volit takové boty, které chodidlům umožní přirozeně pracovat.

V obchodě Soulad.cz nabízíte zákazníkům i boty na míru?

Zpočátku jsem je dělal, jenže i boty na míru znamenají pro nohu omezení. Mnohem vhodnější jsou barefoot boty, které jsou široké, ohebné, a hlavně nenabízejí noze žádnou podporu, protože ona si pak tu podporu dokáže znovu vybudovat sama.

Jsou „bosé“ boty vhodné jen na léto, nebo i na jiná roční období?

V létě je nejlepší chodit úplně bos, popřípadě v balerínkách, mokasínech nebo tzv. bosých sandálech. Za mě je ale skvělý hlavně segment jarních, podzimních a zimních bot, v nichž můžu i ve špatném počasí cítit nohu a povrch, jako bych byl naboso, přitom v suchu, teple a pohodlí. Vždycky jsou přitom zásadní tři kritéria: dostatečná šířka, maximální ohebnost, žádná podpora.

Kromě bot nabízíte na Soulad.cz i oblečení z bio materiálu. Proč je to důležité?

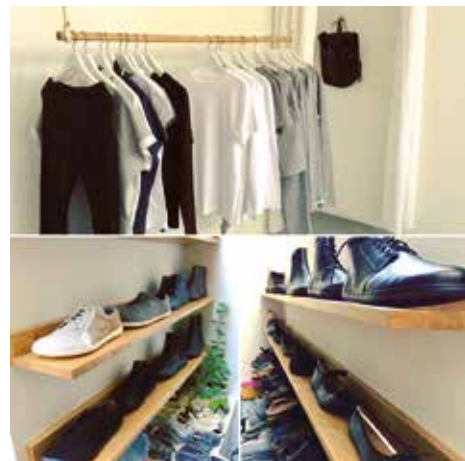
Dneska se řeší biopotraviny, ale oblečení je možná důležitější. Jíme párkrát za den, zatímco oblečení jsme téměř neustále. Kůže je hlavní dýchací orgán a všechno, s čím přichází do styku, se vstřebává do těla. Vět-

šina textilií obsahuje umělá vlákna, která se vyrábějí z ropy, a přitom se použije několik tisíc chemikálií. Řešením není ani oblečení z konvenční bavlny, protože je již geneticky upravená a i na její pěstování a výrobu se používá obrovské množství chemie.

Je tedy nutné všechno své oblečení vyměnit za to z bio materiálu?

Začít by se rozhodně mělo tím, co se dotýká kůže – trička, tílka, kalhotky, slipy, trenky, ponožky. V nabídce mám samozřejmě mikiny, kalhoty, kraťasy, halenky, šaty, tuniky... A dokonce již existují i funkční bavlněné materiály, které neprofouknou a nepromoknou, takže se z nich dělají i bundy, vesty a kabáty.

Barefoot boty, oblečení a doplňky z bio materiálu najdete v kamenné prodejně na objednání Na Beránce 2, Praha 6 a na e-shopu Soulad.cz. Stánek naleznete rovněž na zářijovém MinervaFestu. Pro 5% slevu na první nákup zmiňte kód „minerva“ či ukažte tento článek.





CHINA CARE
OPEN MIND - OPEN WAY

Klinika tradiční čínské medicíny v moderním pojetí.
3000 let zkušeností na 300 m².

Argentinská 286/38,
Praha 7 – Holešovice
+420 777 802 211
www.chinacare.cz





MONIKA ŠINDLEROVÁ
QI-GONG
ČCHI-KUNG
SPECIÁLNÍ TERAPIE

TĚLO & DUŠE & MYSL

Mob: 00420 602 774 677
Email: sindlerova.monika11@gmail.com
FB: www.facebook.com/sindlerova.MonChi/
Web: www.monika-sindlerova.cz



ENERGY KLUB PŘÍBRAM
náměstí T.G.M. 100/101

přírodní doplňky stravy a kosmetika
přírodní veterinární přípravky* poradenství,
terapie, koučink * diagnostika EAV, konstelace

Otevírací doba: po-čt 9-12:30, 13-17, pá 9-12:30, 13-16
Telefon: 602 199 220 nebo 731 173 340
Email: energypribram@gmail.com
www.energy-pribram.cz
Sledujte nás: <https://www.facebook.com/EnergyPribram/>

HOUBY

jako jedna z cest ke zdraví

Cesta ke zdraví by pro nás měla být jednou z těch nejdůležitějších. Zdraví máme jen jedno a je tedy třeba si ho vážit a chovat se k němu zodpovědně – tedy být zodpovědný především sám k sobě. Dnes už není žádným tajemstvím, že naše zdraví úzce souvisí i s naší psychikou a tudíž náš duševní stav ovlivňuje naše zdraví, a samozřejmě i naopak.

Tělo nám samo říká, co mu chybí, co bychom měli v životě změnit, jen je potřeba ho začít poslouchat. Harmonie ducha a těla tedy není jen pojmem, ale v dnešní době plně stresu spíše nutností.

Například naše střeva ovlivňují i náš psychický stav a alergie nám ukazují nejen to, že se trápíme a nejsme úplně šťastní, a také imunita přímo souvisí s psychikou.

Je spousta cest, jak najít zdravý životní směr a tím i duševní pohodu. Zdravá a vyvážená strava, dostatek spánku a vyvarování se stresovým situacím je základem.

Velmi účinnou pomocí jsou ale i houby. Jejich zařazením do jídelníčku můžete pro své zdraví udělat více, než si myslíte.

Naučí imunitu správně reagovat

Houby díky imunostimulačním účinkům naučí váš imunitní systém správně reagovat, aby poznal, co je pro organismus správné, a

co naopak škodlivé. Slabý imunitní systém posílí, zatímco ten přecitlivělý doslova naučí správně reagovat. Navíc jde i o antioxidanty, při jejich pravidelném požívání budete své tělo udržovat čisté a detoxikované.

Positivně fungují i na naše střeva. Naš trávicí trakt je zásadní pro naše zdraví, a právě houby upravují často poškozenou střevní stěnu, tím nám zajišťují správnou vstřebatelnost živin a zároveň brání prostupu patogenů do organismu. A jelikož je vědecky prokázáno, že střeva přímo souvisí s naší imunitou, tudíž i s naším zdravím, pak jsou houby ideální a nepostradatelnou složkou našeho jídelníčku.

Trendem výživových poradců jsou houbové preparáty značky EPICELLIFE společnosti EPICELLFOOD, která nabízí celou řadu sušených hub v kombinaci s bylinkami.

„Houby by měly být celoročně nedílnou součástí našeho jídelníčku,“ říká Markéta



Dvořáková, specialista na léčebnou výživu, nutriční poradenství a epigenetickou bioinformační výživu. „Vyvážená strava v kombinaci s houbami a bylinkami je důležitá pro trávení i zdraví obecně“ dodává Markéta Dvořáková, která vede kurzy zdravé výživy. Pracuje s klienty a vyvíjí nové typy funkčních potravin, kde využívá své zkušenosti k dokonalé symbióze použitých potravin.

Chcete začlenit houby do jídelníčku?

Chcete udělat zdravý jídelníček přímo na míru svých obtíží? Chcete užívat speciální houbové preparáty? Navštivte stránky www.epicellife.cz nebo kontaktujte

specialisty z Epicellife na

e-mailu: marketa@epicellife.cz.

Cesta ke zdraví vede přes naši duši

Letní zamyšlení Eleny Tomiliny

Bolesti kloubů, přibírání na váze či zhoršování zraku – všechny tyto zdánlivě nesouvisející potíže mají ve skutečnosti stejné kořeny: Jejich prapůvod tkví v tom, že jsme ztratili kontakt. Kontakt s přírodou a jejími energiemi a kontakt s vlastní duší, protože jsme jí přestali naslouchat. Cesta ke zdraví proto musí být především cestou k sobě sama.



Člověk je bytostí nejen sociální, ale i přírodní. Na svoji přírodní stránku ale zapomínáme, a upřednostňujeme sociální potřeby: práce, finance, komunikace... A pak jsme překvapeni, odkud plynou naše nemoci.

Krok k duchovní transformaci

Podle východních filozofií transformace znamená přivedení do stavu rovnováhy. Veliký mudrc Bodhidharma před 1500 lety řekl: „Musíte použít svoji energii i svoji krev k tomu, abyste změnili svoje fyzické tělo, proměnili ho ze slabého těla na silné. Musíte porozumět svému tělu a trénovat ho celý život a to jak zvnějšku tak i zevnitř.“

Tělo a duch jsou neoddelitelně spojeny, proto je dobré začít svůj duchovní rozvoj

pochopením vlastního fyzického stavu.

Pro kurz „Jak se stát pánem svého těla, ducha, i rozumu vybíráme komplexy cvičení, které aktivují krevní oběh a metabolismus, způsobují spalování zbytečného tuku, vyrovnávají záda, posilují svaly, protáhnou šlachy, dají sílu, energii a omladí celé tělo.“

Přirozený způsob formování postavy a ozdravení kloubů

Náhle nemůžete zapnout kalhoty a váha ukazuje něco divného? Co s tím? Východisko existuje! Naučit se ho můžete třeba na kurzu „Tajemství ženského zdraví a formování postavy“. Naučíte se speciální postupy, kterými přimějete svoje tělo lépe spalovat tukové zásoby, ale i cviky pro zdravý pohybový aparát bez bolesti a omlazení těla.

Bolí vás klouby a záda? Na kurzu „Mládí a zdraví v kloubech“ se naučíte speciální cvičení pro obnovu hybnosti páteře a kloubů, stejně jako akupresurní body, které pomáhají proti bolesti, zlepšují energetický tok v těle a odstraňují bloky v kloubech.

Zhoršuje se vám zrak nebo nemůžete číst bez brýlí? Na funkci našich očí má vliv nejen stav očních svalů, ale také stav celého organismu. Proto náš kurz na zlepšení zraku zahrnuje řadu cvičení na udržení zdra-



Program na červenec a srpen 2019

30. 6.–6. 7. Maxov u Sloupu

Radost ze života bez stresu a přirozený způsob zlepšení zraku

18.–24. 8. Maxov u Sloupu

Mládí a zdraví v kloubech – cvičení, dieta, akupresura

25.–31. 8. Střelské Hoštice

Tajemství ženského zdraví a formování postavy

23.–28. 9. Švagrov

Jak se stát pánem svého těla, rozumu a ducha

Více na www.skolazdravi.eu

vého těla a emocionální rovnováhy. *Toto a mnoho dalšího si vyzkoušíte na kurzech Školy zdraví. Vede je Elena Tomilina, úspěšná lektorka východních praktik, terapeutka, chiropraktička a akademická malířka, spoluautorka knížek Ing. Borise Tichanovského. Na základě 29leté praxe vytvořila vlastní originální vysoce účinné metody léčení a omlazení organismu, s jejichž pomocí je možné se zbavit mnoha chronických onemocnění.*

Elena Tomilina a Leoš Lacina

tel.: 603 258 558, www.skolazdravi.eu

e-mail: skola.zdravi@seznam.cz

informace ke kurzům a masážím

najdete v rubrice „Kurzy“

na www.skolazdravi.eu

Zamrzlé rameno

Jak pomůže tradiční čínská medicína?

Silná bolest, která nám umožní zvednout ruku maximálně do výšky ramene – odborně se tomu říká obstrukční syndrom, lidově pak zamrzlé rameno. A právě tento název svědčí o hluboké lidové moudrosti – podle tradiční čínské medicíny totiž za tento problém může nahromadění chladu. A jak se s ním vypořádat?

Je jaro a lásky čas, ženy a dívky začínají odhalovat ramena a jiné krásy ženského těla. Ale i muži začínají odhazovat zimní svršky, aby byly vidět vypracované hrudníky a bicepsy. V ložnici si necháváme otevřená okna, aby se nám díky čerstvému vzduchu lépe spalo, jenže právě jarní vzduch je velmi zrádný.

Ráno se probudíme, chceme se učešat nebo ženy zapnout podprsenku, a najednou to vzuadu nejde. Ruku dostaneme asi do výše ramen, a pak ukrutná bolest. Někdy



Odhalená ramena patří k silným ženským zbráním, chlad jim ale rozhodně nesvědčí. Výsledkem je bolest.

stačí třeba jen průvan na zpoceně obnažené rameno, a už se neučešeme.

Chlad je třeba vyhnat teplem

Intenzivní ostrá bolest znamená stázu krve, a u ramenního kloubu to je ještě obvykle spojeno s nahromaděním chladu a vlhkosti v kloubu. Pokud bychom to nechali tak, s rukou nemůžeme hýbat.

Syndrom zamrzlého ramene patří do kategorie bolestivého obstrukčního syndromu. Je přitom zajímavé, že když je rameno v klidu, bolest se zvětšuje, a cvičením se naopak zmírňuje. Důvod je jednoduchý: Protože se nám dostal chlad do kloubu, musíme ho vyhnat teplem. A při cvičení vzniká spousta tepla.

Moje babička, studnice moudrosti, by zase vzala střížnou potní ovčí vlnu ze hřbetu i s lanolinem a zabalila do ní rameno. Vlna s lanolinem totiž zahřívá kloub, mozek tam začne posílat více krve a rameno povolí.

Další možnou příčinou je namožení ramene. Pak dojde ke stagnaci krve a čchi.

Co ještě pomůže?

Vedle cvičení pomáhá také tzv. horká jehla s moxou nebo samotné moxování.

Je možné pomoci přípravkem T15 a T02, případně TL 24.9.

Pomoci může i akupunktura, popřípadě i apiterapie – i při ní se využívají akupunkturní body, jen místo jehel se na ně přikládají včelky. Výsledky jsou skvělé, jen je třeba dát pozor na alergické reakce.

Podobné příčiny jako zamrzlé rameno často mívá i artróza kolen – i tam se problémem řeší teplem, doplněním ledvin a vyhnáním chladu z kloubu.

Radomír Klímeš,
terapeut tradiční čínské medicíny

Bylinná síla čínské tradice!®
Vše pro celostní přístup

Z nabídky vybíráme doplňky stravy:

- T02 POSÍLENÍ KOŘENŮ**
(STRENGTHEN THE ROOT)
- T03 BYLINNÝ STRÁŽCE JANG**
(HERBAL SENTINEL – YANG)
- T04 BYLINNÝ STRÁŽCE JIN**
(HERBAL SENTINEL – YIN)
- T15 VYŽIVENÍ KOŘENŮ A PROČÍŠTĚNÍ VĚTRU**
(NOURISH THE ROOT & CLEAR WIND)

• Výhradní zastoupení renomovaných světových značek
• Přírodní doplňky stravy, akupomůcky, odborná literatura, zdravá výživa
• Produkty vycházející z poznatků tradičních přírodních medicín

NAŠÍ PRIORITY JE PRVOTŘÍDNÍ KVALITA

Individuálně k možnostem tradičních bylinných směsí v poradně Radomíra Klímeše na Minervě.

WWW.PRAGON.CZ

CENTRUM MINERVA oáza zdraví a pohody Nabízí místnost k pronájmu



Začínáte s masáží, léčením či poradenstvím a zatím si netroufáte investovat do vlastních prostor?

Nebo máte provozovnu v jiném městě a chcete své služby nabízet i v Praze?

Pronajmte si vybavenou místnost (včetně masážního lehátka) v Centru Minerva!



Jde o tiché prostory ve vnitrobloku, a přitom v širším centru Prahy, jen pár kroků od stanice metra Křižíkova.

**Sokolovská 82, Praha 8 – Karlín,
tel.: 777 556 871**

Rohlík, nebo chleba? Jaké pečivo je lepší volba pro vaše zdraví?

Celozrnné, nebo obyečné? Chleba, nebo rohlík? Je kváskový opravdu lepší? Pečivo je tradiční základ našeho jídelníčku, a i když nás odborníci nabádají k omezení jeho konzumace, většina z nás se ho nehodlá jen tak vzdát. A pokud o svém jídelníčku přemýšlíme, nutně nás napadne otázka, jaký druh vlastně vybrat.

Odborníci často radí vyměnit běžné pečivo za celozrnné. To má totiž nižší glykemický index, což je důležité pro zdraví i štíhlou linii. Problém ale je, že opravdu celozrnné pečivo najdeme v regálech obchodů jen výjimečně. Většinou tam je spíš něco se semínky na povrchu a názvy jako vícezrnný, celozrnný, tmavý, cereální...

Takové pečivo ovšem není z celozrnné mouky, ale z obyečné. Celozrnná je tam jen na doplnění (a často chybí zcela), používá se mouka sójová, která se zdravě jen tváří – obsahuje látky, které zhoršují vstřebávání bílkovin. Jeho přínos pro zdraví tedy zdaleka není takový, jaký bychom očekávali. Leckdy je tedy lepší se vrátit ke klasice. Ale k jaké? Je lepší rohlík nebo, chleba?

▶ Rohlík má vůči obyečnému chlebu o trochu vyšší energetickou hodnotu, rozdíl však není nijak výrazný.

▶ Rozdíl v obsahu kalorií se zvýší, pokud zvolíme chléb kváskový. Enzymy z kvásku



totiž naštěpí část sacharidů z mouky.

▶ Kvásek obsahuje zdravé prospěšné bakterie a navíc při kynutí rozkládá kyselinu fytoovou obsaženou v mouce. Tato látka přitom zatěžuje organismus a odvádí z těla důležité minerály.

▶ Prospěšné je, když chléb obsahuje vyšší podíl žitné mouky – zatěžuje tělo méně než pšeničná a podporuje imunitu.

▶ Rohlík má vyšší glykemický index, což vadí při hubnutí i péči o zdraví.

Vítězem je tedy chléb, ideálně kváskový.

Fuuuuj, plíseň!

7 tipů, jak jí doma nedat šanci

Už jste se těšili, jak si dáte zbytek toho skvělého nedělního oběda, jenže pak otevřete krabičku a – plíseň. Dobře, namažete si tedy místo toho chleba. Jenže ho vytáhnete z pytlíku a – plíseň! Stává se vám tohle často? Pak je dobré vědět, že zápas s plísní na potravinách sice nemůžete nikdy zcela vyhrát, přesto však můžete riziko, že budete dokola vyhazovat zkažené jídlo, výrazně snížit. Jak?

Plíseň je lidové označení pro skupinu hub, která pokrývá povrch svého substrátu typickým povlakem. Množí se pomocí spór, které se šíří vzduchem či dotykem, a daří se jí ve vlhkém nevětraném prostředí. A z toho také vyplývají způsoby, jak s ní bojovat.

Ještě než si je vyjmenujeme, je třeba připomenout důležitou zásadu: Nic, co je plesnivé, se nejí! Plíseň představuje pro tělo velkou zátěž. Nestačí plesnivé části okrojit. Je to totiž podobné jako u lesních hub, kde je sice plodnice nejviditelnější částí, je to ale jen „rozmnožovací výrůstek“, zatímco hlavní část organismu, podhoubí, se nachází pod zemí. Podobně u plísně vidíme jen typický povlak na povrchu, její organismus však prorůstá celou potravinou. Plesnivé potraviny proto nedáváme ani zvířatům, a dokonce nepatří ani na kompost.

1 Dbejte v kuchyni na zvýšenou hygienu

Než začnete brát potraviny do rukou, pořádně si je umyjte, nikdy je ale neutírejte do utěrky na nádobí. Tu pak často, nejlépe denně měňte za čistou a suchou.

2 Skladujte jídlo správně

Sýry s tzv. ušlechtilou plísní uchovávejte pouze v chladničce. Porcované potraviny balené ve vakuu nebo v ochranné atmosféře po otevření co nejdříve snězte. Uzeniny, sýry a další pochutiny buď rychle spotřebujte, nebo dejte do krabiček.

3 Pořádky si dózy

Suché potraviny (mouku, luštěniny, těstoviny, rýži, ořechy, rozinky, kokos, kakao)



mějte uschované v uzavíratelných dózách na suchém a pokud možno tmavém místě. Potřebnou dávku z nádoby odebírejte vždy čistou odměrkou nebo lžící. Čas od času nádoby zkontrolujte, a když objevíte byť jen náznak plísně, celý obsah vyhoďte. Dózy a krabičky používejte i do ledničky namísto mikrotenových sáčků, které jsou špatně omyvatelné, a tudíž nevhodné pro opakovanou použití.

4 Chleba nepatří do igelitu

Nejlepší způsob skladování chleba je v látkové tašce. Do ní ho dávejte rovnou v obchodě, ať omezíte množství použitých plastů. Když okorá, nevádí. Stačí ho na chvíli zabalit do vlhké utěrky, v ní krásně změkne, a pak ho zase nechat v tašce vyschnout. Koupíte-li kvalitní, kváskový, vydrží vám takto klidně dva týdny.

5 Čerstvé potraviny neskladujte dlouho

A nekupujte si je do zásoby. Syrové potraviny by měly být v ledničce odděleny od ostatních pokrmů. Zbytky jídla patří vždy do ledničky a sníst byste je měli maximálně do dvou dnů.

6 Kontrolujte kompoty

Na výrobu mostů, marmelád a kompotů používejte pouze čerstvé ovoce či zeleninu, plesnivé a nahnílé vyhoďte. Objeví-li se v kompotu či marmeládě plíseň, stejně jako u ostatních potravin je nemilosrdně vyhoďte a sklenici důkladně vymyjte.

7 Pravidelně a často uklízejte

Dostatečné větrání, funkční odsavač par, pravidelné malování... to vše zamezí rozvoji plísní. Samozřejmostí je i časté vynášení odpadků, úklid ledničky, spíše a kuchyně vhodnými dezinfekčními prostředky. Jedině tak znemožníte plísní, aby kontaminovala potraviny.

10 šancí pro zeolit

Superkámen vyčistí vodu i tělo

Před miliony let, v dobách, kdy byla Země pokrytá vybuchujícími sopkami, vznikl zeolit – kámen s jedinečnou strukturou, které mu dává ohromnou schopnost pohlcovat škodliviny, vlhkost a pachy.

Důvodem unikátních vlastností zeolitu je jeho struktura obsahující ohromné množství mikroskopických pórů. Kamínek o váze jediného gramu tak v sobě skrývá vnitřní povrch o velikosti 500 m²! Proto skvěle pohlcuje nečistoty a pachy, zadržuje vodu a funguje jako velice efektivní molekulové síto. To oceníme v mnoha situacích:

1. Když chceme čistit vodu – molekulární síto struktury zeolitu propustí minerály, ale účinně zadrží třeba patogení bakterie či těžké kovy. Díky tomu se uplatní při filtraci a čištění vody, ať už té určené k pití (čistí ji i ve studnách), nebo do bazénů – při jeho použití je možné snížit spotřebu chlóru o více než třetinu.

2. Když chováme domácí mazlíčky – přimíchání zeolitové drtě do podestýlky či kočičího záchodu odstraní zápach.

3. Do akvárií – zeolit zbaví vodu amoniaku, dusičnanů a dalších nečistot, vyčistí ji a obohatí kyslíkem.

4. Při zápachu v domácnosti – zapáchající odpadkový koš či boty? Stačí dát dovnitř pár kamínků zeolitu.

5. Při alergiích – zeolit pohlcuje i alergenů a spory plísní.

6. Na zahrádce – když zeolit přidáme do půdy, obohatí ji o minerální látky, provzdušní a pomůže v ní zadržet dešťovou vodu, kterou si pak rostliny mohou brát podle potřeby. Podpoří růst kořenového systému, sníží kyselost půdy, a dokonce omezí výskyt plísní, škůdců, plevelů a mechu. Při pěstování zeleniny tak zeolit dokáže zvýšit výnosy až o třetinu.

7. Při skladování potravin – zeolit eliminuje plísně a hnilobné mikroby a vyrovná vlhkost skladovacích prostor. Ztráty při skladování se tím sníží o 13 %.

8. Když se chcete zbavit vlhkosti – zeolit za vlhka pohlcuje vodu a při suchu ji pomalu odpařuje. Hodí se proto třeba k vysypání příjezdových cest, míst, kde se tvoří louže, ale i k odstranění vlhkosti z vnitřních prostor.

9. Když stavíte – pokud se zeolit použije do betonu jako částečná náhrada cementu, výrazně zlepší jeho vlastnosti.

10. Když je čas na detoxikaci – zeolit je možné užívat i vnitřně. Zbaví tělo toxinů, zmírní metabolické překyselení, pomůže zastavit krvácení, zmírnit průjem, a působí dokonce protinádorově.

Abychom dokázali využít vlastnosti zeolitu v maximální možné míře, je důležité dávat přednost opravdu kameni. Zeolit z vysoce kvalitních karpatských nalezišť zakoupíte na stránkách

www.zeolitkamen.cz



Pořádek, čistota a správné skladování – to je základ boje s plísní.

Josef Kaplan

Ruce vidí víc než oči

Před lety, když se řeklo léčitel, znamenalo to člověka nadaného zvláštními schopnostmi. Takového, který nepotřeboval žádné sofistikované přístroje, protože ke stanovení diagnózy i k léčbě samotné mu stačily vlastní ruce. Takoví se ovšem najdou i dnes. Jedním je i nevidomý léčitel Josef Kaplan, žák léčitelské legendy Mariána Mudrocha.

Svého učitele, Mariána Mudrocha, navštívil Josef Kaplan, když mu bylo devatenáct. Doufal tehdy, že by mu mohl navrátit zrak. To, co tehdy slyšel, ho nepotěšilo – ani tento vyhlášený léčitel mu pomoci nedokázal. Zato však od něj dostal nabídku, která se neodmítá: Stát se jeho žákem.

„Učil mě zavřít oči a podívat se, jestli něco uvidím, nebo ucítím,“ vypráví. „A já jsem něco viděl i cítil! Bylo to takové zvláštní teplo, a spatřil jsem tmavé a světlé obrazce. Pak mi ukázal, jak si energii vzt, jak ji poslat, jak zlomit blok, který najdu – a to je vlastně základ mého léčení.“

Nemoc je blokáda energie

Podle Josefa Kaplana má většina fyzických i psychických obtíží shodnou základní příčinu, a tou je blokáda proudění energie v těle.

„Vlivů, které působí zablokování toku energií, je mnoho – psychický stav, stres,



špatný spánek, fyzické obtíže, pitný režim, přecházení nemocí, prochlazení. A navíc se často kombinují,“ vysvětluje.

„Velice často bloky vznikají na páteři, které je jakousi energetickou dálnicí. Proudění energie je pak narušeno, což se projeví nejen bolestí, ale může to ovlivňovat i stav řady dalších tělesných orgánů a tkání.“

V okamžiku, kdy Josef Kaplan takovou blokádu objeví, přichází ta pravá chvíle na její „zlomení“ postupem, který má od svého učitele. Ani o této takřka dokonalé metodě ovšem neplatí, že by nešla dále vylepšit.

„Jeho postupy jsem nejdříve rozšířil o masáže – používám přitom svůj vlastní, intuitivní postup. A v poslední době například hodně pracuji s čakrovými kameny a křišťálovými hůlkami,“ vyjmenovává.

Záda, klouby i deprese

Největší úspěchy má Josef Kaplan při léčbě pohybového aparátu – bolestí zad, kloubů, ale i třeba karpálních tunelů. „Dokážu ale pomoci i při širokém spektru potíží vnitřních orgánů, úspěšný bývám i u psychických potíží, migrén a dalších typů bolesti hlavy. Neporadím si ale s nádorovými onemocněními,“ uzavírá léčitel.

Kontakt:

Josef Kaplan

Tel.: 603 475 638

email: Josef.kaplan@podporazdravi.cz

www.podporazdravi.cz

POČÍTAČOVÝ VNUK

trpělivá pomoc
s technikou

Tel.: +420 608 701 113

www.pocitacovyvnuk.cz



Facebook: <https://www.facebook.com/pocitacovyvnuk/>

Rodinné konstelace

Jan Čáka ml.



kontakt: 724 737 499

e-mail: konstelace.jan@seznam.cz

www.konstelace.7x.cz

MASÁŽE A PORADENSTVÍ EVA TŘEZALKA

ÚTERÝ - ČTVRTEK - NEDĚLE
od 16 do 18 hodin

Objednejte se na tel: 606 581 896
po-pá 10-16h., formou SMS kdykoliv



www.mobilnicr.7x.cz

Najdete mě:

Příbram VII - 128, přízemí
(zastávka MHD Kladenská
č. 2,4,5,7,D30 směr Zdaboř)

U Mydlinky Tamara Krejcarová

Dekorace z mýdlové hmoty
Mýdla z olivového oleje s bylinkami
Sady čakrových solí
Šperky z polodrahokamů

Tel.: +420 739 416 197, e-mail: tamara_273@volny.cz
www.tamarapk.7x.cz, fb: Una Tamara Krejcarova

Rozkvétání ženy – cvičení Mohendžodáro

Olivie Pospíšilová

olivie.pospisilova@centrum.cz

Tel.: 737 310 383

(pouze SMS)

Praha – Příbram – Plzeň



www.rozkvetanizeny.cz



Ubytování pro firmy i turisty na rodinném statku nedaleko Brd

Dějí se v medicíně zázraky? Slavný profesor bez předsudků

Pokud se budeme orientovat podle mainstreamových médií, získáme pocit, že nemoci vůbec nemusíme řešit. Máme doporučení ohledně zdravého jídla, chodíme na preventivní prohlídky, zdravotní péči máme „zadarmo“, jísti nás nemocnice. To se krásně čte, že? Jenže je tu taková drobnost: Situace v našem okolí tomu jaksi... neodpovídá.

Každý třetí obyvatel ČR onemocní v průběhu života rakovinou a každý čtvrtý na ni zemře. Dlouhodobě obsazujeme 1. místo v Evropě v četnosti rakoviny tlustého střeva. Výskyt rakoviny ledvin je u nás nejvyšší na světě.

To nevypadá na zázrak, spíše to naznačuje, co cítí mnozí z nás: Přes hlášené pokroky si moderní medicína s civilizačními chorobami neví rady. (Nedejme se mást nárůstem průměrného věku, zde hrají významnou roli dětská úmrtnost, hygiena, antibiotika atd.)

Vše máme ve svých rukou

A přeci existuje řešení, jednoduché, levné, dostupné téměř všem – a podložené nejrozsáhlejším vědeckým výzkumem v dějinách moderní medicíny. Trval celých 30 let. Vedl ho americký profesor T. C. Campbell, který byl původně příznivcem moderní západní medicíny a zastáncem západního způsobu stravování. Však také pocházel z farmy. Později ovšem obrátil o 180 stupňů. Co zapříčinilo obrat v jeho přesvědčení a také zprostředkovalo tisíce „spontánních“ uzdravení z rakoviny a dalších civilizačních chorob?

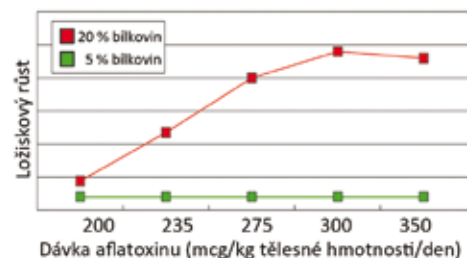
Na počátku své profesní dráhy byl prof. Campbell zapojen do projektu potravinové pomoci Filipínám, kde děti umíraly na podvýživu a rakovinu jater. Zjistil, že jejich strava obsahovala jedovatý aflatoxin a že rakovinou onemocněly děti z bohatých rodin, které netrpěly podvýživou – naopak je rodiče živilo stravou podobnou americké.

Zvířátka nás poučila

V té době se panu profesorovi dostala do ruky znepokojivá indická studie provedená na potkanech. Tvrdila, že aflatoxin vyvolává u zvířat rakovinu jater, ale jen pokud jsou krmena potravou s vysokým obsahem živočišných bílkovin.

Profesor Campbell tento pokus se svým týmem zopakoval: Potkanům podal aflatoxin a pak jednu skupinu živil stravou obsahující 20 % živočišných bílkovin a druhou stravou s 5 % bílkovin. U každého zvířete v první skupině vznikl nádor nebo ložisko, zatímco u zvířat druhé skupiny se tyto problémy neobjevily.

Vztah mezi uvedenými typy stravy a vznikem nádorů zachycuje následující graf.



Dále experimentálně zjistil hranici bezpečné konzumace živočišných bílkovin a že

mezi ty s nepříznivým účinkem patří i mléčný kasein. Také zjistil, že rostlinné bílkoviny (pšeničný gluten) rakovinový růst nepodporovaly ani při příjmu nad 20 %.

Prof. Campbell o tom napsal: „Naše zjištění byla šokující. Živočišné bílkoviny pocházející ze stravy měly tak silné účinky, že jsme mohli jednoduše „zapínat“ a „vypínat“ rakovinový růst pouhými změnami konzumovaného množství těchto proteinů.“

Po zlomovém odhalení se pan profesor spojil s čínskými vědci a rozběhla se spolupráce Cornellovy univerzity, Oxfordské univerzity a Čínské akademie preventivního lékařství. Výzkum měl jednoznačný závěr: Rakovina je primárně záležitostí životního stylu, genetika má pouze roli předpokladu, zásadním klíčem k uzdravení je výživa.

Angelina Jolie



Angelina odstraněním tkání snížila riziko vzniku rakoviny o fantastických 92 %!

Po velké mediální kampani spojené s Angelinou Jolie, která si kvůli genetickým dispozicím dala vyoperovat prsní tkáň, vaječníky a vejcovody, mají největší strach z rakoviny ženy. V Americe prsa odstraňují i pubertálními dívkám. Pro jistotu... Cui Bono?

Zhoubný nádor prsu

Na čínském venkově se téměř nevyskytuje, u nás je nejčastější rakovinou žen. V rozvinutých západních zemích konzumujeme více než 30 % tuků, protože jsou do potravin přidávány kvůli zlepšení chuti, v Číně jich konzumují polovinu; navíc na západě převažují tuky živočišné, kdežto v Číně rostlinné.

Riziko vzniku rakoviny prsu zvyšuje brzký nástup první menstruace, vysoká hladina cholesterolu, pozdní nástup menopauzy a zvýšená hladina ženských hormonů.

Na čínském venkově začíná menstruace v průměru v 17 letech. V USA v 11 a menopauza se posouvá o 3–4 roky. Reprodukční období je tak o 10 let delší než na čínském venkově a po jeho trvání jsou hladiny hormonů zvýšené, což, jak bylo doloženo, je důsledkem konzumace západní stravy.

Je pravdou, že pokud mají ženy v rodinné anamnéze rakovinu prsu, čelí zvýšenému

riziku vzniku této nemoci. V roce 1994 byly objeveny geny BRCA-1 a BRCA-2, které ovlivňují vznik rakoviny prsu a vaječníků. Jenže jakékoli geny se musí „exprimovat“, tedy vyjádřit, aby se mohly účastnit procesu vzniku této nemoci, a toto „zapínání“ genů zásadně ovlivňuje strava.

Kdo to u nás ví?

Profesor Campbell na fakultě, kde působil, zavedl výuku stravování v rozsahu 300 hodin. Naproti tomu v haldách skript, která musejí nastudovat čeští medici, je o stravě jen několik málo stránek. Co tedy můžeme v tomto směru očekávat od českých lékařů?

Jedinečný pramen poznání

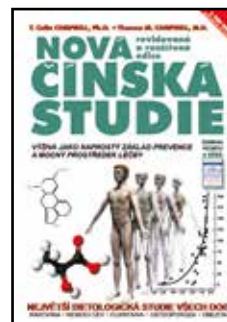
Profesor Campbell výsledky své vědecké kariéry shrnul pro laiky v knize Čínská studie. Prodalo se jí téměř 3 miliony výtisků. Pojmenovaná je podle toho, že část výzkumu byla provedena v Číně – nemá tedy nic společného s tradiční čínskou medicínou.

Přesto je považována za knihu kontroverzní a profesor Campbell je kvůli ní nazýván kacířským profesorem. Důvod je jednoduchý: Pokud má pravdu a jeho návody skutečně vedou ke zlepšení či vyléčení drtivé většiny civilizačních chorob, zdravotnický a farmaceutický průmysl by přišel o zisky v desítkách miliard.

Knihu podpořila řada lékařů specializujících se na výživu i uznávaná odborná periodika jako Časopis lékařů českých, Praktický lékař a Pracovní lékařství. (Články jsou na níže uvedené webové stránce.) I Světová zdravotnická organizace vydává řadu doporučení shodnou s výsledky bádání publikovaného v Čínské studii.

Čínská studie pomáhá lidem nalézt jednoduchou pravdu: Za to, co se stane s naším zdravím, v drtivé většině případů neodpovídá ani genetická výbava, ani lékař, ani statistika, ale naše mysl, která rozhoduje, jaký bude náš životní styl – zda povede ke zdraví.

Knihu rozebírá příčiny a účinné způsoby prevence a odstraňování i dalších nemocí – infarktu, mozkové mrtvice, cukrovky, osteoporózy, obezity. Pomohla mnoha lidem navrátit zdraví. Je z ní převzat i graf v tomto článku.



Knihu česky vydalo nakladatelství Svítání – www.svitani.eu. Doplní ji knihy Celek, v níž pan profesor zevrubně popisuje, jak se manipuluje s výzkumy (i u cola-coly lze vědecky doložit, že prospívá zdraví), a praktická kuchařka Čínská studie v kuchyni.

Dr. Nora Chvojková

ROBI dobroty

3 recepty pro zdraví a pochutnání

Chcete jíst zdravěji, ale nemáte odvalu na nějaké zásadní změny? Anebo toužíte shodit nějaké to kilo? Zkuste ROBI! Jde o zdroj kvalitních bílkovin, zcela bez tuku a cholesterolu, který chutí a konzistencí připomíná maso. Díky tomu jej můžete použít k úplné či částečné náhradě masa ve svých oblíbených pokrmech. Anebo zkusit naše recepty.

Robi je určeno všem, kteří chtějí nebo musí snížit spotřebu masa, omezit příjem tuků a cholesterolu, drží dietu, chtějí zhubnout nebo pouze chtějí zpestřit svůj jídelníček. Jde o pšeničnou bílkovinu, která připomíná maso jak podílem bílkovin, tak i chutí a konzistencí. A k tomu je prostě a jednoduše dobré!

8 důvodů, proč jíst ROBI

- ▶ Je čistě z rostlinných surovin, takže je vhodné pro vegetariány i vegany, kterým zajistí dostatečný příjem bílkovin a nukleotidů.
- ▶ Neobsahuje tuk, cholesterol, glutamát, syntetická barviva a konzervanty či sóju.
- ▶ Má nízkou energetickou hodnotu – pouze 523 kJ ve 100 gramech.
- ▶ Má nízký obsah nasycených mastných kyselin.
- ▶ Je tepelně opracované, jeho příprava je proto velmi krátká (dokonce ho lze jíst i bez tepelné úpravy, třeba v salátech či pomazánkách).
- ▶ Při tepelné úpravě nezmenšuje objem ani hmotnost.
- ▶ Lze jej využívat při dietě diabetické, antisklerotické, bezcholesterolové i redukční (ne při bezlepkové).
- ▶ Je snadno stravitelné a nenadýmá.

Tatarský Robi biftek



Na cca 10 ks topinek potřebujeme:

600 g mletého Robi, 80 g cibule, 20 g hořčice, 20 g kečupu, 20 g oleje, 50 g worcesteru, sůl, pepř, mletá paprika, drcený kmín

Postup přípravy:

Mleté Robi promícháme s jemně nakráje-

nou cibulí, kořením a ostatními pochutinami. Můžeme přidat jeden žloutek. Podáváme natřené na teplé topince posypané jemně nakrájeným pórkem nebo paprikou.

Zahradnická sekaná Robi



Na 5 porcí sekané potřebujeme:

250 g mletého Robi, 50 g hrubé mouky, 1 vejce, 15 g celeru, 25 g cibule, 25 g kvěťáku, 25 g hrášku, 25 g mrkve

Postup přípravy:

Z Robi, vajec, mouky, koření, jemně nakrájené cibule a mléka vymícháme sekanou, do které přidáme hrášek, povařený celer, mrkev, kvěťák. Na pekáč dáme olej, na olej rozprostřeme sekanou, posypeme strouhaným sýrem promíchaným s drobně sekanou červenou a zelenou paprikou. Vrstvu 2–3cm vysokou pečeme při 180–200 °C asi 40 minut. Hotovou naaranžujeme na mísy. Lze podávat jako hlavní jídlo s bramborovou kaší.

Mexický salát s Robi

Na 1 kg salátu potřebujeme:

400 g Robi nudliček, 100 g nakládáných okurek, 10 g papriky kapie, 150 g kozích rohů, 50 g cibule, 50 g pórků, 80 g rajské šťávy, česnek, vegi vegi, olej, worcester, glukopur, sůl, pepř

Postup přípravy:

Nudličky Robi ochutíme kořením vegi vegi, promícháme s olejem a necháme proležet. Okurky a papriky nakrájíme na nudličky, kozí rohy nahrubo nasekáme. Přidáme cibuli a pórek, vychutíme a promícháme.

MINERVA – čtení o zdraví a duchovním růstu • Redakce a grafická úprava: Blanka Gololobovová • Vydavatel: Mgr. Helena Erdélyiová – agentura ERDELIN • Adresa redakce: Sokolovská 82, 186 00 Praha 8, tel.: 777 556 871, tel./fax: 222 310 031, e-mail: erdelin@volny.cz • Tisk: Bário s. r. o. • Místo vydání: Praha, číslo 2/19, ročník 16. • Vychází: 24. 5. 2019. • Povoleno MK ČR E 15089 • Nevyžádané příspěvky nevracíme. • Za obsah inzerátů odpovídá inzerent. Inzeráty uveřejněné v časopise neprezentují názory redakce. • Informace uvedené v tomto časopise nesmějí být dále šířeny, kopírovány ani jinak používány bez písemného souhlasu vydavatele. • Přihlášením a účastí na akcích pořádaných agenturou Erdeline i kontaktem s ní udělujete souhlas ke zpracování osobních údajů (v souladu s GDPR). Na e-mailu erdelin@volny.cz můžete požádat o výmaz, změnu či doplnění osobních dat. Informace a kontakty na Minervazdravi.com.

Petr Veselý nabízí:

- **Masáže** – regenerační, sportovní
 - **Tělové svíce**
 - **ČÍNSKÁ ASTROLOGIE** – pro sebezpoznání a seberealizaci
- tel.: 604 719 548, www.petr-vesely-maser.cz

Televize způsobuje tloustnutí

O tom, jestli hubneme či přibíráme na váze, nerozhoduje jen to, co konzumujeme v rámci hlavních jídel. Stejně podstatné je i různé umlsávané dobrůtky po zbytek dne. A právě v tomto ohledu hraje důležitou roli sledování televize.

Souvislost času stráveného před televizí a tělesné hmotnosti byla známá již dávno – v zásadě platí, že čím více hodin „čumění na bednu“, tím vyšší index BMI. To však může být do značné míry dáno nikoliv působením samotné televize, ale tím, že více času před ní obvykle tráví lidé s pasivním životním stylem a nedostatkem fyzické aktivity.

Nedávný výzkum vědců z Cornell University ovšem prokázal, že problém je nejenom samotná televize, ale dokonce že záleží i na tom, jaký program sledujeme.

Akční film? Raději ne!

Dobrovolníci v rámci této studie strávili před televizí vždy dvacet minut, přičemž sledovali buď úryvek z akčního filmu, nebo talk show. Přitom měli k dispozici mísy se sladkostmi, ovocem a zeleninou, z nichž si mohli neomezeně brát.

Výsledky byly šokující – lidé sledující akční film během zmíněných dvaceti minut spořádali o 98 % více jídla a o 65 % více kalorií než druhá skupina! Napětí a úzkost, které prožívali, totiž snižovali bezděčným požíváním potravy. Zajímavé také je, že hraní akčních počítačových her tak devastující účinky na linii nemá. Při nich totiž zaprvé můžeme stresující situace aktivně řešit a za druhé máme více zaměstnané ruce, takže možnost mlsání je výrazně omezena.

Vyhodte konferenční stolek

Jeden z autorů studie Brian Wansink má navíc jednu důležitou radu: zbavte se konferenčního stolku a dalších kusů nábytku, na které si při sledování televize můžete pokládat mísky a talíře s jídlem. Jeho starší výzkumy totiž prokázaly, že když máme jídlo v dosahu a dobře na něj vidíme, zkonzumujeme jej až trojnásobek ve srovnání se situací, kdy je schované třeba v šuplíku a musíme k němu vstát z gauče. A platí to nejen při sledování televize, ale i při jakýchkoliv jiných domácích činnostech.