



Žena
v rytmu
Měsíce



Léčivé bytosti
přírody



Apulie

Sféra

DIOCHI®

KVĚTEN - ČERVEN 2026
ROČNÍK 23 69 Kč/2,40 €



**PŘÍRODNÍ
ANTIBIOTIKA:
návrat
k zelené
imunitě**

Bioterapeut Vladimír
Đurina doporučuje

Tajemná
šišinka

Irisdiagnostika

Aromaterapie
a nervové napětí



Hana Sar Blochová:
Perla jako symbol



UNIKÁTNÍ SYSTÉM **Regenerace ve Sfěře** | CELOSTNÍ MEDICÍNA | ZDRAVÍ A KRÁSA | OSOBNÍ ROZVOJ
| SPIRITUALITA | ZÁHADY | CESTOVÁNÍ | VĚDA A EKOLOGIE | ASTROLOGIE | PRO VOLNÉ CHVÍLE



AKADEMIE DIOCHI

5. - 7. 6. 2026

*Hotel U Kata,
Kutná Hora*

- ◆ Přednášky pátek – neděle
- ◆ Školení o produktech
- ◆ Prohlídka historického města
- ◆ Raut – středověká hostina
- ◆ Slevy na produkty Diochi

Lektoři:

- ▼ Bioterapeut Vladimír Ďurina
- ▼ MVDr. Michaela Lišková – poradkyně Diochi od r. 2003
- ▼ Alena Judit Bernardová – poradkyně Diochi od r. 2014
- ▼ Milena Paulusová – poradkyně Diochi od r. 2004
- ▼ Renata Lien – Terapeutka tradiční čínské medicíny



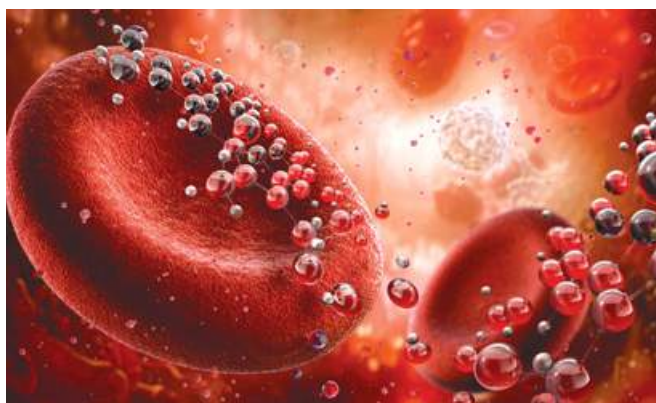
PŘEČTETE SI V ČÍSLE

**14** Irisdiagnostika**20** I muži mají svůj přechod**60** Spása, Kristus a Ježíš**76** Puglia**4** Kaleidoskop**5** Editorial**CELOSTNÍ MEDICÍNA****6** Žena v rytmu Měsíce**10** Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila**14** Irisdiagnostika**18** Výkonný ředitel mozek běží na glukóze, spánku a pohybu**20** I muži mají svůj přechod**24** Rychlý průvodce, jak zvrátit diabetes 2. typu**28** Tajemná šišinka**PŘÍRODA****30** Mlsná koza zvědavá**ZDRAVÍ A KRÁSA****34** Stopy zdraví v české kuchyni: Ocet**38** Aromaterapie – Jak esenciální oleje pomáhají zvládat nervové napětí a rozčilení**40** Zapomenuté „léčivé“ pozice**42** Akce Diochi**43** Herbář: Hřebíčkovce kořený**44** Herbář: Kadidlovník pilovitý**45** Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje**ROZHOVOR****48** S Ying Li o práci pro Gaiu, elementárních bytostech a léčení našich zranění**OSOBNÍ ROZVOJ****52** Jak se k sobě vztahujeme**SPIRITUALITA****56** Perla jako symbol**60** Spása, Kristus a Ježíš**64** Naše vědomí po smrti podle Tibetské knihy mrtvých**PRO VOLNÉ CHVÍLE****68** Přírodní bytosti: Léčivé byliny a stromy**70** Přírodní antibiotika: Návrat k zelené imunitě**76** Puglia**80** Inspirace na zajímavé čtení**81** Křížovky



TIBETSKÁ MÍSA HARMONIZUJE TĚLO I DUŠI

Mniši v Tibetu po staletí používají zpívající mísy, jejichž hluboké tóny jsou vyluzovány jemným kroužením dřevěné paličky po jejich okraji. Podle tradičního učení každá mísa vytváří tóny, které mohou vyrovňovat energetické proudění v těle, a přinášet tak vnitřní klid. Zajímavé je, že některé staré mísy byly údajně vyráběny ze slitiny až sedmi kovů, symbolicky spojených s planetami. Dnes jejich zvuk využívají nejen mniši při meditaci, ale i terapeuti po celém světě. Vibrace totiž dokážou velmi rychle navodit stav hluboké relaxace a soustředění.



BLAHODÁRNÁ KREV

U dospělého člověka jí koloje přibližně pět litrů a každou minutu oběhne celý krevní oběh. Zajímavé je, že červené krvinky nemají jádro, což jim umožňuje přenášet více kyslíku. V těle jich vznikají miliony každou sekundu v kostní dřeni. Jedna červená krvinka přitom žije asi 120 dní a během této doby urazí v cévách tisíce kilometrů. Krev přenáší živiny, hormony i obranné buňky imunitního systému. Bez jejího nepřetržitého proudění by naše tělo nedokázalo fungovat ani několik minut.

ZLATO FASCINUJE LIDSTVO OD NEPAMĚTI

Nejen díky své kráse, ale i pro své zvláštní vlastnosti. Je to jeden z mála kovů, který v přírodě téměř nekoroduje, a proto se dochovalo i zlato staré tisíce let, například z egyptských hrobek. Zajímavý je také jeho kosmické původ: vědci se domnívají, že většina zlata na Zemi vznikla při srážkách neutronových hvězd dávno před vznikem naší planety. Každý zlatý prsten tak vlastně nese stopu dávné hvězdné exploze. Není divu, že bylo zlato v mnoha kulturách považováno za kov Slunce, nesmrtelnosti a božské energie. Dodnes symbolizuje hojnost, čistotu a trvalou hodnotu.



ZELENÉ TOVÁRNY NA KYSLÍK

Oceány jsou nejen domovem nesčetných druhů živočichů, ale také klíčovým zdrojem kyslíku pro život na Zemi. Přibližně polovinu kyslíku, který dýcháme, totiž produkují mikroskopické mořské organizmy nazývané fytoplankton. Tyto drobné řasy a sinice využívají sluneční světlo k fotosyntéze podobně jako rostliny na souši. Přestože jsou pouhým okem téměř neviditelné, společně vytvářejí obrovské „zelené továrny“ rozprostřené po oceánech. Fytoplankton je navíc základem mořského potravního řetězce – živí se jím drobní živočichové, které následně požírají ryby, velryby i další obyvatelé oceánu. Bez těchto mikroskopických organismů by oceány i život na Zemi vypadaly úplně jinak.



Uniklo vám starší číslo Sféry? Hledáte doplňující informace?

Navštivte naše webové stránky!
Najdete zde archiv starších čísel, výběr
zajímavých článků z posledních čísel i to,
co se do časopisu nevešlo.

 www.casopis-sfera.cz

Facebook Sféry je tu pro vás!

Aktuality, pozvánky, žertíky,
upoutávky na nové články, recepty,
tipy pro zdravý a šťastný život... Každý
den na vás čeká něco nového.
Staňte se našimi přáteli:

 facebook.com/casopis.sfera

s f é r a

vychází jako dvouměsíčník

VYDÁVÁ

Diochi, spol. s r. o.,
Žampiónová 2, Praha 22 Pitkovice, 104 00,
www.diochi.cz
IČ: 27087468

JEDNATEL

JUDr. Jaroslav Slunečko

ŠÉFREDAKTORKA

Ing. Hana Němcová,
hana.nemcova@diochi.cz

REDAKČNÍ RADA

Vladimír Ďurina, Roberto Carlos Gomez
Colman, Bc. Květuše Exnerová,
Matěj Liška, Jana Ďurinová

GRAFIKA, ZLOM

Hana Růžičková

JAZYKOVÁ KOREKTURA

Mgr. Václav Kárník

STÁLÍ SPOLUPRACOVNÍCI

Vladimír Ďurina, MUDr. Lenka Hodková,
Ing. Radka Moudrá, Vladimír Nerud

MARKETING, INZERCE

inzerce@diochi.cz

POŠTOVNÍ ADRESA

Sféra - Diochi spol. s r. o.,
Žampiónová 2, Praha 22 Pitkovice, 104 00,
Tel.: +420 222 764 004 • Vychází jako
dvouměsíčník • Rozšiřuje PNS, a. s. (ČR),
Mediaprint - Kapa, Pressegrasso, a. s. (SR)

BEZ SVOLENÍ VYDAVATELE

nelze rozšiřovat publikované materiály
(nebo jejich části) ani fotografie.

NEVYŽÁDANÉ

rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí.

VYDAVATEL NENESE ZODPOVĚDNOST

za případné následky nesprávného použití
zveřejněných léčebných návodů a receptur.

ZA PŘÍSPĚVKY

zodpovídají autoři, obsah nemusí
vyjadřovat stanovisko redakce.

FOTO, NENÍ-LI UVEDENO JINAK

istockphoto.com, pixabay.com, midjourney.com

ILUSTRACE

Hana Růžičková

REGISTROVÁNO

MK ČR pod č. E-15 503, ISSN 1214-9454

TISK

Triangl, a. s.

Návrat k jednoduchosti



Jarní vydání Sféry leží před Vámi a opět nabízí
inspiraci a informace o tom, jak být zdravější a žít
ve větší harmonii. Někdy hledáme složitá řešení
našich problémů a zapomínáme na jednoduchost a dary, které máme
doslova na dosah ruky.

Obyčejný spánek, vyvážená strava a pohyb jsou určitě hlavním
stavebním kamenem – více na toto téma prozradí Margit Slimáková.
O zapomenutých léčivých pozicích, jakou je třeba obyčejný dřep, se
dočtete v článku Aleny Koutecké. Blahodárně působí i obyčejný ocet
v podání Evy Leňové a jednoduše a obyčejně zní i rady, jak dostat krevní
cukr do normálu. Dozvíte se také, co o vašem zdraví prozradí vaše oči
nebo jak harmonizovat ženské či mužské potíže. Symbol perly, tibetská
kniha mrtvých nebo rozhovor o léčení Gaii s Ying Li – to je něco z dalších
zajímavých témat, které na vás čekají v tomto vydání.

A v neposlední řadě tu jsou naši pomocníci, obyčejné bylinky a jejich
síla. Šárka Erb Škachová prozradí něco o přírodních antibiotikách
a bioterapeut Vladimír
Ďurina přináší rady
a doporučení na období
května a června.

Využijte sílu obyčejných
bylin v neobyčejných
preparátech DIOCHI!



Krásné jarní dny plné
zdraví a pozitivní energie!

Srdečně

Hana Němcová

šéfredaktorka

hana.nemcova@diochi.cz

ŽENA V RYTMU MĚSÍCE

Menstruační cyklus
podle tradiční čínské medicíny

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ



Menstruační cyklus není jen biologický proces řízený hormony. Podle tradiční čínské medicíny představuje jemně sladěný rytmus energie čchi, krve a ledvinné esence, který odráží celkový stav ženského zdraví. Každá fáze cyklu má svou dynamiku, své potřeby i svá úskalí. Proč vzniká premenstruační napětí? Co znamená bolestivá či slabá menstruace z pohledu tradičního čínského pojetí? A jak může strava, odpočinek a práce s energií pomoci navrátit cyklus do přirozené harmonie? Tento článek vás provede ženským měsícem krok za krokem – v rytmu, který respektuje moudrost těla i zákonitosti přírody.

Téměř každá žena se dnes setkává s nějakou formou hormonální nerovnováhy – ať už jde o bolestivou menstruaci, nepravidelný cyklus, premenstruační syndrom, potíže se štítnou žlázou či únavu bez zjevné příčiny. Moderní životní styl, dlouhodobý stres, nepravidelné stravování, nadbytek chladu ve stravě i užívání syntetických hormonů představují pro ženský organizmus výraznou zátěž. Tradiční čínská medicína však nahlíží na ženské zdraví s nadhledem – jako na jemně řízený cyklický proces, v němž hraje hlavní roli krev, esence ledvin a energie čchi.

ŽENA JAKO NOSITELKA ESENCE

Podle tradiční čínské medicíny jsou hormony projevem hlubší substance – ledvinné esence. Ta je kořenem života, zdrojem plodnosti, růstu i regenerace. Esence ledvin je ukládána a regulována v systému ledvin, její projevy jsou však úzce propojeny s drahou jater, sleziny a srdce. Slezina vytváří krev z potravy, játra ji uchovávají a zajišťují její plynulý tok, srdce řídí její cirkulaci a ledviny poskytují základní energetický potenciál. Jakákoli nerovnováha v tomto propojeném systému se může projevit jako hormonální potíže.

Fyziologická menstruace se obvykle objevuje mezi 13. a 50. rokem života ženy. Pokud probíhá harmonicky, trvá přibližně 3 až 5 dní, nejdéle však 7 dní, a není provázena bolestí. Krvácení má plynulý, nepřerušovaný

charakter. Na začátku je krev jasně červená, v dalších dnech může lehce ztmavnout. Neobsahuje sraženiny, není vodnatá ani hlenovitá. Po ukončení menstruace se již neobjevuje žádné další špinění či dodatečné odkapávání krve. Takto vypadá obraz optimální, vyvážené menstruace. Ženský organizmus je přirozeně více jinový. Jin zahrnuje tekutiny, krev i výživu tkání. Pokud je Jin dostatečný, žena je klidná, její cyklus pravidelný a menstruace bezbolestná. Pokud dochází k oslabení, objeví se suchost, únava, nespavost či nepravidelnost cyklu.

KREV JAKO ŘEKA ŽIVOTA

Ženský cyklus je jako plodná řeka života. Pokud je zdroj silný, voda čistá a tok plynulý, řeka vyživuje krajinu a přináší hojnost. Pokud je však pramen vyčerpaný nebo tok zablokovaný, objevují se potíže. Tradiční čínská medicína přirovnává krev k vodě v řece a hormony k rybám, které v ní žijí. Pokud je vody málo – tedy pokud je přítomen nedostatek krve – ryby nemohou prospívat. Nedostatek krve se může projevit bledostí, studenými končetinami, lámavými nehty, suchou pokožkou, závratěmi, bušením srdce, slabou či vynechávající menstruací nebo neplodností. Naopak stagnace čchi či blokáda krve vede k bolestivé menstruaci, tmavé krvi se sraženinami nebo k premenstruačnímu napětí. Horko v krvi způsobuje předčasné a silné krvácení, zatímco chlad v děloze vede

k opožděné či bolestivé menstruaci. Menstruační cyklus lze obrazně připodobnit k přehradě. Esence ledvin představuje pramen, krev vodu a děloha samotnou nádrž. Pokud je zdroj dostatečný, přehrada se pravidelně naplní a v pravý čas otevře stavidla – menstruace proběhne přirozeně a bez obtíží. Pokud je pramen oslaben, nádrž se nenaplní. Pokud voda stagnuje, vzniká tlak a bolest. Pokud je v systému horko, voda vysychá příliš rychle.



ČTYŘI FÁZE CYKLU OČIMA ČÍNSKÝCH LÉKAŘŮ

1. Menstruační fáze

V době 3–5 dní této fáze dochází k uvolnění blokády krve a k rozprouštění stagnující čchi jater. Energie klesá dolů a tělo se očisťuje. Je to čas klidu, tepla a šetření sil. Během tohoto období dochází k odlučování odumřelé děložní sliznice, která putuje pryč z těla, a to ve formě krvácení. Někdy se



Menstruace ani menopauza není problém Je to zpráva těla



Doplňky stravy

*Podpořte přirozený tok energie,
krve a hormonální rovnováhy*

Více informací získáte na certifikovaných klubech Diochi po celé ČR
online na webu www.diochi.cz/poradna, tel. 222 764 004, info@diochi.cz

menstruaci říká, že „je to pláč dělohy nad neoploštěným vajíčkem“. Vhodné jsou teplé polévky, vývary z hovězí ohánky či slepice, dušená zelenina, červená řepa (vařená), pohanková či rýžová kaše. Nevhodné jsou studené nápoje a syrová strava, které mohou do dělohy vnést chlad.

2. Pomenstruační fáze

V této 7denní fázi ve vaječníku začínají růst tzv. folikuly (vajíčka). Pouze jeden folikul vždy dozraje, u ostatních dojde k zástavě růstu. Souběžně s růstem folikulů dochází i k růstu děložní sliznice. Krev i Jin je oslabený a spolu s nimi i dráha početí Chong mai a Ren mai. Po odtoku krve je organismus v relativním nedostatku. Je třeba doplnit krev a podpořit Jin. „Pramen esence“ zvyšuje svůj výdej, aby znovu naplnil nádrž. Vhodná jsou červená masa (hovězí, jehněčí), játra, vejce (zejména žloutek), luštěniny jako černé fazole či červená čočka, slzovka a teplé snídaně. Důležitý je pravidelný spánek a omezení nadměrné mentální zátěže.



3. Ovulační fáze

Trvá obvykle 7 dní. Jakmile dozraje folikul, praskne a uvolní se zralé vajíčko a nastává ovulace. Vajíčko putuje vejcovodem, kde čeká na oplodnění. Krev a Jin naplňují postupně dráhy početí. Dochází k uvolnění vajíčka a energie se postupně začíná obracet směrem vzhůru. V této fázi je vhodné zachovat rovnováhu mezi aktivitou a odpočinkem. Strava má být výživná, ale lehce stravitelná, s dostatkem kvalitních bílkovin a teplých tekutin.

4. Předmenstruační (luteální) fáze

Po ovulaci se zbytek folikulu přemění na tzv. žluté tělísko, které po několik dní udržuje děložní výstelku vcelku do doby, než se v něm usídí oplodněné vajíčko. Pokud vajíčko není oplodněno, žluté tělísko zanikne a dojde i k rozkladu děložní výstelky. Začíná pak proces menstruačního krvácení a celý cyklus se znovu opakuje. Z pohledu tradiční čínské medicíny během 7–9 dní stoupá jangová energie a rozproudí se jaterní čchi, aby mohla být při menstruaci uvolněna i jaterní krev. Pokud čchi stagnuje, objevuje se podrážděnost, napětí v prsou či podbřišku – typický premenstruační syndrom. Pomáhá pravidelný pohyb přiměřené intenzity, dechová cvičení, dostatek spánku a omezení stresu. Strava má být teplá, vařená, bez nadbytku sladkostí, kávy a sycených nápojů.



CO OSLABUJE KREV A ESENCI

V tradiční čínské medicíně je kvalita krve a síla ledvinné esence považována za jeden ze základních pilířů ženského zdraví. Oslabovat je může především nepravidelný životní styl. Patří sem zejména vynechávání jídel, nedostatek tepla a výživné snídaně, rychlé konzumování jídla ve stresu či jednostranné diety. Organizmus zatěžuje také nadměrná konzumace syrové zeleniny a ovoce, studené nápoje, sladkosti nebo průmyslově zpracované potraviny, které do těla přinášejí chlad a vlhko. Negativní vliv má rovněž chronický stres, nedostatek spánku, nadměrná sportovní zátěž a vyčerpání organismu například po častých porodech bez dostatečné regenerace. Oslabovat krev i hormonální rovnováhu může také dlouhodobé užívání hormonální antikoncepce či některých léků.

Naopak krev lze posilovat pravidelností, dostatkem odpočinku a vyváženým denním režimem. Velmi důležitou roli hraje výživná, převážně teplá strava, která podporuje tvorbu krve a doplňuje esenci ledvin. Tradičně se doporučují silné vývary, kvalitní maso, vejce, luštěniny, vařená

červená řepa, ale také mořské plody, například mušle či krevety. Tyto potraviny přirozeně vyživují krev a pomáhají obnovovat vnitřní zásoby energie.

NÁVRAT K MOUDROSTI ŽENSKÉHO TĚLA

Menstruační cyklus je v tradiční čínské medicíně mnohem víc než jen pravidelné krvácení. Je to jemný, ale přesný barometr vnitřní rovnováhy. Odráží stav krve, kvalitu esence ledvin i plynulost jaterní čchi. Pokud je cyklus pravidelný, bez bolesti, bez výrazných výkyvů nálad a bez vyčerpání, svědčí to o harmonii mezi Jinem a Jangem, mezi klidem a aktivitou, mezi dáváním a přijímáním.

Naopak nepravidelnost, bolest či extrémní projevy nejsou „normou“, na kterou si máme zvyknout, ale zprávou těla, že potřebuje změnu. Tradiční čínská medicína nás učí nehledat rychlé potlačení příznaku, ale vrátit se ke kořenům – posílit krev, chránit esenci, rozhybat stagnující

čchi, zahřát chlad či zklidnit horko. A velmi často začíná tato cesta u těch nejzákladnějších věcí: pravidelné teplé stravy, dostatek spánku, vědomého odpočinku a laskavějšího přístupu k sobě samé.

Žena 21. století stojí před výzvou skloubit výkon, péči o druhé i péči o sebe. Právě cyklus jí však může být kompasem. Učí ji, kdy zpomalit, kdy tvořit, kdy pouštět a kdy znovu nabírat sílu. V rytmu měsíce se skrývá hluboká moudrost – moudrost návratu k přirozenosti.

Dovolme si tedy vnímat svou menstruaci ne jako obtíž, ale jako dar informace. Naslouchejme signálům těla, dopřejme si výživu, teplo a klid. Pečujme o svou krev jako o řeku života a chraňme svou esenci jako nejcennější poklad.

Protože ženskost není slabost. Je to cyklická síla, která se umí obnovovat. A když žena žije v souladu se svým vnitřním měsícem, její energie přestává bojovat – a začíná přirozeně plynout. 🌸

Mgr. Petra Strmisková

Absolvovala magisterské studium na LF MU v Brně. Věnuje se tradiční čínské medicíně, bylinám a alternativním metodám ke zlepšení zdraví.





Příběhy z poradny

TERAPEUTA LEOŠE POSKOČILA

OPOŽDĚNÝ VÝVOJ SLEČNY

V lednu mě poprvé navštívila rodina z okolí Pelhřimova. Přijel tatínek i maminka a klientem v tomto případě byla 12letá slečna. Dozvěděl jsem se, že vývoj slečny od malého dítěte byl zcela v pořádku, nebývala nemocná a prospívala stejně jako její vrstevníci, a to až do posledního očkování, které patří mezi povinné. Slovy maminky: po tomto očkování začala být holčička hadrová, neudržela se na nožičkách, podlamovaly se jí

nožičky a začala se opožďovat ve vývoji. Od té doby věnují vývoji dcery obrovské úsilí ve smyslu terapií, cvičení a biorezonancí, které vedou k pokroku, nicméně stále je znát problémové vyjadřování a zadržávání v řeči. Dívka je velmi vytáhlá, až hubená, zimomřivá, s častým zatuhnutím krční páteře. Svými symptomy se podle čínské medicíny jednalo o výrazné energetické oslabení ledvin. Probrali jsme zásadní změny ve výživě, doporučil jsem také cvičení na posílení krční páteře a doporučil

jsem užívání kapek **Levamin**, které by měly posílit ledviny a pozitivně svým účinkem podpořit správnou funkci a vývoj mozku. Již po týdnu jsem obdržel mail, kde mi sdělili, že celá rodina cvičí, změnili jídelníček a podporují dceru. Všichni ode mě mají veliký obdiv a podporu.



TÍHA V NOHOU A STÁLÉ RÝMY

V zimě mě vyhledala klientka, věk okolo 50 let, sdělovala, že je v podstatě zcela zdravá, ve výborné kondici, snaží se správně jíst, dostatečně se hýbe, nemá žádné předepsané léky... Co ji tedy přivedlo ke mně? Na můj dotaz uvedla, že od podzimu má stále vodnatou rýmu a pocit těžkých unavených nohou, někdy má dojem, že jsou i oteklé. Abychom se lépe v situaci zorientovali, provedl jsem měření na přístroji Oberon a také jsem provedl diagnostiku jazyka. Obě diagnostické metody ukázaly na významný vliv chladu a vlhka v celém organismu. Tento stav byl ještě výraznější na pravé straně. Podle čínské medicíny jsou chlad a vlhko významným patogenem, který může způsobit celou řadu onemocnění. Moje závěry jsem sdělil klientce, ta byla velmi překvapená - dozvěděl jsem se, že pracuje ve firmě v objektu přímo u řeky a na pravé straně směrem k řece okno špatně těsní. Takto to může být někdy jednoduché.



Doporučil jsem užívat **Alfa Artrizone** tablety na rozbití blokády způsobených chladem a k tomu kapky **Baktevir**, které pomohou zharmonizovat systém plic a vnější obranné energie.

ÚŽASNÉ KAPKY ASTOFRESH

Případ první:

Při vaření sobotního oběda manželka otvírala v troubě víko pekáče, aby zkontrolovala, jak se oběd připravuje. V té chvíli došlo k velikému úniku páry a manželce pára opařila zápěstí, místo okamžitě

zčervenalo a začalo intenzivně bolet. Manželka si duchapřítomně vzpomněla na kdysi dávno zmiňovaný chladivý účinek kapek **Astofresh**, ihned sáhla do poličky a na opařené místo nakapala několik kapek. Během chvilky došlo zcela ke zblednutí a pochvalovala si, jak příjemně chladí. Odpoledne začalo místo opět mírně červenat a znovu se objevilo pálení pokožky, proto opět nakapala několik dalších kapek. Efekt byl opět rychlý a už trvalý, nikde se nevytvořil puchýř a během jednoho dne už na kůži nebylo patrné, kde došlo k opaření.



Případ druhý:

Opakovaně mě navštívila klientka, věk 60 let, jejím problémem bylo nepříjemné pálení jazyka a dásní kolem zubů. Před časem zažila velice silné trauma, a to se jistě podepsalo na celkovém zdraví. Stav přetrvává téměř celý den i noc, zatím nic moc nepomáhá, stav ještě zhoršuje hlavně stres, pikantní jídla a alkohol - kromě šumivého vína. Podle čínské medicíny stav odráží přetížení energie srdce horkem, což je způsobeno i emocemi a dále vzhledem k věku i úbytek ochlazující, vlhké jinové energie.

Preparáty z čínské medicíny za dva měsíce k výraznému zlepšení nepomohly, přemýšlel jsem, co by jí mohlo pomoci, a napadlo mě použít 2 kapky přípravku **Astofresh** do půl litru vody a tento nápoj jsem jí podal. Nedůvěřivě na mě pohlédla a opatrně ochutnala, potom se rozzářila s tím, že to krásně chladí na jazyku a ihned si zakoupila kapky domů. Moc bych si přál, aby jí tyto přírodní kapky se silicemi přinesly úlevu.



BEZ PRÁCE NEJSOU KOLÁČE...

Před několika měsíci se mi ozval kamarád, kterého jsem léta neviděl. Nutně potřeboval termín, snažil jsem se vyhovět a během několika dnů jsme se sešli. Dozvěděl jsem se, že má dlouhodobě pálení žáhy, velkou citlivost v obou podžebřích a také často průjmy. Již podle vzhledu jazyka bylo zřejmé, že je uvnitř celého trávicího traktu bažinatý terén, který je předurčen pro vytvoření zánětu a pálení žáhy a k problémům se žlučníkem. Za celá léta, co jsme se neviděli, u něj přetrvával požitkářský životní styl založený na kávě, každodenních gurmánských zážitcích, spoustě masa a koření a také na dobrém alkoholu - pivu, vínu, i tvrdém. Doporučil jsem užívat tablety **Supracid** 3x denně, kapky **Detoxin**,



které uleví žlučníku, ale hlavně jsem neustále apeloval na změny v dietetice a pitném režimu. Po nějaké době jsme se potkali na náměstí, ptal jsem se, jak mu je. Dozvěděl jsem se, že to je ještě horší. Zeptal jsem se, co měl v minulých dnech za jídlo a dozvěděl jsem se, že husu, klobásky, dobrý rum a slivovici. Navíc mi sdělil, že si myslel, že když má známého, co se zabývá bylinkami, tak mu bude dobře a bude moci jíst a pít jako doposud. Takhle si to tedy nepředstavoval a od té doby se již neozval. Není možné chtít po přírodních preparátech výsledky bez vlastního přičinění, tak to opravdu nefunguje.

SRDCE SENIORA

Mám klienta, který ke mně dochází již od roku 2017, nejvíce jsme řešili

stav srdce, po celou tu dlouhou dobu se klient udržuje ve výborné kondici, pravidelné chodí, v létě jezdí na kole, vše, jak má být. V dřívějších letech kvůli podnikání zažíval vysokou míru stresu, v té době byly také výrazně horší naměřené výsledky jednotlivých orgánů včetně srdce. Postupem času aktivního podnikání zanechal a dnes má již svůj klid, to vše se pozitivně odráží na zdravotním stavu. Právě stav srdce dlouhodobě harmonizuje preparát **Venisfér** z DIOCHI, díky němuž jsou dnešní hodnoty výrazně lepší. Nyní by měl podstoupit operaci srdce, ale samotný závěr specializovaného oddělení není zcela jasný, protože sami lékaři přiznávají, že vzhledem k věku je klient ve vynikající kondici a funguje bez problémů. Je to výsledek vlastní cílevědomosti a pílě, velice dobře nastavené domácí dietetice, kterou zajišťuje klientova manželka a také díky účinkům preparátů Diochi v popředí s Venisférem.



CYSTA V ZÁKOLENNÍ

Jedna z mých klientek má na zadní straně nohy v oblasti zákolenní bolestivou bulku, kterou medicína nazývá Bakerovou cystou, která se řeší buď radikálně ve formě odoperování, často ale následně dojde k opětovnému vytvoření na stejném místě, nebo se aplikují kortikoidy do bolestivé oblasti. Tento



postup by aplikován i u mé klientky. Z pohledu celostního přístupu je lokalizace této cysty přesně v místě, kde prochází akupunkturální dráha močového měchýře. Pokud zde dojde k narušení plynulého toku energie, tzv. blokádě, začne se tvořit zatvrdlina, cysta a podobné útvary. Terapeutickým cílem je opět rozproudit plynulý koloběh energie. Z tohoto důvodu jsem klientce doporučil užívat **kapky Diocel**, které harmonizují okruh ledvin a močového měchýře, a ještě do oblasti zákolenní vtírat krém **Artrizone**. Uvidíme, zda dojde ke zlepšení

DLOUHODOBÉ PROBLÉMY S TRÁVENÍM

Není to tak dlouho, co mi volala paní doktorka, podle hlasu velice mladá, že má tetu, která má dlouhodobě problémy s trávením, lékaři jí podávají již 10 let léky na tlumení zánětu, ale stav je stejný. Dozvěděla se o mně a objednala svoji tetu na konzultaci. Dostavila se paní ve věku 72 let, celkově bylo patrné, že má dostatek vitality, chvíli jsme si povídali o životě, o výživě, o starostech a pomalu začalo vyplouvat na povrch, že je velice citlivá, těžce nese cokoliv, co se



děje blízkým, neustále má starosti, všechny možné i nemožné scénáře toho, co se může stát, zhoršené usínání, budí se v noci a často také strachy. Dále jsem se dozvěděl, že trávicí obtíže nejsou vždy stejné. Dospěl jsem k závěru, že se jedná

hlavně o vliv emocí na trávení, ne funkční poruchu, proto jsem doporučil užívat kapky **Astomin**, kde hořčiny podpoří proces trávení a kondici slinivky, k tomu 2x denně kapky **Nervamin** na podporu psychiky.

RŮŽE NA NOZE

Nedávno mi volala paní, že má její partner na noze růži, užívá již delší dobu antibiotika, ale stav se příliš nelepší, zda by mu bylo možné pomoci. Řekl jsem, aby se odpoledne stavila, že zkusíme ještě něco přidat na podporu současné léčby. Onemocnění nazývané růže



má původ v bakteriální infekci, většinou bývá na jedné noze, a i po odléčení antibiotiky dochází často při oslabení organismu k opětovnému propuknutí nemoci. Podle mých zkušeností je třeba podpořit organismus bylinnými preparáty s antibiotickými účinky dlouhodobě, aby mohlo dojít zcela k potlačení infekce v těle. Z tohoto důvodu jsem doporučil nasazení preparátů **Sagradin** v kombinaci s kapkami **Dinavir**, k tomu užívat ještě kapsle **Deviral**. Tato kombinace je velmi silná a obsahuje celou řadu přírodních látek s výraznými antibiotickými látkami. Užívání jsem doporučil po dobu několika měsíců. 🌐



Leoš Poskočil

Zabývá se poradenstvím v oblasti zdraví a zdravého životního stylu. Využívá přitom diagnostický systém Oberon, znalosti dietetiky a tradiční čínské medicíny. Působí jako vedoucí Sféra klubu v Třebíči.





IRISDIAGNOSTIKA

Oči jsou oknem do vaší duše
a mapou vašeho skrytého zdraví

Dr. FRANK NAVRÁTIL

Čím jsem starší, tím více si vážím jednoduchých pravd: čerstvého vzduchu, opravdového jídla, pohybu, odpočinku a tichého hlasu těla, který většina lidí již neslyší. Ve světě, který miluje komplikované odpovědi, často přehlízíme to, co máme přímo před očima.

KRÁSA JEDNODUCHOSTI

Desítky let jsme byli vedeni k přesvědčení, že zdraví lze měřit pouze pomocí přístrojů, čísel a názorů specialistů. Tyto metody mají jistě své opodstatnění, ale mnoho lidí stále odchází s diagnózou, která pojmenovává problém, aniž by odhalila příčinu, která jej způsobila. Ve své práci jsem potkal nespočet lidí, kteří byli opakovaně „testováni“, a přesto se cítili přehlíženi. Proto se jako naturopatický lékař stále vracím k nejvíce přirozenému diagnostickému zrcadlu, které máme – k našim očím. Irisdiagnostika (diagnostika duhovky) je metoda, která vyhodnocuje to, co je viditelné v duhovce, zornici a bělmu, aby vytvořila obraz celkových silných a slabých stránek a tendencí dané osoby. Je určena k podpoře hodnocení zdraví, nikoli k nahrazení konvenční lékařské diagnostiky.

ŽIVÁ MAPA: DUHOVKA, ZORNICE, BĚLMO

Když se podíváte na oko zblízka, nevidíte jen barvu, ale také strukturu. Duhovka je tvořena jemnými vlákny, která vyzařují ze zornice, a jejich hustota, jasnost a celistvost mohou naznačovat, jak robustní nebo

zranitelná může být konstituce člověka. V praxi se ptám: má toto tělo silný „stavební materiál“, nebo vykazuje známky stresu, vyčerpání a přetížení?

Irisdiagnostika také vychází z myšlenky, že duhovka funguje jako mapa: různé zóny odpovídají různým orgánům a systémům. Nikdy s duhovkou nezacházím jako s křišťálovou koulí věštce, ale jako s palubní deskou, která zobrazuje signály. Když se v určité oblasti objeví znamení, vyvolává to další otázku: co se děje v životním stylu, trávení, stresové zátěži nebo toxické zátěži dané osoby, co by mohlo tento systém vyvést z rovnováhy?

Zornice si zaslouží svůj vlastní respekt. Není to pouze „otvor pro světlo“, ale dynamická část oka, která může odrážet tonus nervového systému a napětí, zejména v kombinaci s ostatními částmi oka. Při konzultacích často zjišťuji, že tvar a citlivost zornice dodávají kontext: je daná osoba plná adrenalinu, uvízlá v napětí, nebo vyčerpaná a bez energie?

A pak je tu bělmo – bílá část oka –, kterou mnoho lidí zcela ignoruje. Bělmo však může vykazovat vzorce

v cévách a zbarvení, které mohou odrážet překrvení, podráždění nebo dlouhodobé napětí v oběhu a detoxikačních procesech. Rád říkám: duhovka je vaše mapa, ale bělmo často ukazuje provoz.

STRUČNÁ HISTORIE „STARÉ NOVÉ“ METODY

Iridologie se neobjevila z ničeho nic a rozhodně nezačala na sociálních médiích. Historické odkazy sahají několik století zpět, včetně raného písemného záznamu z roku 1690, kdy Phillipe Meyens vydal Chiromatica Medica a popsal souvislosti mezi oblastmi duhovky a částmi těla. Moderním zlomovým bodem je známý příběh Ignatze von Peczelyho (narozeného v roce 1826), maďarského chirurga, který pozoroval změny v duhovce sovy po zranění a uzdravení její nohy – zkušenost, která později inspirovala systematické pozorování pacientů.

Von Peczely publikoval klíčové dílo v roce 1880 a v roce 1886 byla představena první mapa duhovky, která pomohla formovat způsob, jakým pozdější praktici organizovali „geografii“ duhovky. Od té doby se tato metoda šířila a vyvíjela prostřednictvím evropských

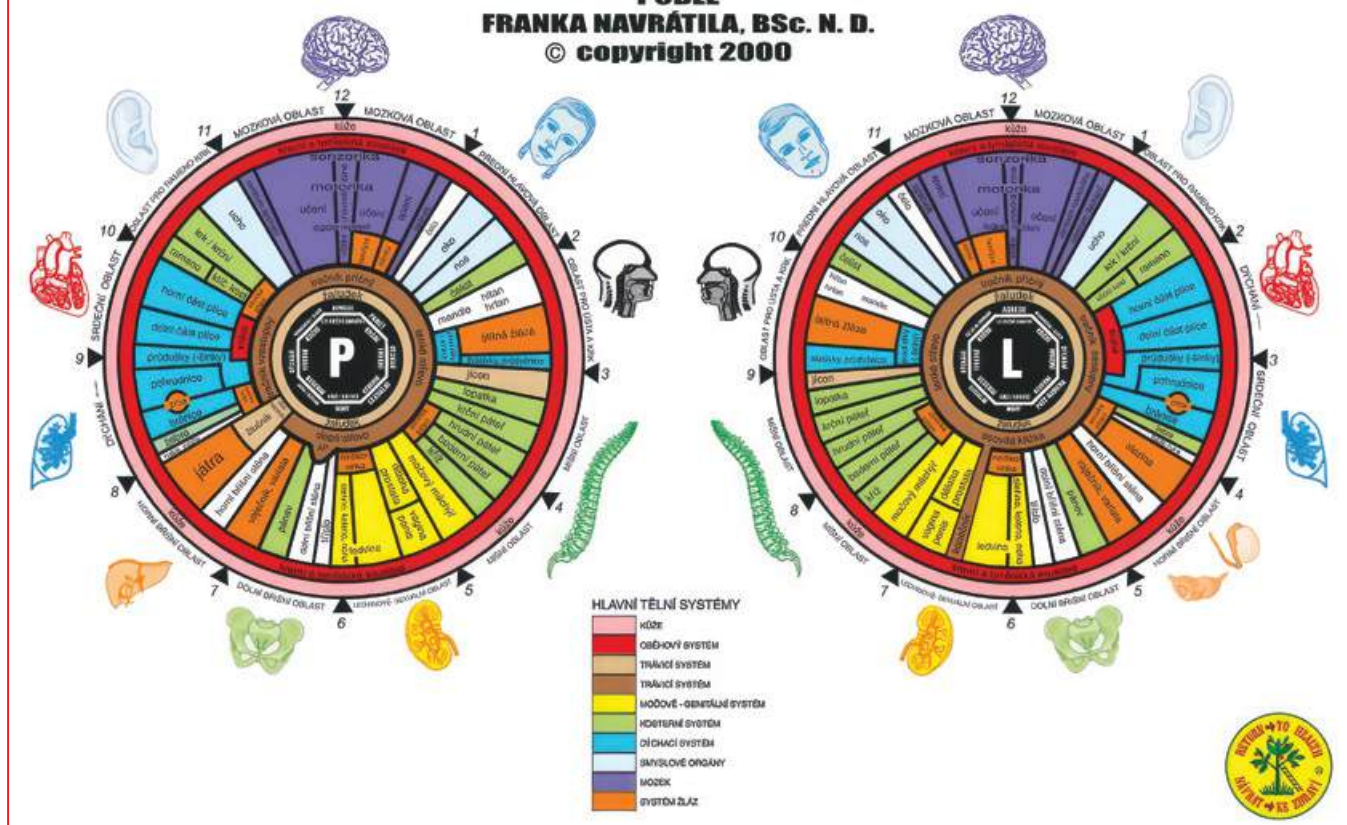
INZERCE

OČI – BRÁNA DO DUŠE

Posilujte játra, žlučník – posílíte oči

IRIDOLOGICKÁ TABULKA

PODLE
FRANKA NAVRÁTILA, BSc. N. D.
© copyright 2000



a amerických praktiků, včetně vlivné práce, která se vyvinula ve Spojených státech na počátku 20. století, a pozdější popularizace Dr. Bernarda Jensena. Stejně jako mnoho přírodních metod prošla i irisdiagnostika „trnitou cestou“ – byla vášnivě podporována praktikujícími a klienty, silně kritizována částí lékařské obce – přesto však nadále přitahuje zájem, protože nabízí jiný druh rozhovoru o zdraví.

GENETICKÁ KONSTITUCE: ČÁST, KTEROU ZDĚDÍTE

Jednou z nejvíce posilujících myšlenek v irisdiagnostice je, že nejste „normální“. Jste jedinec se specifickým genetickým dědictvím, jedinečnými požadavky a osobním vzorcem přízpůsobení. Dva lidé mohou jíst stejnou stravu a žít stejným životním stylem, ale přesto reagovat velmi odlišně, protože jejich vnitřní prostředí je odlišné.

Ve své praxi začínám pozorováním hustoty vláken duhovky – jak pevně nebo volně jsou vlákna uspořádána –

protože tak se okamžitě dozvídáme o síle konstituce. Používám stupnici od silnějších k slabším vzorcům (A až E), ne abych někoho označil jako „dobrého“ nebo „špatného“, ale abych nasměroval strategii: potřebuje tato osoba jemnou rekonstrukci, nebo můžeme prosazovat aktivnější očistu a změnu?

Kromě hustoty vláken nabízejí konstituční typy další pohled. Na základě dlouholetého pozorování popsali iridologové několik běžných genetických konstitučních typů (například lymfatický, hematogenní, smíšený, neurolymfatický, hydrolymfatický, hormonální, pojivový a další), z nichž každý má typické tendence a pravděpodobné slabé stránky. Hodnota nespočívá v zařazování lidí do kategorií, ale v předpovídání, kde může tělo nejprve čelit potížím, například v oblasti sliznic a lymfy, jater a krve, nervů a napětí, odolnosti pojivové tkáně nebo hydratace a ledvin.

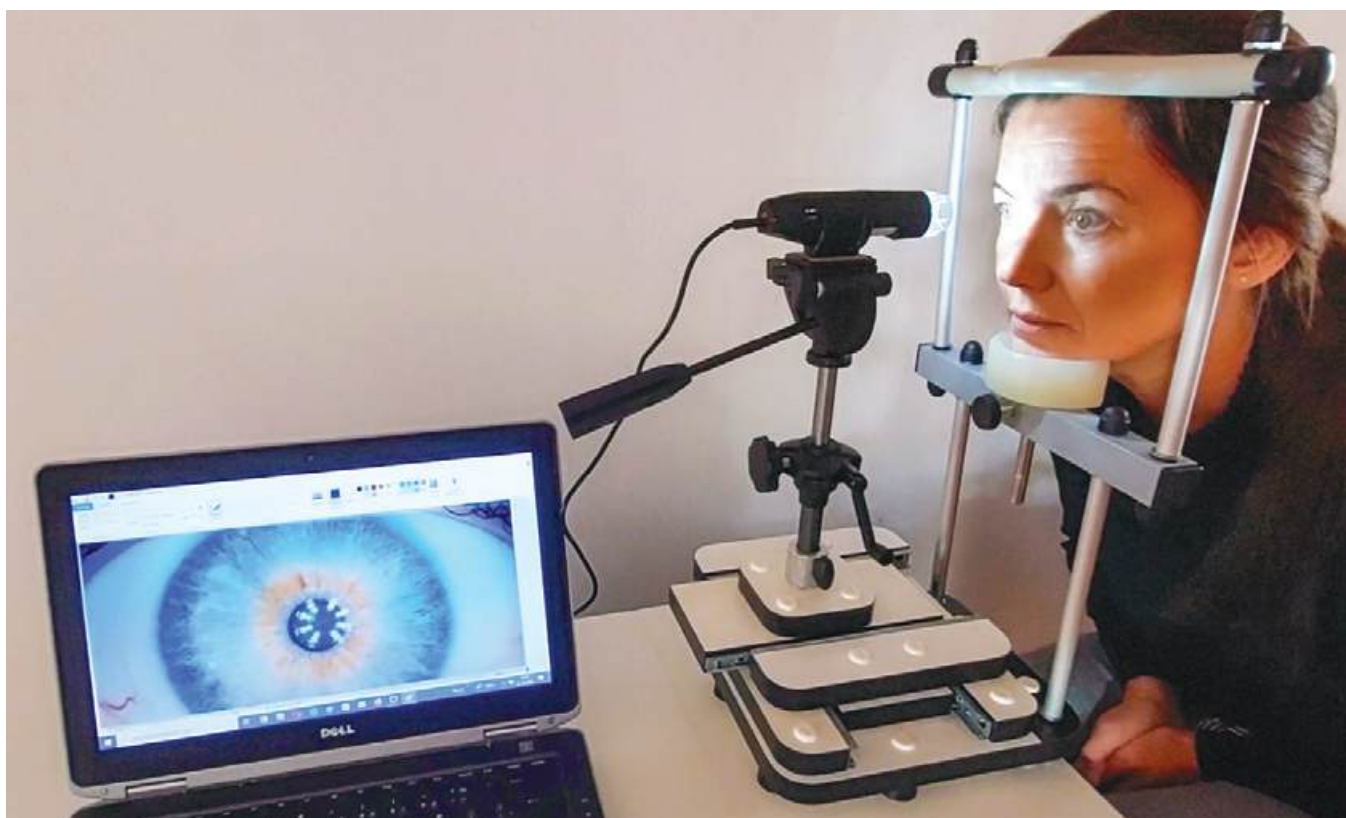
V tomto bodě čtenáři často dochází k prozření. Místo otázky „Jaká

pilulka vyléčí mé příznaky?“ se začínají ptát „Jaký vzorec způsobuje mé příznaky?“ Už tato změna sama o sobě může změnit život.

OD PŘÍZNAKŮ K AKCI: PŘÍZPUSOBENÍ VÝŽIVY PODLE SEGMENTŮ

Nejdůležitější otázkou vždy je: co s těmito informacemi uděláme? Irisdiagnostika je podle mého názoru užitečná pouze tehdy, pokud vede k praktickým krokům – zejména v oblasti výživy a životního stylu –, protože tělo je tvořeno a opravováno z toho, co mu opakovaně dodáváte.

Když trávící zóny vykazují známky namáhání, je třeba se nejprve zaměřit na základní věci: správné žvýkání, omezení potravin způsobujících záněty, zjednodušení stravy, zlepšení pravidelnosti stolice a podpora bariérové funkce střev. Poté mohou pomoci konkrétní výživová doporučení, bylinky a doplňky stravy. Pokud oblasti jater a žlučníku naznačují přetížení, může se přístup posunout směrem k čistším tukům, hydrataci



a klidnějšímu rytmu stravování, který dá tělu čas na zpracování a vylučování. Když oblasti ledvin vypadají namáhaně, často vidím stejný motiv v životě dané osoby: dehydratace, překyselení, nerovnováha minerálů, bolesti hlavy, dlouhodobé napětí v zádech a zvyk překonávat únavu.

Vaše genetická oční konstituce přidává další vrstvu personalizace. Silně neurologicky orientovaná konstituce může nejvíce těžít ze stabilizace hladiny cukru v krvi, potravin bohatých na hořčičk, odpočinku nervového systému a pomalejšího tempa detoxikace, aby člověk našel rovnováhu. Silná lymfatická tendence často reaguje na pravidelný pohyb, teplo, omezení potravin podporujících tvorbu hlenu a důsledné očistné návyky spíše než na dramatické detoxikační extrémy. Tendence k pojivové tkáni nás vede k obnově, což znamená dostatečný příjem bílkovin, vitamínů a minerálů a životní styl, který snižuje chronický zánět a podporuje regenerační schopnosti.

Někdy, když tělo začíná napravovat svůj stav, lidé zažívají to, co přírodní terapeuti nazývají léčebnou krizí –

dočasné zesílení příznaků, když tělo mobilizuje odpadní látky a obnovuje rovnováhu. Při pečlivém vedení může být toto období spíše povzbuzující než znepokojující, protože pomáhá klientům pochopit, že tělo není nepřítel, ale pouze se snaží obnovit rovnováhu.

CO VLASTNĚ IRIDOLOGICKÉ VYŠETŘENÍ OBNAŠÍ

Iridologické vyšetření je jednoduché, šetrné a zcela bezbolestné. Nedochází k žádnému fyzickému kontaktu s okem. Proces zahrnuje pořízení digitálních fotografií pravé a levé duhovky ve vysokém rozlišení pomocí speciální iridologické mikroskopické kamery. Tyto snímky umožňují pečlivou a podrobnou analýzu struktury vláken, znaků, dynamiky zornice a znaků bělma.

Většina klientů je překvapena, jak uvolněný je tento zážitek. Nejsou zde žádné jehly, žádné nepohodlí ani invazivní procedury – pouze pozorování, vysvětlení a smysluplný rozhovor o vašem zdraví. Celý proces od pořízení snímků duhovky, analýzy a poskytnutí přírodních doporučení trvá pouze asi jednu hodinu. Klient pak získá přehled o svém celkovém

zdravotním stavu, který mu může pomoci, kdykoli se setká se zdravotními potížemi. Irisdiagnostice se věnuji již více než 30 let a měl jsem tu čest pracovat s tisíci pacienty. Tato zkušenost mě naučila především jednu věc: žádné dvě duhovky a žádné dvě zdravotní cesty – nejsou stejné. Hodnota nespočívá v samotném nástroji, ale v tom, jak pečlivě a s respektem je interpretován.

POROZUMĚNÍ TOMU, CO IRISDIAGNOSTIKA DOKÁŽE A NEDOKÁŽE

Někteří klienti váhají s objednávkou iridologického vyšetření, protože se bojí toho, co by mohlo být „objeveno“. Obávají se, že iridolog by mohl odhalit něco závažného, jako je rakovina nebo smrtelná nemoc. Tento strach je pochopitelný, ale odráží také nepochopení toho, co iridologie dokáže a nedokáže. Iridologie má jasná omezení a tato omezení jsou v mnoha ohledech její největší výhodou. Na rozdíl od konvenční medicíny, která hledá název nemoci, aby mohla předepsat lék, operaci nebo zákrok, iridologie nedagnostikuje stavy jako rakovina, cukrovka nebo jiné specifické

nemoci. Místo toho používá mnohem progresivnější přístup. S vysokou mírou spolehlivosti odhaluje vzorce slabosti, stresu, přetížení, vyčerpání a snížené odolnosti orgánů a systémů, často dlouho předtím, než se objeví první příznaky nemoci. Tímto způsobem iridologie přesouvá pozornost od strachu k porozumění, od otázky „Jakou nemoc mám?“ k otázce „Proč je moje tělo v tomto ohledu zranitelné a co mohu udělat, abych ho nyní podpořil?“ Pro mnoho klientů je to velká úleva. Namísto verdiktu získávají vhled – a s vhladem přichází možnost volby, prevence a změna.

CO KLIENTI ČASTO ZÍSKÁVAJÍ

Největším přínosem je podle mě jasnost. Lidé přestávají vnímat náhodné příznaky jako prokletí a začínají rozpoznávat vzorce – zažívací potíže spojené se stresem, bolesti hlavy spojené s dehydratací a napětím, kožní problémy spojené

s vylučováním a přetížením. Stávají se sebevědomějšími při rozhodování, protože jejich volby jsou nyní personalizované.

Dalším přínosem je motivace. Mnoho klientů již teoreticky „ví“, co je to zdravý životní styl, ale mají potíže se k němu zavázat, dokud neuvidí svůj vlastní příběh odražený zpět k nim hmatatelným způsobem. Oči poskytují toto zrcadlo a zrcadlo bývá upřímné.

A konečně, irisdiagnostika vybízí k odpovědnosti bez obviňování. Možná nemůžete změnit genetickou výbavu, se kterou jste se narodili, ale můžete ovlivnit, jak se projevuje – prostřednictvím jídla, pohybu, odpočinku, dýchání a každodenních rozhodnutí, která buď vyčerpávají, nebo doplňují vaše rezervy. Pokud jsou oči skutečně okny do duše, pak jsou také výzvou: zpomalit, vnímat a vrátit se krok za krokem k přirozenějšímu způsobu života. 🐾

Dr. Frank Navrátil

NÁVRAT KE ZDRAVÍ

- ▶ Irisdiagnostika, Bowenova technika, Baby Bowen
- ▶ Výživové poradenství, Program metabolického resetu
- ▶ Trénink mysli, Meditace, Testování Dlouhověkosti (Longevity)
- ▶ Kurzy: Bowenova technika, Irisdiagnostika, Holistická výživa, Meditace, Longevity.



Adresa: Shanti Studio – Senovážné náměstí 13, České Budějovice, Tel: 603 796 496
Email: frank.navratil@volny.cz
Web: www.franknavratil.cz

INZERCE



Sbírky s křídly naděje

26. dubna – 9. května

Pomozte zútlulnit nový domov pro seniory. Přispějte **Charitě Studénka na pořízení nábytku** a vybavení pokojů.

Variabilní symbol: **713**

10. – 23. května

Dopřejte chvíli oddechu rodičům **dětí s postižením**. Podpořte odlehčovací pobyty **Rané péče Brno** a pomozte rodinám načerpat nové síly.

Variabilní symbol: **714**

24. – 30. května

Žádné dítě by nemělo mít hladový žaludek nebo prázdný penál. Přispějte **Charitě Olomouc na nákup jídla a školních potřeb** pro rodiny v nouzi.

Variabilní symbol: **715**

Příspěvky posílejte na číslo účtu:
27 000 000 / 0100



QR Platba

Vaše dary už pomáhají:

Ktiš pro mladé jsme na nákup peřin a polštářů pro účastníky pobytů **poslali 25 000 Kč**.

Domácí péči Maria na pořízení nového vozu pro terénní služby jsme **přispěli 60 000 Kč**.

Chcete dostávat novinky z Nadace Divoké husy?
 Pište na **nadace@divokehusy.cz**

DMS: Pošlete SMS ve tvaru DMS HUSY 30, 60, 90, 190, 290 nebo 490 Kč na číslo **87 777**

Trvalá podpora: Pošlete SMS ve tvaru DMS TRV HUSY 30, 60, 90, 190, 290 nebo 490 Kč na číslo **87 777** a částka vám bude automaticky odečítána každý měsíc, dokud se neodhlásíte.



I malý dar může být velkým znamením naděje.
 Děkujeme!



VÝKONNÝ ŘEDITEL MOZEK

běží na glukóze, spánku a pohybu

PharmDr. MARGIT SLIMÁKOVÁ

V byznysu řešíme strategie, leadership a produktivitu. Málokdo ale řeší biologii. Přitom právě ta často rozhoduje o tom, jak přemýšlíme, reagujeme na stres a jaká rozhodnutí děláme.

ÚSPĚCH NEZAČÍNÁ V KALENDÁŘI, ALE NA TALÍŘI - A VEČER V POSTELI

Mozek není abstraktní „manažerský nástroj“. Je to metabolicky velmi náročný orgán. Přestože tvoří jen asi 2% tělesné hmotnosti, spotřebuje přibližně 20% energie organismu. Pokud je tělo chronicky unavené, podvyživené nebo dlouhodobě vystavené stresu, kvalita rozhodování logicky klesá.

Data to potvrzují. Meta-analýzy ukazují, že chronická únava zhoršuje kognitivní výkon, pozornost, paměť i reakční čas.

Nedostatek spánku, metabolické výkyvy nebo dlouhodobý stres patří mezi nejčastější faktory, které výkon mozku snižují. Jinými slovy: velká část „manažerských problémů“ je ve skutečnosti biologický problém. Pokud chceme dlouhodobý výkon – nejen krátkodobé sprinty – potřebujeme skvěle jíst a pečovat o své tělo.

VÝŽIVA: STABILNÍ ENERGIE ZNAMENÁ STABILNÍ ROZHODOVÁNÍ

Mozek pracuje nejlépe, když má stabilní přísun energie. Největším nepřítelem koncentrace nejsou kalorie, ale velké výkyvy krevního cukru. Typický scénář zná mnoho lidí v kanceláři: cereálie na snídani nebo musli tyčinka zhltnutá po cestě do práce. Rychlý nárůst glukózy, krátkodobý pocit energie – a za dvě hodiny únava, hlad a pokles koncentrace. A ne, nevyřeší to ani investice do tzv. proteinové tyčinky, která má často více cukrů než bílkovin a patří mezi ultra-zpracované produkty. Opakované glykemické výkyvy zvyšují únavu, zhoršují soustředění a exekutivní funkce. Mozek jede primárně na glukóze – jednoduchém cukru, který je jeho hlavním palivem pro rychlou produkci ATP v neuronálních buňkách. Klasický pohled říká, že mozek potřebuje asi 120 gramů glukózy denně, což je zhruba 20% celkové spotřeby energie těla. Zaměřme se ale na klíčový detail: tělo si glukózu dokáže

samo vytvářet z jiných zdrojů, jako jsou aminokyseliny z bílkovin nebo glycerol z tuků – procesem zvaným glukoneogeneze, který probíhá hlavně v játrech. To znamená, že není nutné masivně jíst cukry z potravy, abyste mozku poskytli palivo. Naopak, dnes se cukry běžně přejídáme. Přijímáme je v nápojích, sladkостech, pečivu a jsou i schované v mnoha „zdravých“ produktech. To škodí na více úrovních: rychlé výkyvy glukózy vedou k chronickým zánětům v mozku, narušují plasticitu synapsí potřebnou pro učení a paměť, podporují inzulínovou rezistenci v mozku, zvyšují tvorbu pokročilých glykačních endproduktů (AGEs), které poškozují cévy a tkáně, a dlouhodobě zvyšují riziko kognitivního úpadku, Alzheimerovy choroby či deprese.

Mozek na cukrové horské dráze dělá rychlá rozhodnutí – ale ne nutně dobrá.

Naštěstí mozek není na glukózu odkázaný absolutně. Při omezeném příjmu sacharidů (např. pod 50 g denně) se aktivuje elegantní alternativa: játra začnou spalovat tuky a vytvářet ketolátky – beta-hydroxybutyrát, acetoacetát a aceton. Tyto malé molekuly snadno překonávají hematoencefalickou bariéru, kde tvoří až 70% energie mozku, a dodávají ji

stabilně bez glykemických výkyvů. Ketolátky navíc působí neuroprotektivně: snižují záněty, podporují tvorbu BDNF (mozkového růstového faktoru pro nové neurony) a zlepšují mitochondriální funkci. Ideální způsob, jak to podpořit, jsou MCT oleje (středně řetězcové triglyceridy z kokosového tuku), které se rychle mění na ketony přímo v játrech – stačí lžička do kávy nebo smoothie pro okamžitý efekt. Tento metabolický switch je jako upgrade pro CEO mozek: čistší myšlení, delší soustředění a odolnost vůči stresu.

Základní strategie je jednoduchá: jídla, která stabilizují metabolismus. V praxi to znamená:

- ▼ Každé hlavní jídlo by mělo obsahovat dostatek bílkovin (1,2–2,0 g na kg tělesné hmotnosti denně podle aktivity),
- ▼ Kombinovat je s vlákninou a kvalitními tuky, které zpomalují vstřebávání energie,
- ▼ Omezit slazené produkty a nadbytek rychlých sacharidů.

Jak prakticky zvládnout snídani? Potraviny jako vejce, jogurt, ořechy, tvarohová pomazánka nebo kvalitní sýr udrží stabilní energii několik hodin. Smysl mají i cílené mikronutrienty: Omega-3 (EPA a DHA) podporují neuronální membrány a mozkovou signalizaci. Vitamin D je v našich šířkách často nedostatečný a jeho deficit souvisí s únavou i horší psychickou odolností.

Žijte i „druhý mozek“ – střevní mikrobiom. Fermentované potraviny (jogurt, kefir, kysané zelí, kimchi) podporují mikrobiotu, která ovlivňuje psychiku přes osu střevo-mozek (90 % serotoninu produkováno ve střevech).

Školení Jídlověda

za 5 hodin vše,
abyste roky nemuseli
studovat, co jíst

**Bez měření, vážení
a počítání.**

www.margit.cz/skoleni/



REGENERACE: BEZ SPÁNKU SE DOBRÁ ROZHODNUTÍ NEDĚLAJÍ

Mnoho lidí v byznysu považuje spánek za luxus. Biologie ho ale vidí jako základní údržbu: obnova synaptických spojení, konsolidace paměti, regulace stresu a čištění lymfatickým systémem. Méně než 7 hodin spánku zhoršuje koncentraci, zpracování informací a zvyšuje impulsivitu.

Jak zajistit lepší spánek:

- ▼ Ranní denní světlo nastavuje cirkadiánní rytmus,
- ▼ Večer omezit modré světlo,
- ▼ Ložnice tmavá, klidná a chladná.

U některých funguje 20minutový power nap – „šlofíček“ pro obnovu pozornosti. Regenerace zahrnuje i krátké pauzy – bez obrazovek, procházku nebo dechová cvičení. Spánek a odpočinek jsou nejlevnější nástroje pro lepší rozhodování.

POHYB: NEJEDNODUŠŠÍ ZPŮSOB, JAK ZLEPŠIT VÝKON MOZKU

Pohyb zvyšuje prokrvení, metabolismus a tvorbu BDNF – klíčové pro neuroplasticitu. Efekt přináší i běžná aktivita (NEAT): 8–10 tisíc kroků denně podporuje BDNF a snižuje únavu. Základem je dostatek kroků, schodů a přerušování sezení – ideálně krátkými cvičebními pauzami (dřepy, kliky, chůze po schodech). Pohyb má být pravidelný, realistický a udržitelný – přetřénování zvyšuje stres.

NEJPODCEŇOVANĚJŠÍ INVESTICE DO KARIÉRY

Podnikatelé investují do strategie a technologií, ale jejich nejdůležitější nástroj – mozek – závisí na biologii. Dobře vyživený, vyspaný a pohybový mozek lépe analyzuje, zvládá stres a rozhoduje. Tělo je základní infrastruktura výkonu. Úspěch často nezačíná v kalendáři ani poradě. Začíná na talíři – a večer v posteli. 🧠

PharmDr. Margit Slimáková se zdravotní prevencí a výživě věnuje prakticky celý život. Vystudovala farmacii a výživu, pobývala a pracovala v Německu, Číně, Francii a USA. Publikuje knihy a články, přednáší, organizuje semináře a prosazuje zdravou výživu do škol.



INZERCE

NERVY POTŘEBUJÍ PŘÍRODU *my jsme ji dostali do kapslí*

PERILA KŘOVITÁ



HERICIUM - LVÍ HRÍVA



ČERNÝ KMÍN

ŽAMPIÓN BRAZILSKÝ



CITRONELA



DELTA VIR kapsle

Doplňek stravy



I MUŽI MAJÍ SVŮJ PŘECHOD

MUDr. JAROSLAV ČUPERA

Obdobně jako přichází u žen menopauza, což se někdy označuje jako velká změna v životě ženy, tak i u mužů v určitém věku dochází k větší či menší změně v jejich životech. Někdy se to označuje jako krize středního věku, ale někdy se tyto změny nazývají mužským přechodem. Jak může mužům v tomto pomoci homeopatie?

Ač se to nezdá, tělo muže stárne rychleji než ženské, což ve finále dokládá prostý fakt, že muži mají menší průměrnou délku života než ženy.

Syndrom stárnoucího muže čili andropauza, má mnoho synonym. Někdy se plete s krizí středního věku a dodnes to není všeobecně uznávaný syndrom. V roce 1946 vyšla v časopise JAMA práce s názvem „Mužské klimakterium“, která popisovala příznaky jako je nervozita, snížení potence, snížení libida, podrážděnost, únava, deprese, problémy s pamětí, poruchy spánku a návaly horka spojené s androgenním deficitem. Od té doby se setkáváme s mnoha termíny jako je mužská menopauza, mužský přechod či pokles androgenů.

uvědomění si smrtelnosti, zůstávání v manželství bez lásky a sexu, pocity opuštěnosti a zbytečnosti atd.

SYMPTOMY ANDROPAUZY

Ač vědecky je s poklesem testosteronu spojeno pouze 9 symptomů, z různých zdrojů lze jako hlavní příznaky andropauzy považovat:

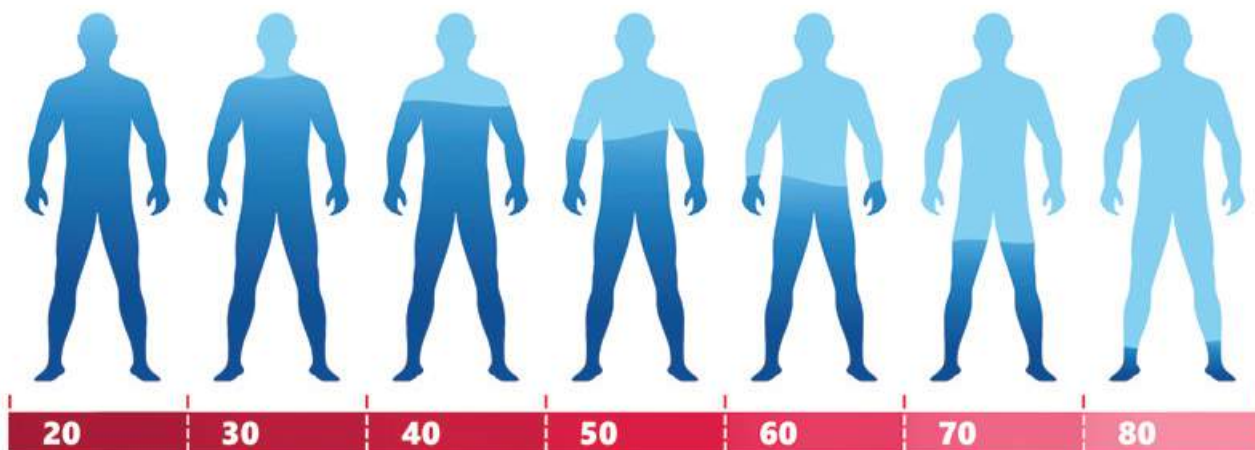
- ▼ Snížené libido
- ▼ Strach ze ztráty potence, fantazie o sexu s jinou partnerkou
- ▼ Erektální dysfunkce (ale 80 % poruch erekce má jinou příčinu než pokles testosteronu)
- ▼ Snížení objemu svalů a pokles svalové síly
- ▼ Zvýšení tělesného tuku
- ▼ Nárůst hmotnosti
- ▼ Metabolický syndrom

potíží, tak i některými známými, tzv. terénními léky, které pomáhají i na rovině psychické a duševní pohody, ale i na rovině tělesné. Hlavní, které lze použít, jsou tyto:

▼ **Nux vomica** – velký lék pro přetížené podnikatele a manažery. Osobnosti, které budou dobře reagovat na tento lék, jsou energičtí lidé, kteří hodně pracují a chtějí být ve všech ohledech nejlepší. Nicméně neustálé napětí, ve kterém žijí, vede k tomu, že jsou netrpěliví, a pak podráždění a ze sebemenších příčin snadno vybuchnou. Nesnáší selhání, prohru, odporování či jiný názor. Jsou velmi soutěživí, chtějí být za každou cenu nejlepší, a pak mohou být i dominantní a agresivní. Mohou si jít tvrdě za svým a okolím nutit až násilně k tomu, aby dělalo to, co

HLADINA HORMONU TESTOSTERON

ÚBYTEK TESTOSTERONU



Na rozdíl od ženské menopauzy, což je vlastně skokový pokles tvorby ženských pohlavních hormonů, je to u mužů pokles spíše postupný, hladina klesá o 1 % ročně asi od 20. roku věku a problémy se objeví, až když testosteron klesne pod „kritickou hodnotu“.

Andropauza není krize středního věku, andropauza má původ v hormonálních hladinách, kdežto krize středního věku pramení spíše v emocionálních faktorech (odchod dětí, smrt rodičů, přátelé mají první infarkty atd.) a zahrnuje spíše potíže jako jsou nenaplněné ambice,

- ▼ Osteoporóza
- ▼ Křehkost vlasů, vypadávání vlasů
- ▼ Pokles vitality
- ▼ Psychologické symptomy – deprese, podrážděnost, pocity osamělosti, nemilovanosti, neatraktivita, zapomnětlivost, problémy se soustředěním

Příznaků mužského přechodu je tedy celá řada a jejich řešení je komplexní, což velmi dobře poskytuje právě homeopatie.

CO NABÍZÍ HOMEOPATIE?

Mužům lze pomoci na mnoha rovinách, jak na úrovni jednotlivých

oni chtějí. Pro udržování „výkonu“, ale i jako ventil psychického přetlaku rádi používají alkohol, kávu či cigarety. Nicméně, tyto stimulanty (alkohol, káva, cigarety, ale i léky či drogy) jsou často vyvolávajícím, ale i zhoršujícím faktorem jejich potíží. Na tělesné rovině se pak objeví tendence k hypertenzi, vředové chorobě či infarktům. Na sexuální rovině je jejich touha zvýšená, z toho pramení tendence k excesům a promiskuitě. Nicméně mohou trpět tím, že erekce rychle opadne už během „předehry“.

▼ **Arsenicum album** – je to lék pro osobnosti rigidní, které mají



vysoké standardy a očekávání jak stran výkonu (sebe i ostatních), tak ale i pořádku a čistoty. Ve své nejhlubší podstatě jsou to ale lidé velmi nejistí a pečlivost a lpění na detailech je způsob, jak tuto nejistotu kompenzovat. Jejich úzkost se může týkat výsledků jejich práce, protože chtějí, aby vše bylo dokonalé do nejmenšího detailu. Neustále vše kontrolují, což může mít až ráz pedantičnosti. Úzkostí a strachů mají mnoho, nejvýraznější je ale strach o zdraví svoje či nejbližších. Znepokojí je sebemenší problém, hned se obávají, že se může jednat o nějakou vážnou nemoc a hned to chtějí řešit a vyhledávají lékaře. Další výrazný strach je strach ze smrti, ten souvisí s již uvedeným strachem o zdraví a tím, že i při mírných potížích se bojí vážné či přímo smrtelné nemoci. Tyto strachy a úzkosti jsou nejvýraznější v noci, což s sebou nese samo sebou problémy se spánkem. I v sexu potřebují mít všechno „v řádu“.

▼ **Argentum nitricum** – je to úžasný lék pro plaché, úzkostné a nervózní muže. Čas jim utíká příliš rychle, jsou zbrklí a chaotičtí. Mají sklony k trémě a mívají strach z toho, co přijde – z vystoupení, zkoušek a podobně, což je doprovázeno onou velkou úzkostí a neklidem

a vede to k překotnému a zbrklému chování. Myšlenky a impulsy přichází jeden za druhým a dotýčný neví, kterou z nich zachytit dřív. Mají obavy i ze sexuálního selhání, což se pak často stane i skutečností.

▼ **Hyoscyamus** – lék pro upovídané extroverty, kteří dovedou navazovat snadno sociální kontakty. Mají tendence k hledání potěšení až s rysy erotomanie a chlíplosti. Rádi si pohrávají s vlastními genitáliemi. Nicméně může se u nich objevit i velká podezřívavost vůči druhým a žárlivost. Pak se mohou objevit i pocity pronásledování a perzekuce. Případně mají tendence k chybné interpretaci činů ostatních – vykládají si je jako naschvály a nepřátelské či si mylně vykládají, co jim kdo říká.

▼ **Staphysagria** – lék pro navenek jemné muže s tichou náturou, kteří jsou ale velmi citliví na to, co se o nich povídá. Uvnitř mohou skrývat spoustu vnitřních zranění, zejména těch, které pociťují jako ponížení či urážku vlastní hrdosti. To pak mohou ventilovat výbuchy vzteku ve skrytosti. Špatně spolupracují v kolektivu, destabilizují jej. Jsou podráždění a hádají, když se po nich něco chce, co nechtějí dělat. Mají ale stále sexuální myšlenky a tendence

k osamělé masturbaci. Problémy s impotencí se objevují po ponížení anebo v důsledku plachosti. Sex ale mohou pociťovat jako něco špinavého, co je spojeno se zármutkem a pocitem ponížení.

▼ **Ignatia amara** – Je to lék pro muže, jejichž potíže by se daly charakterizovat třemi slovy a to přecitlivělost, proměnlivost a paradoxnost. Mají neúměrně velkou tendenci k předvádění emocí, jsou to trochu exhibicionisté, kteří vše dramaturgizují. Nicméně i když jsou jejich projevy hodně živé, emoce jsou bez hloubky, povrchní. Jejich nálady jsou velmi kolísavé a mohou se velmi rychle měnit. Od optimismu a bezstarostnosti snadno sklouznou do deprese a tichého smutku s uzavřením do sebe a vzdycháním a hned zas ke smíchu, nebo naopak k výbuchům hněvu. Jejich potíže i psychický stav se vůbec nezlepší pokusy o utěšování, ale především rozptýlením. Prvek paradoxnosti a protikladnosti se projeví například tím, že v tichu nemohou usnout, ale bez problémů usnou třeba při běžící televizi. Nebo jim nevádí tučné jídlo, a naopak po lehkém jídle je jim těžko. Všemi svými projevy si hlavně vyžadují pozornost okolí.

▼ **Aurum metallicum** – lék pro velmi zodpovědné workoholiky. Jsou to silní pesimisté, depresivní. Mívají až pocity beznaděje a vyčítají spoustu věcí sami sobě. Po tělesné stránce mívají tendence k hypertenzi a kardiálním nemocem. Opět je to lék pro muže s velkou sexuální touhou.

▼ **Natrum muriaticum** – hodí se pro muže citlivé, vážné a spolehlivé. Navenek se snaží být milí, i když se moc neusmívají. Velký lék romantických introvertů, kteří se neustále zabývají minulými selháními a problémy. Emoční zranění u nich místo hněvu vedou spíš k tomu, že neustále přemýšlí o tom, co oni udělali špatně, jak měli reagovat, proč se k nim ostatní takto chovají a toto se jim stále dokola honí v hlavě. Svoje pocity nedovedou ventilovat a ani to nechtějí, nemluví o svých pocitech, taky mimo jiné proto, aby předešli dalšímu zranění. I když chtějí společnost, ze strachu ze zranění se jí straní a jsou spíše samotářští. Svoje slzy skrývají a rozhodně nesnáší pokusy o útěchu. Po sexu

jsou slabí, depresivní a mohou si stěžovat na bolesti zad.

▼ **Lycopodium clavatum** – odpovídá osobám, které se mohou projevovat dominantně a někdy až arogantně. Nesnáší při rozhovoru jakýkoliv odpor, oponování, což je dokáže pořádně rozzlobit. Nicméně ve skutečnosti touto fasádou jen maskují velké vnitřní strachy – z vlastní nedostatečnosti, neschopnosti a také malou sebedůvěru. V sociálních situacích jsou odměření, bojí se, že řeknou něco špatně. Díky vlastním úsudkům selhávají v emocionálních, ekonomických i sociálních rolích i v zaměstnání. Velký lék impotence mladých mužů, ale hlavní lék starších mužů s poruchami erekce. K impotenci vedou problémy, často pracovní a už zmíněné nízké sebevědomí. Sexuální touha je zachovalá, ale erekce opadne v průběhu sexu. Významný lék impotence u kuřáků.

▼ **Pulsatilla** – je nejvhodnější pro muže jemné a mírné povahy, plaché a nesmělé. Mají nedostatek zdravého sebevědomí, pasivně

plní přání druhých, nejsou schopni fungovat nezávisle. Jejich velkým problémem je nerozhodnost. Mají rádi společnost a při potížích je zlepši sympatie okolí a utěšování. Rádi si stěžují na kdejaké nepříjemnosti běžného života.

▼ **Calcarea carbonica** – lék pro ochablé a obezní muže, kteří mají rádi svůj stereotyp a věci, na které jsou zvyklí. Nemají rádi jakoukoliv změnu, případně se této změny, pokud ji mají sami udělat, bytostně bojí. Nemají rádi hádky, i když sami dovedou být tvrdohlaví a paličatí. Mají tendence k různým metabolickým problémům a artróze. Sexuální touha u nich sice může být zvýšená, ale erekce se dostavuje jen pozvolna. Po sexu bývají úplně vyčerpaní.

Příslušný lék lze podávat v ředění 15 C či 30 C, zpočátku i 1x denně v dávce 5 granulí a při příznivé reakci lze prodlužovat intervaly mezi podáními až na dávkování 1x týdně.

Zdroj: www.svethomeopatie.cz 

INZERCE

I MUŽI MAJÍ SVŮJ PŘECHOD

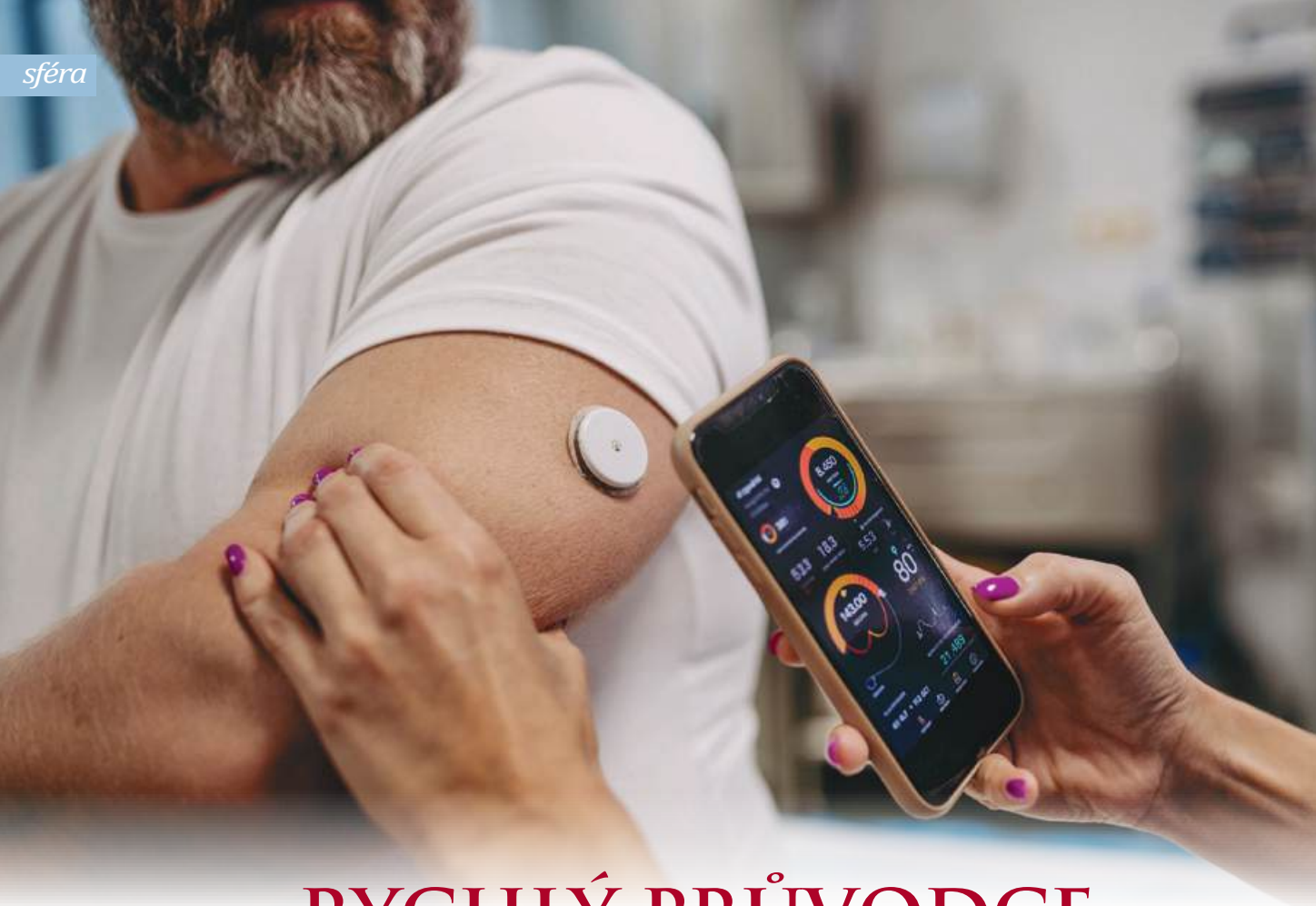


ALFA ARTRIZONE



ANDROZIN kapky

Doplňky stravy



RYCHLÝ PRŮVODCE, JAK ZVRÁTIT DIABETES 2. TYPU

Dr. JASON FUNG

Většina zdravotnických odborníků považuje diabetes 2. typu za chronické a nevyhnutelně progresivní onemocnění. Tento pohled vytváří představu, že jde o jednosměrnou cestu – doživotní trest bez naděje na propuštění, nemoc, která se neustále zhoršuje, až nakonec vyžaduje podávání inzulínu.

FAKT: diabetes 2. typu je zcela zvrátitelné a preventabilní onemocnění

Ve skutečnosti je to však obrovský omyl – a zároveň skvělá zpráva pro každého, komu byl diagnostikován prediabetes nebo diabetes 2. typu.

Uvědomit si mylnost tohoto zažitého přesvědčení je zásadním prvním krokem k tomu, jak toto onemocnění zvrátit.

Většina lidí to koneckonců intuitivně tuší. Dokázat, že diabetes 2. typu

je ve většině případů vyléčitelné – tedy zvrátitelné onemocnění, je až překvapivě snadné. Tento fakt jsme podvědomě tušili vždy.

Zvrátit nemoc je však možné pouze prostřednictvím změny jídelníčku a životního stylu, nikoli pomocí léků, protože diabetes 2. typu je onemocnění způsobené především stravou. Klíčovým faktorem je proto hubnutí.

Většina léků běžně užívaných na diabetes 2. typu ovšem redukci hmotnosti nevyvolává. Spíše naopak

– inzulín je nechvalně proslulý tím, že přispívá k nárůstu váhy. Pacienti, kteří musejí začít s injekcemi inzulínu, často sami cítí, že se vydali špatným směrem.

Mnozí z mých pacientů mi říkali: „*Pane doktore, vždycky tvrdíte, že cesta ke zvrácení diabetu vede přes hubnutí. A přesto jste mi předepsal lék, po kterém jsem přibral jedenáct kilo. Tak jaký to má smysl?*“ Na tuto otázku jsem nikdy neměl uspokojivou odpověď, protože žádná neexistovala. Smysl to prostě nemělo. Správnou cestou při léčbě diabetu bylo hubnutí. Jestliže inzulín

způsoboval přibývání, logicky nemohl situaci zlepšovat – nemoc naopak zhoršoval. Neboť klíčem k vyléčení diabetu 2. typu je hubnutí, léky v tomto ohledu nepomáhají. Pouze předstíráme, že ano – a právě proto většina lékařů věří, že diabetes 2. typu je chronický a progresivní. Odmítáme totiž nepohodlnou pravdu: *nemoc vyvolanou špatnou stravou léky vyléčit nelze.*

Je to asi tak stejně užitečné, jako vzít si šnorchl na cyklistický závod.

Samotná nemoc není hlavním problémem – problémem je způsob, jakým ji léčíme. Tytéž principy, které vedou ke zvrácení diabetu 2. typu, platí i pro jeho prevenci. Obezita a diabetes 2. typu spolu úzce souvisejí a obecně platí, že čím vyšší je tělesná hmotnost, tím větší je riziko vzniku onemocnění. Nejde sice o dokonale přímou úměru, ale udržování optimální hmotnosti je prvním krokem k prevenci.

Mnozí lidé vykreslují diabetes 2. typu jako nevyhnutelný důsledek moderního životního stylu, to však není pravda.

Epidemie tohoto onemocnění se začala šířit až koncem 80. let 20. století. Stačí se tedy vrátit o pouhou jednu generaci zpět a najdeme způsob života, který by mohl většinu případů této nemoci zcela zabránit.

FAKT: diabetes 2. typu je způsoben nadměrným množstvím cukru

V jádru lze diabetes 2. typu chápat jako onemocnění vyvolané nadbytkem inzulínu, který naše tělo uvolňuje vždy, když přijímáme příliš mnoho cukru. Tento pohled je mimořádně účinný, protože řešení je ihned nabíledni. Je třeba snížit hladinu inzulínu tím, že omezíme příjem cukru a rafinovaných sacharidů – což jsou v podstatě jen jiné formy cukru.

Představte si své tělo jako velkou cukřenku. Při narození je prázdná.

Postupně během několika desetiletí konzumujete cukr a rafinované sacharidy a nádoba se plní. Až jednou přijde chvíle,

kdy při jídle přeteče přes okraj, protože cukr už se do nádoby nevejde.

Právě to se odehrává i ve vašem těle. Při konzumaci sladkého pokrmu organismus vyplaví hormon inzulín, jehož úkolem je přenést glukózu do buněk, kde se využije jako energie. Pokud ji ale dostatečně nespálíte, buňky se časem zaplní a víc už přijmout nedovedou. Další dávku cukru inzulín nemá kam uložit, a tak glukóza zůstává v krvi. Její nadbytek – hyperglykémie – je hlavním příznakem diabetu 2. typu. Když je v krvi příliš mnoho glukózy, zdá se, že inzulín nezvládá dostat cukr do buněk. Tehdy hovoříme o tzv. inzulínové rezistenci.

Ve skutečnosti však problém netkví v samotném inzulínu, ale v tom, že buňky jsou glukózou přeplněné. Glukózy je příliš nejen v krvi, ale i uvnitř buněk. Diabetes 2. typu je vlastně projevem „přetečení“ – stavu, kdy je celý organismus zahlcen glukózou.

Na nadměrné množství glukózy v krvi tělo reaguje zvýšeným vylučováním inzulínu, aby tato rezistence byla

zaplní, musíte do něj poslední dvě trička pracně vmáchnout, až nakonec kufr nejde zavřít. Dalo by se říct, že kufr další věci „odmítá“. Podobný princip „přeplnění“ funguje i u buněk.

Jakmile je kufr plný, můžete použít více síly a ta poslední trička do něj nacpat, ale to funguje pouze dočasně, protože jste nevyřešili základní problém přeplněného kufru. Zatímco se do kufru snažíte nacpat další trička, problém – řekněme mu rezistence zavazadla – se jen zhoršuje. Nejjednodušším řešením je část oblečení vyndat.

Co se v těle stane, pokud přebytečnou glukózu neodstraníme? Tělo zvyšuje hladinu inzulínu, který produkuje, aby přenášel glukózu do buněk. To však pouze zhoršuje inzulínovou rezistenci a dostáváme se do začarovaného kruhu. Jakmile inzulín dosáhne takové úrovně, že již není schopen držet krok s rostoucí rezistencí, glukóza v krvi stoupne natolik, že vám lékař pravděpodobně diagnostikuje diabetes 2. typu. Lékař vám pak může předepsat medikaci například



překonána. Tím do buněk dostane ještě více glukózy a na krátký čas udrží hladinu cukru v krvi v normě, ale původní problém – přebytek cukru – jen přesune a rezistenci ještě zhorší. Postupem času se dostaví bod, kdy ani zvýšené dávky inzulínu nestačí.

Je to podobné jako při balení kufru. Na začátku oblečení do prázdného kufru vkládáte bez potíží. Jakmile se však

v podobě inzulínových injekcí nebo metforminu.

Tyto přípravky sice sníží hladinu glukózy v krvi, ale nijak neřeší její samotný přebytek. Místo toho glukózu jen přesunou z krve jinam v těle. Dostává se pak například do ledvin, nervů, očí nebo srdce, kde později může napáchat další škody. Základní problém pochopitelně zůstává beze změny.

Vzpomínáte si na onu přetékající cukřenku? Stále přetéká. Inzulin pouze odvedl glukózu z krve, kde byla „vidět“, do nitra těla, kde ji nevidíme. Hned při dalším jídle se cukr vrací do oběhu a vy si jej inzulinem znovu násilně tlačíte do těla. Ať si to představíte jako přeplněný kufr, nebo cukřenku, jedná se o jev totožný.

Čím více glukózy nutíte tělo přijímat, tím více inzulinu tělo potřebuje k překonání jeho rezistence. Jenže zvýšený inzulin vede jen k ještě vyšší rezistenci, protože buňky jsou stále roztaženější. Jakmile tělo přestane stačit, přichází na řadu léky – nejprve jeden, potom dva, pak tři – a dávky se zvyšují. A tady je klíčová skutečnost: pokud berete stále více léků, abyste udrželi hladinu glukózy stabilní, vaše onemocnění se ve skutečnosti zhoršuje.

KONVENČNÍ LÉČBY DIABETU: JAK PROBLÉM JEŠTĚ ZHORŠIT

Hladina glukózy v krvi se po podání inzulinu sice zlepšila, avšak samotné onemocnění se zhoršuje. Léky glukózu jen „ukrývají“ – tím, že ji násilím vtlačí do již přeplněných buněk. Navenek to vytváří dojem, že se diabetes zlepšil, ale ve skutečnosti se zhoršil.

Lékaři si možná blahořeji k iluzi dobře odvedené práce, zatímco stav pacientů se zhoršuje. Žádná dávka léků je neochrání před infarkty, chronickým selháním srdce, mrtvicí, selháním ledvin, amputacemi či slepotou – tedy následky

postupující cukrovky. „*No nic,“ řekne lékař, „jde přece o chronické, progresivní onemocnění.“*

Představte si toto přirovnání: odpadky schované pod postelí vám umožní předstírat, že doma máte uklizeno. Když už pod postelí nebude místo, můžete odpadky hodit do skříně. V podstatě kamkoli, kde je nevidíte. Do sklepa, na půdu, nebo dokonce do koupelny. Jenže pokud odpadky pouze přemísťujete a nikdy je skutečně nevyhodíte, brzy začnou hodně zapáchat, protože se rozkládají. Správným řešením je vyhodit odpadky do popelnice, ne je skrývat.

Pokud chápeme řešení přeplněného kufru a domu zaplaveného odpadky, pak by i řešení nadbytku glukózy a s ním spojeného přebytku inzulinu mělo být zcela zřejmé: *musíme se jí zbavit!* Přesto se běžná léčba diabetu 2. typu drží chybné logiky – glukózu ukrýt, nikoli odstranit. Jestliže chápeme, že příliš mnoho glukózy v krvi je toxické, proč si nepřiznáme, že stejnou toxicitu představuje i přebytek glukózy v celém těle?

FAKT: diabetes 2. Typu postihuje každý orgán v těle

Co se stane, když se v těle nadbytek glukózy hromadí po dobu deseti či dvaceti let? Každá buňka v těle se začne postupně „kazit“ – a právě to vysvětluje, proč diabetes 2. typu, na rozdíl od většiny jiných onemocnění, zasahuje prakticky každý orgán.

Oči se kazí – a člověk oslepne. Ledviny se kazí – a je nezbytná dialýza. Srdce se kazí – a nastávají infarkty a srdeční selhání. Mozek se kazí – a rozvíjí se Alzheimerova choroba. Játra se kazí – a dochází ke ztučnění a cirhóze. Nohy se kazí – a vznikají vředy na diabetické noze. Nervy se kazí – a objevuje se diabetická neuropatie.

Diabetes neušetří žádnou část těla.

Běžné léky nedokážou zabránit postupnému selhávání orgánů, protože nijak neodstraňují toxickou zátěž nadbytku glukózy. Nejméně sedm velkých mezinárodních, multicentrických, randomizovaných a placebem kontrolovaných studií prokázalo, že standardní medikace snižující hladinu glukózy nezmenšuje výskyt srdečních onemocnění – tedy hlavní příčiny úmrtí pacientů s diabetem. Předstírali jsme, že tyto léky lidem pomáhají, ale nebyla to pravda. Přehlíželi jsme zásadní skutečnost:

Onemocnění, jehož původ je ve stravě, nelze vyléčit léky.

FAKT: diabetes 2. typu je onemocnění, které lze zvrátit a kterému lze předcházet i bez použití léků

Jakmile pochopíme, že diabetes 2. typu není nic jiného nežli stav, kdy je v těle příliš mnoho cukru, řešení je nasnadě.

INZERCE

BYLINY NA REGULACI CUKRU V KRVÍ



Stačí se zbavit cukru. Nikoli ho schovat, ale zbavit se ho.

Existují v podstatě jen dva způsoby, jak toho dosáhnout:

1. **Konzumovat méně cukru.**
2. **Spálit zbývající cukr.**

To je vše. To je celé řešení. A co je na tom vůbec to nejlepší? Tato „lčba“ je přirozená a zcela zdarma. Žádné léky, žádné operace, žádné náklady.

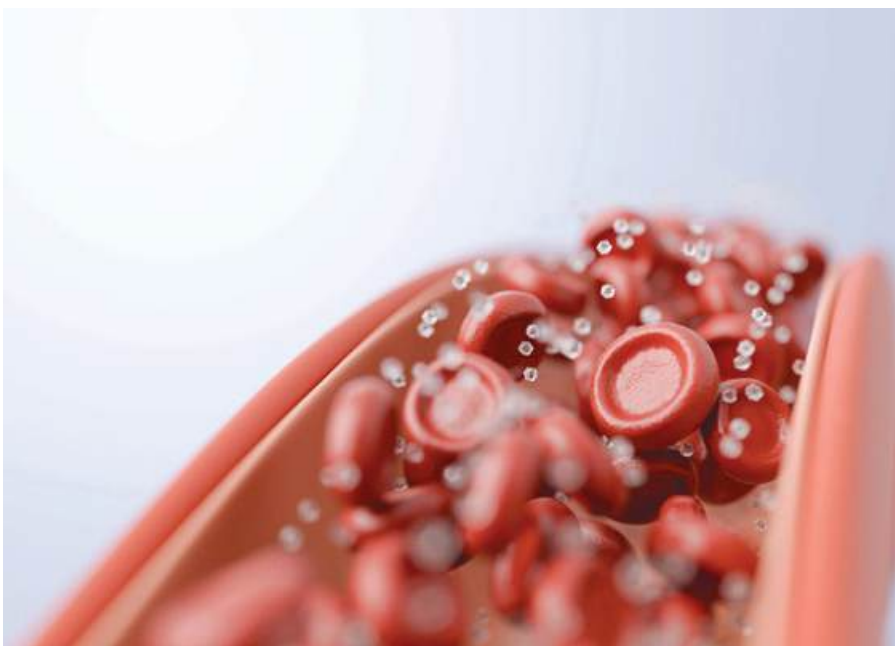
Krok 1: Konzumovat méně cukru

Prvním krokem je ze stravy zcela vyloučit veškerý přidaný cukr a rafinované sacharidy. Tyto cukry nepřinášejí vašemu tělu žádnou výživovou hodnotu a bez obtíží se bez nich obejdete. Komplexní sacharidy – tedy dlouhé řetězce molekul cukru – i vysoce rafinované sacharidy, jako je mouka, se v těle rychle štěpí na glukózu. Proto je optimální strategií omezit, nebo z jídelníčku ideálně zcela vyřadit pečivo a těstoviny z bílé mouky, stejně jako bílou rýži či brambory.

Přijem bílkovin by měl být střední, nikoli vysoký. Při trávení se bílkoviny, například z masa, rozkládají na aminokyseliny. Dostatek bílkovin je pro zdraví nezbytný, přebytké aminokyseliny se však v těle neukládají, a játra je tak přeměňují na glukózu. Nadměrná konzumace bílkovin tak ve výsledku pro organismus znamená jen další cukr.

Z tohoto důvodu je vhodné vyhýbat se vysoce zpracovaným a koncentrovaným zdrojům bílkovin, jako jsou proteinové nápoje, tyčinky či prášky.

A co tuky? Přírodní tuky – například ty obsažené v avokádu, ořechách a olivovém oleji, jež tvoří základ středomořské stravy –, mají na hladinu cukru v krvi či inzulinu jen minimální vliv, a naopak jsou dobře známé svými pozitivními účinky na srdce i na průběh diabetu. Kvalitní zdroj přírodních tuků představují rovněž vejce a máslo. Cholesterol, který tyto potraviny obsahují, se přitom ukázal být pro lidské zdraví neškodný. Konzumace tuků nevede k diabetu 2. typu ani k srdečním onemocněním. Naopak – přináší tělu užitek, protože



pomáhá navodit pocit sytosti, aniž by se zvyšovala hladina cukru v těle.

Chcete-li tedy do organismu dostávat méně cukru, volte přirozené, nezpracované potraviny. Ideální strava by měla být chudá na rafinované sacharidy, středně bohatá na bílkoviny a bohatá na přírodní tuky.

Krok 2: Spálit zbývající cukr

Pohyb – ať už silový trénink, nebo aerobní cvičení – může mít na diabetes 2. typu jednoznačně pozitivní vliv, avšak při jeho léčbě a zvrácení je mnohem méně účinný než úprava stravy. Nejjednodušším a nejspolehlivějším způsobem, jak přimět tělo spalovat cukr, je půst.

Půst je přirozenou protiváhou jídla: když nejíte, postíte se. Když jíte, organismus ukládá energii z potravy; když se postíte, začne tělo čerpat z uložených zásob – a prvním zdrojem, po kterém sáhne, je právě glukóza. Prodloužíte-li tedy období bez jídla, umožníte tělu spálit uložený cukr. Ačkoli může půst znít radikálně, ve skutečnosti je půst nejstarší dietní metoda, kterou lidé bez problémů praktikují od počátku věků. Pokud však užíváte léky na předpis, je nezbytné případný postup nejprve konzultovat s lékařem.

To podstatné je však následující:

▼ Pokud nejíte, sníží se vám hladina cukru v krvi? Samozřejmě.

▼ Pokud nejíte, zhubnete? Samozřejmě.

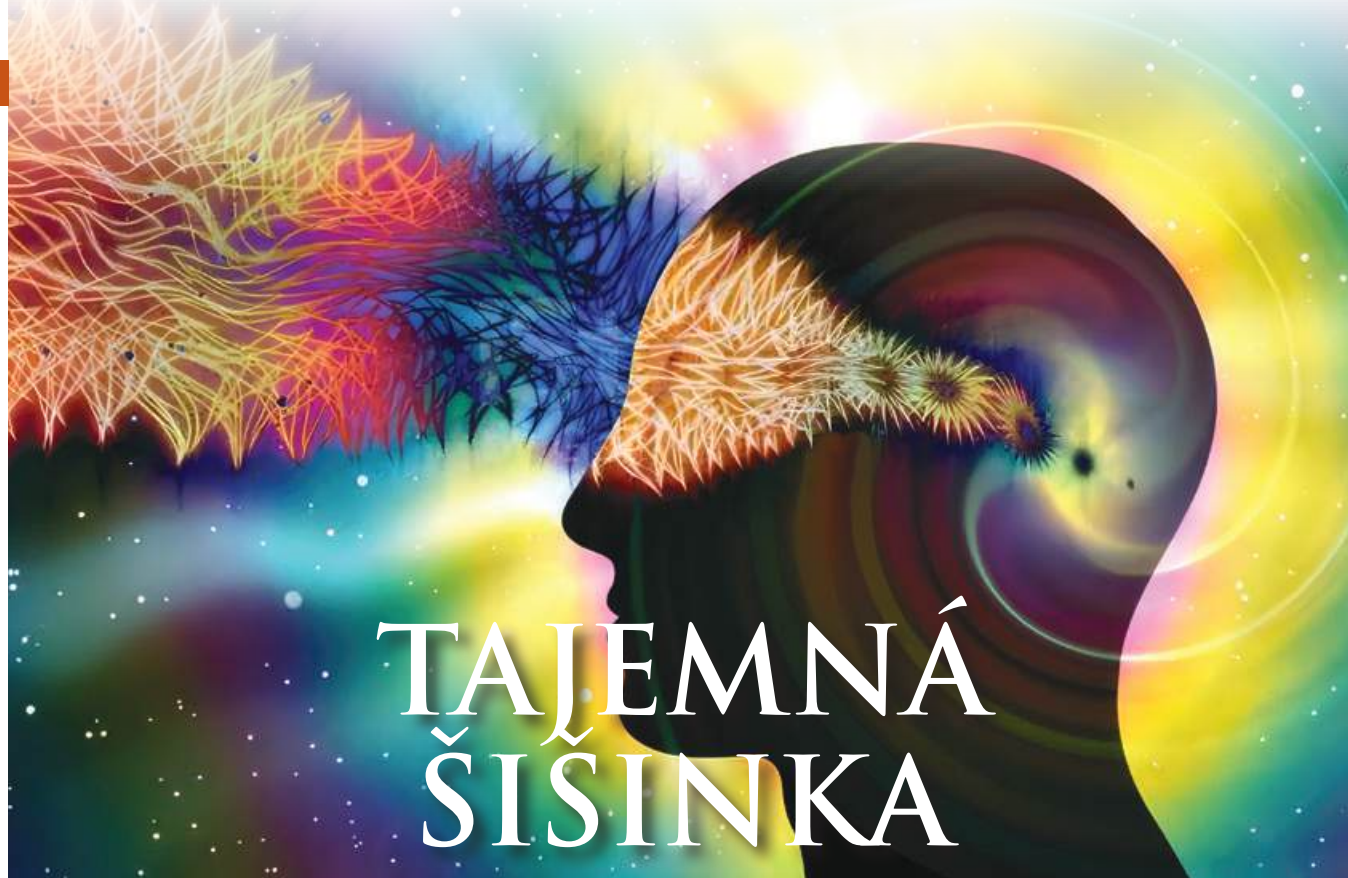
V čem je tedy problém? V ničem.

Pro spalování cukru je běžné držet půst v délce 24 hodin, opakovaný dvakrát až třikrát týdně. Podle jiného oblíbeného přístupu půst trvá 16 hodin, pětkrát až šestkrát týdně.

Tajemství zvrácení diabetu 2. typu máme tedy doslova na dosah ruky. Potřebujeme jen otevřenou mysl, ochotu přijmout nový pohled a odvahu zpochybnit zažitě přístupy. Základní principy už znáte a jste připraveni začít. Hodně štěstí. ☺



Více se dočtete v knize Jasona Funga *Kód diabetu*, vydalo nakladatelství Kazda, www.knihykazda.cz.



TAJEMNÁ ŠIŠINKA

Mgr. MILOŠ MATULA

Šišinka (epifýza) je malý nepárový orgán, součást mezimozku, konkrétně epithalamu. Je to endokrinní žláza produkující zejména melatonin a další hormony.

„Naše tělo není odděleno od těla vesmíru, neboť na kvantově mechanické úrovni nelze definovat žádné pevné hranice. Jsme totéž, co vlna, fluktuace, shluk či vír – jakési místní narušení širšího kvantového pole. Širší kvantové pole – vesmír – je naším širším tělem. Lidský nervový systém je nejen schopen si uvědomovat informace a energii svého vlastního kvantového pole, nýbrž jeho prostřednictvím je člověk také schopen s nekonečnou pružností vědomě měnit informační obsah, jenž dává vzniknout fyzickému tělu. Je to možné z toho důvodu, že lidské vědomí je nekonečně pružné. Můžeme vědomě měnit informační a energetický obsah svého vlastního kvantově mechanického těla, a tudíž i energetický a informační obsah svého širšího těla prostředí, v němž žijeme, světa, jenž nás obklopuje, a jsme schopni vyvolat materiální projevy věcí v tomto světě. Tato schopnost vědomě změny je důsledkem dvou základních vlastností vědomí, a to pozornosti a úmyslu. Pozornost přináší energii, zatímco úmysl transformuje. Na cokoli upřete svoji pozornost, nabude ve vašem životě na významu a na síle. Věci, od kterých svoji pozornost odpoutáte, ochabnou na síle, rozloží se a zmizí z vašeho života. Úmysl naproti tomu startuje procesy přeměny energie a informací. Úmysl organizuje svoje vlastní naplnění.“

– Deepak Chopra

Objevuje se také v oblasti sítnice nebo zažívacího traktu. Je tvořen z aminokyseliny tryptofanu a jeho produkce je řízena tzv. cirkadiánními hodinami v oblasti hypothalamu.

Světelné záření (především pak o vlnové délce 484 nm – což odpovídá světlemodré barvě) tvorbu melatoninu snižuje, tma naopak jeho produkci podporuje. V noci je hladina melatoninu v krvi výrazně zvýšená.

Aktivita šišinky je ovlivněna hypothalamem, který zprostředkovává informace o tom, kolik denního světla dopadá na sítnici. Denní světlo a sluneční svit má tedy vliv i na náš spánek.

TŘETÍ OKO

Šišinka bývá označována jako „třetí oko“ a považována za hlavní sídlo ducha. Na povrchu je kryta vazivovým pouzdem, uvnitř je tvořena nemyelinizovanými nervovými vlákny, neurogliovými buňkami a hlavními buňkami, zvanými pinealocyty, které jsou opředené sítí krevních kapilár. S přibývajícím věkem se začínají objevovat kulovitá tělíska tvořená hydroxyapatitem

a uhličitánem vápenatým, zvaná „mozkový písek“.

Šišinka je hlavním místem tvorby spánkového hormonu melatoninu, který je z šišinky uvolňován do krevního oběhu. U savců a vyšších živočichů je melatonin důležitým hormonem ovlivňujícím cirkadiánní a cirkanuální biorytmy, spánek a bdění a činnost pohlavních žláz. Hladiny melatoninu jsou silně závislé na střídání světla a tmy.

Šišinka je chronologickým orgánem, vnitřními hodinami. Zachycuje sluneční a měsíční záření. Je ovládána přirozeným 24hodinovým rytmem světla a tmy a dvanácti měsíčními cykly. Slunce řídí představy o čase a ovlivňuje šišinku, řídí cyklus spánku a bdění.

3D a pak dále...

Žijeme ve třetí dimenzi a přibližujeme se ke čtvrté skrze čas. Šišinka je jediná

struktura těla, která transponuje tuto dimenzi.

Šišinka je schopná zachytit informace z jiné dimenze.

Podle Descarta jde o bod, kde se duše spojuje s tělem. Tedy i ve fyzické hmotě existuje logika. U zvířat ovlivňuje migrační procesy, protože sladuje vše s magnetickým polem. Zvířata mají fotoreceptory podobné těm, které jsou přítomny v sítnici oka.

Protože z biologického hlediska je šišinka (epifýza) stejná jako oko, jedná se doslova o třetí oko.

Práce vědců Vollratha a Semma, publikované v časopise Nature, dokazují, že šišinka přeměňuje elektromagnetické vlny na neurochemické. Duchovně působí skrze elektromagnetické pole. Podle Sérgia Felipe de Oliveira by šišinka mohla zachycovat informace z duchovního světa elektromagnetickými vlnami na principu telefonu a přeměnit je v neurochemické podněty.

OVLIVŇUJE LIDSKOU MYSL

Parapsychologie říká, že elektromagnetické pole mohou ovlivnit lidskou mysl. Dr. Michael Persinger z Laurentianské univerzity v Kanadě experimentoval s helmou, která vyzařuje elektromagnetické vlny. Lidé podrobení těmto experimentům měli vize a cítili duchovní přítomnost. Doktor Persinger připisuje tyto jevy vlivu těchto elektromagnetických vln.

Nedávný výzkum naznačil, že šišinka je spojena se dvěma nervovými centry, vedoucími do každého ucha. Tato dvě nervová centra, plus střed umístěný v samotné žláze, tvoří trojúhelník, přičemž šišinka

ve středu hlavy je vrcholem nebo horním vrcholem a dvě nervová centra v uších tvoří základ. Výzkumníci tak došli k závěru, že vše, co ovlivňuje ušní bubínky, ovlivní šišinku a jakýkoliv podnět, který ovlivňuje šišinku, ovlivní ušní bubínek.

Žláza se nachází v oblasti plné tekutiny. Zvuk způsobuje vibraci tekutiny, a tím dojde k reakci ve žláze. Tato žláza přeměňuje elektromagnetické vlny na neurochemický stimul.

VŠE JE STVOŘENO VIBRACEMI

Všechny starověké civilizace věděly, že vše je tvořeno vibracemi a my vibrujeme na různých frekvencích. Ovlivňují nás tedy různé frekvence různým způsobem. Kvantová fyzika nám dnes potvrzuje, že energie, přicházející z galaxie a ze Slunce, ovlivňuje Zemi a logicky i lidstvo. Nedávno se vědcům dokonce podařilo reprodukovat zvuk Slunce při slunečních explozích. Čím více zvuk ze Slunce zesiluje, tím se aktivuje epifýza. Jde o zvuky jako bzučení, píšťalky, zvony... které můžete denně běžně slyšet.

Šišinka nás propojuje s jinými dimenzemi.

Lidstvo ji mělo dlouhou dobu poškozenou, ať už kvůli nedostatečnému používání či chemickým jedům v potravinách, znečištění, nevědomému učení a vývoji, díky čemuž jsme propadli materialistické iluzi.

Dnes jsme extrémně připoutáni ke všemu, čeho se našich pět smyslů může dotknout, cítit, vidět, slyšet...

Pro rozvoj šišinky je vhodné provádět následující meditační cvičení:

Ukazováček každé ruky zasuňte co nejdále do obou uší, avšak bez nepříjemného tlaku. Dokud jsou prsty v této poloze v uších, hluboce se nadechněte nosem a zadržte co nejdéle dech. Ústa jsou zavřená. A když už nepůjde déle zadržovat dech, pomalu vydechněte nosem. Držte prsty v uších, dokud vdechujete, zadržujete dech i vydechujete. Poté dýchejte normálně asi 30 sekund a postup opakujte desetkrát. Po dokončení meditačního cvičení ucítíte teplo ve svých ušních kanálcích.

Toto cvičení provádějte několik minut po dobu jednoho až dvou týdnů. Ideální je cvičit ve tmě, protože se zvyšuje produkce hormonů epifýzy. Dýchání nosem s prsty umístěnými v uších vytváří okruh pozitivních a negativních vibrací, které ovlivňují nervová centra lebky, nervové centrum štítné žlázy a nervové centrum každého z obou prstů. Výsledkem tohoto meditačního cvičení, pokud se provádí správně podle pokynů, bude uvolnění nosu k plnému dýchání, uvolnění uší k zřetelnému slyšení, odstranění případného lebečního přetížení, rozvoj citlivosti nosních nervů k zaznamenání nových pachů nebo oživení stávajících či znečitlivělých nosních nervů. Zároveň se tímto cvičením postupně probouzí šišinka s rostoucí vitalitou pro psychické funkce.

Ukázka z nejnovější knihy Miloše Matuly „PROBOUZÍME SE - Lidstvo a Země na galaktické křižovatce“.

Mgr. Miloš Matula

Spisovatel, duchovní učitel, terapeut, žurnalista, badatel, cestovatel, filmový a hudební producent, ale také reklamní a PR specialista.



KNIHA
JÍŽ V PRODEJI

VÍCE NA
WWW.MILOSMATULA.CZ

NEJNOVĚJŠÍ KNIHA MILOŠE MATULY POJEDNÁVÁ O JEDNOM Z NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH MOMENTŮ V HISTORII LIDSTVA A PLANETY ZEMĚ - PROBUZENÍ. POUTAVOU FORMOU JE ČTENÁŘ SEZNAMOVÁN S UDÁLOSTMI, KTERÉ LIDSTVO A PLANETU ZEMI ČEKAJÍ...



MLSNÁ KOZA ZVĚDAVÁ

LENKA ADAMOVÁ

Kozy jako druh osidlují vysokohorské oblasti, pouště, tropické pralesy, savany i středozevní krajiny. Vyskytují se na většině kontinentů. Patří mezi nejstarší domestikovaná užitková zvířata již asi 10 tisíc let (spolu se skotem a ovci, jejich příbuznými). Význam koz naznačuje jejich začlenění do mytologie různých kultur. Koza představuje péči, odolnost, tvořivost, hojnost. Kozel představuje mužskou překypující vitalitu. Lidé vyšlechtili postupně víc než tři sta plemen koz. Kromě užitkového chovu se kozy individuálně stávaly i domácími „mazlíčky“.

„KRAVIČKA CHUDÝCH“

Kozy domácí byly chovány pro mléko, maso, srst, kůži. Neolitické zemědělci zužitkovávali i kosti, šlachy, rohy, i trus. Kozy byly chovány ve stádech, která putovala spolu s pasákem po kopcích a pastvinách. V našich krajinách se sice kozy chovaly již v době bronzové, ale od středověku měl jejich chov malý význam. Kozy měli většinou jen chudí vesničané, proto se koze říkalo „kravička chudých“. Bohatí sedláci kozy chovali proto, aby jejich mlékem krmili prasata, která pak rostla rychleji, byla **odolnější** a snad i chutnější. Ve Wikipedii čteme, že „za chov koz se však sedláci styděli, a dokonce ho tajili před úřady.“

V moderní době jsou kozí produkty z mléka i mléko samo oceňované pro své specifické zdravé vlastnosti, jako je stravitelnost, nutriční hodnoty, podpora imunity. Ale o tom v tomto příspěvku psát více nebudu, zaměřím se na kulturní souvislosti a symboliku koz.

MYTOLOGIE A ASTROLOGIE

Ve starověkých civilizacích byla koza zasvěcena různým božstvům a bývala také obětním zvířetem.

Ve starověkém Egyptě byly kozy klíčovými domestikovanými zvířaty, méně se objevují v mýtech. Zčásti byl s nimi spojen některý z bohů či panovníků. V některých oblastech se kozy považovaly podobně jako kočky za posvátné bytosti.



V Číně je Koza součástí zvěrokruhu jako osmé znamení.

Také
v západní

astrologii je přítomna koza, respektive kozorožec či kozoroh. Znamení Kozoroha je desátým znamením zvěrokruhu a je spojeno se společenským vzestupem či prestiží. Také živí kozorožci byli respektovanými a obdivovanými zvířaty, jak pro jejich vytrvalost, odolnost, tak schopnost samostatného i sociálního chování.

KOZÍ ROH HOJNOSTI

Z řecké mytologie se dozvídáme, že **med a kozí mléko jsou považovány za božskou stravu**, za stravu nesmrtelných. Když se narodil bůh Zeus, jeho matka Rhea ho schovala před otcem Krónem, aby ho nespokl jako předchozí děti. O malého Dia se staraly nymfy, které mu nosily včelí med. Nejvíce o Dia pečovala Amaltheia, která se proměnila v kozu, aby mohla Dia



kojit. Amaltheia byla pyšná na své pěkné zahnuté rohy. Jeden si však ulomila. Avšak naplnila ho ovocem a ozdobila kvítky, a tak ho podala Diovi, o něhož se něžně starala až do dospělosti. Když se stal Zeus pánem Olympu, přijal Amaltheiu mezi hvězdy i s tím ulomeným rohem, kterému se říká roh hojnosti. A ta hojnost vzešla z lásky a péče. Roh hojnosti se stal posléze atributem boha Pluta, jenž zosobňuje usilování o moc a bohatství. Na základě spojení Amaltheina rohu a Pluta můžeme rozjímat nad tím, nakolik má smysl bohatství a moc bez pečující lásky. Bez ní není transformace, což je hlubší význam archetypového Pluta.

„KOZÍ MEDOVINA“ A MASO

Pozoruhodný obraz božské stravy pro „nesmrtelnost“ je v severské mytologii. Je v ní koza Heidrun, která stojí na střeše Valhally a okusuje listy mýtického stromu. Ze struků jí teče medovina, kterou se napájí padlí bojovníci.

S jinou potravou se setkáme u germánského boha Thóra. Thór

s kladivem je doprovázen na svých cestách dvěma kozly. Ti táhnou jeho vůz a rachot kol zní jako hromobití. Thór večer kozly sní, a ti jsou druhý den zázračně obnoveni.

DÉMONIČTÍ KOZLOVÉ

Kozel často představuje v mýtech přírodní a sexuální divokost. Satyrové v antických mýtech měli napůl podobu kozla. Bůh Pan, který se narodil s bradkou, kopyty a rohy, byl sice bohem pastýřů, stád, ale také rád děsil v lesích poutníky, a ještě raději proháněl nymfy, které to víc než plašilo. Proto s jeho jménem souvisí význam slova „panika“.

U Izraelitů je ve Starém Zákoně zmiňován Azazel, démon pouště čili smrti. V obřadu na Jom kipur (Den smíření) jsou před chrámového velekněze předvedeni dva kozlové a losem je určeno, který je „pro Jahva“ jako očištná oběť. Druhý kozel nesl hříchy Izraele a byl vyhnán k Azazelovi. Azazel byl možná padlý anděl či Satan. Ten v pozdějších vyobrazeních sám nabýval podoby kozla.



Spojení démona a kozla se objevuje v rakouském a německém folklóru jako Krampus. Je to strašidlo snad už starověkého původu. Později se však objevuje zejména kolem adventu a v průvodu sv. Mikuláše by odpovídalo čertu, avšak v děsivější podobě.



KOZEL JAKO ĎÁBEL

Spojení Zla s kozlem je pak zvláště zřetelné v křesťanském středověku. Pro pozdější křesťany byl kozel symbolem hříšníků a zatracenců. Ďábel byl zobrazován s kozími rohy a bradkou. Věřilo se, že ďábel v podobě kozla na sabatu obcuje s čarodějnicemi. Kozlí atributy má i Baphomet jakožto okultní mnohoznačný symbol. Oproti kozlu jako symbolu Ďábla se naopak beránek stal symbolem Krista.

„ROZDOJIT KOZLA“

Sovětská věda kdysi hlásala, že lze rozdojit nejen kozu, ale i kozla k dennímu užítku. I když velkohubé tvrzení, úplný nesmysl to není. Charles Darwin ve své práci *O původu člověka* (1871) píše, že samci všech savců mají zakrslé mléčné žlázy. Spekuloval, že u raných předchůdců savců byla kojení schopna obě pohlaví a samci tuto schopnost později potlačili. Někdy se však může původní schopnost znovu objevit. Např. má vliv přítomnost mláďat, faktory prostředí, stres, hormonální stimulace, skladba potravy. Jako příklad samčího kojení je uváděn zejména kaloň hnědý, příbuzný netopýra. Mimoto jsou také známy případy laktace kocourů, samců

morčat a – kozlů! V hesle *Samčí laktace* na Wikipedii se také dozvíte, že byla v mimořádných stresových situacích pozorována i laktace u mužů. Otázka, proč samci savců nekojí (a mají zakrslé mléčné žlázy), je ve vědě kupodivu stále otevřená. Odpovědí je nejspíš to, že kojené mládě sdílí s matkou mikrobiologické prostředí už od těhotenství, včetně ochranných látek pro střevní flóru a zdraví plodu. Ale jak je to tedy s tím „rozdojením kozla“?

HERMAFRODITISMUS

Souvisí to s jedním pozoruhodným rysem pohlaví u koz, a sice, že se poměrně „často“ rodí jako hermafroditi. Tím jsou zvláštní mezi domestikovanými zvířaty. Připisuje se to důsledkům moderního šlechtění koz bezrohých. Vliv má dílčí specifický gen, který je častější u koz bezrohých, zvláště objeví-li se u obou rodičů. Hermafroditismus se projevuje v podobě různých pohlavních malformací. Např. kozlík se struky či koza se samčími znaky; variant je mnoho. Hermafroditních kozlíků se přitom vyskytuje více. Hermafroditismus ovšem bývá bohužel spojen se sterilitou. Takže ano, kozlík se struky může mléko dávat, ale co mláďata? Proto jsou pro chov koz žádoucí i „nebezpečnější“

vyhlízející, agresivnější a odolnější „rohatci“. Ze zkušenosti to pravděpodobně vyvodili už pastevci v neolitu a ve starověku. Bezrohé kozy a hermafroditismus se totiž objevovaly už v dávné domestikaci.

Zajímavě to můžeme vypožorovat, podle mého názoru, např. v řecké mytologii. Dvoupohlavní příšera Agdistis dramaticky zapříčinila zrození svého potomka, chlapce Attise. Ten byl však pohozen. Kojence se ujal kozel, který nalezence krmil tekutinou zvanou „kozlí mléko“. ^{2/} Může to být obrazem toho, že půvabného chlapce se ujal hermafroditní tvor, což mohlo symbolizovat „podobné podobným“ se léčí?

SPOLEČENSTVÍ

Kozy jako všechna stádní zvířata mají rozvinutou společenskou strukturu. Ve větším stádu a volnějším prostranství lze pozorovat, že jde o hierarchii pseudo-patriarchální, respektive matri-patriarchální. ^{3/} Z hlediska astrologie by kozy a kozlové mohly odpovídat tématům na ose 4. a 10. domu.

Stádo má svého krále a královnu, kterou je obvykle starší, moudřejší, zkušenější, silnější a mazanější koza.

Kozel v roli krále může vést stádo jen tehdy, když si ho královna vybere. Královna obvykle určuje i výměnu krále v případě jeho vyčerpání (kvůli sexualitě a neustálému střežení stáda). Součástí hierarchie ve stádu **je neustálé obhajování pozice**. Slouží k tomu strkanice, kopání, trkání, údery. Kůzlata se obdobně různě pošťuchují a snaží se dostat co „nejvýše“, třeba i na kopci. Kozlíky také ohrožují ostré rohy kozlů. V podtextu je celkově určitá nervozita ze sociálního zařazení i z pohlavnosti. Samozřejmě v malém chovu to není až tak zřetelné. Kozy však mají schopnost se rychle vracet ke svému původnímu a divokému stavu. Kdy se potřebovaly přemísťovat za stravou, a přitom musely mít také dost klidné doby na přežvykování a trávení. Přesto musely být ve střehu před různými predátory i souputníky ve stádu.

PSYCHICKÉ ANALOGIE U LIDÍ?

Homeopatka Kristina mi naznačila, že pohlavní zvědavost, hry, strkanice, pošťuchování jsou pro děti či pubescenty vývojovou příležitostí ke zkoumání vlastní pohlavnosti, která psychicky není ještě plně vyhraněná. Odžili jsme si dost hry „kůzlat“? Neuvázla v dospělých nervozita z pohlavnosti či ze sociálního zařazení? Samozřejmě hluboko v nevědomí, spíše v instinktivních vrstvách psýchy. Nekompenzují svou nejistotu někteří lidé přehnaně demonstrováním sebevědomím apod.?

A můžeme se bavit o dalších povahových rysech koz, které mohou rezonovat s něčím u lidí. Například: Útěkářství. Kozy jsou mistry v útěcích. Najdou jakoukoli vhodnou skulinu v pletivu a rády také „šplhají“. Jsou neodbytně **zvědavé**. Jejich přátelství si nelze vynucovat, ale „nachytáte“ je na kousek tvrdého chleba v šustivém obalu. Ale pozor: Pamlsky u nich způsobují **vlezlost** a „žebrání“. Mívají sklony k různým **zlovykům**. Ve stravě potřebují **rozmanitost** a jsou „mlsné“ – rády okusují křehké konce větví apod. Nejsou **to žádné pracovní „sekačky“** trávy. Dokážou zahradu zplundrovat. Jsou **netrpělivé a nemají rády drill**. Vzbuzuje u nich odpor. Jakož i napomínání, natož trestání. Požadované chování lze upevnit jen pozitivní zkušeností. A novou pobídkou. Dokážou se však naučit chodit na vodítku či v postroji. **Potřebují se vyřádit pohybem**, ať už je to skákání či běhání či společné hry s člověkem. **Ale také potřebují klid** k trávení. Určují si svůj rytmus. Jsou **vděčné za pochvalu**, pozornost a vzájemnou důvěru.

RČENÍ, ŘÍKADLA, POHÁDKY

Všichni známe různá úsloví, např. - „Mlsný jako koza“. „Tvrdohlavý jako koza“. „Poskakuje jako kůzle.“ „Kozel zahradníkem.“ „Já o voze, on o koze.“ „Smrdí jako kozel“. „Starý kozel“.

Specifická je nadávka „hňup“. Dříve to bylo označení pro kastrovaného kozla, který slabě páchl a byl méně agresivní. Dnes je to hanlivé pojmenování hloupého člověka.

Koza se objevuje v dětských říkánkách. Např. „Koza leze do bezu“, „Koza bílá, hrušky sbírá...“, či „Stojí vrba košatá, na ní koza rohatá...“ Nebo „Koza běží uličkou, za ní krejčí s cihličkou...“. Koza či kozel jsou zastoupeni v několika známých pohádkách, jako je pohádka „*O zlé koze rohaté*“, která fascinovala mou chráněnkou Adri. Pokaždé jsme hlasitě deklamovaly „Já koza rohatá, do půl boku odřená, to si líbit nenechám, hned tě za to potrkám!“ a vkládaly jsme do slov vašeň pro svou vnitřní bestii. Jistě se nám dušinka pročistila!

Jsou však i pohádky, kde kozy mají lepší roli. Např. „*O vlkovi a kůzlátkách*“, nebo „*O zvířátkách a loupežnících*.“ Koza je hlavní postavou českých animovaných filmů „*Kozí příběh – Pověsti staré Prahy*“ a „*Kozí příběh se sýrem*“.

Tak se můžeme vydat na pastvu metafor a podobenství.

Zdroje:

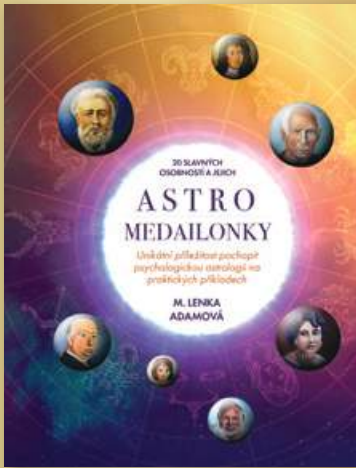
1) Ann-Marie Hagenköter: *Chováme kozy* (Chytré hlavičky v zájmovém chovu); 2) Karl Kerenyi: *Mytologie Řeků I.*; 3) Anne Nidecker v Homeopathic Links 4/2001. 🐐

Lenka Adamová

Astropsychologické konzultace a kurzy - www.neptunica.cz, tel: 775 195 102
Spojení astrologie a archetypové psychologie C. G. Junga. Články na webu. Vydala knihu *ASTROMEDAILONKY*. Workshopy podzim 2024. Konzultace též online.




Lenka Adamová
Astropsychologické konzultace,
osobně či online.
Minikurzy.
Info: www.neptunica.cz
Články na webu a na facebooku.
Kontakt: tel 775 195 102
ladamova@volny.cz



Kniha
ASTROMEDAILONKY
Lenka Adamová
20 slavných (již nežijících) osobností
- jejich psychologické portréty
s přihlédnutím k astrologii,
srozumitelně i pro laiky.
Popisky, ilustrace. Slovníček.
Např. Mozart, van Gogh, Picasso,
Einstein, Sinatra, Hemingway, aj.
Info: www.neptunica.cz,
ladamova@volny.cz



Stopy zdraví v české kuchyni

STOPA DVANÁCTÁ

OCET

EVA LEŇOVÁ

Hledáme-li zdravé potraviny v české kuchyni, která je všeobecně považovaná za těžkou a sytou s přebytkem tuků, masa, sladkých moučných jídel a nedostatkem zeleniny, jen těžko nás napadne ocet. Kysané zelí se spoustou enzymů, vitaminů a probiotik – jasně. Jogurt se svým působením na trávení, střevo, a tudíž i imunitu – no prosím. Vývar se spoustou živin, schopností regenerovat, léčit klouby a posilovat celý organizmus – ale samozřejmě!

Ale ocet? Co by na takovém obyčejném dochucovadle mohlo být zdravého? Když se necháme inspirovat taoistickou tradicí, bude to hlavně fakt, že je ocet kyselý. Svou kyselou chutí dokáže totiž zdůraznit slanost, vyvážit sladkost, tlumit hořkost a zmírnit pálivost. Navíc spouští tvorbu slin, a tím podporuje zažívání. Pomáhá rozpouštět bílkoviny, zlepšuje konzistenci jídel – v kyselé vodě se vám zelenina nerozvaří. Pomáhá udržet barvu surovin, má ovšem i schopnost odbarvovat. Taková zavařená červená řepa už má barvu sotva růžovou, nálevem z ní byste ovšem mohli barvit šaty.

Kyselá chuť prodlužuje trvanlivost jídla, protože omezuje růst některých mikroorganismů, ocet je konec konců po soli jeden z nejznámějších přírodních konzervantů. Přesto patří k popelkám moderního stravování. Sladké i slané si užíváme rádi, pikantním si občas zpestříme jídelníček, ale na kyselou si v současné kuchyni moc nepotrpíme. A je to škoda. Kyselá chuť se tradičně přiřazuje k jaru, hlavně proto, že pomáhá s přirozenou detoxikací organismu po zimě, kdy se obvykle míň hýbeme a jíme víc těžkých jídel.

Když sníme něco kyselého, říkáme, že se nám stáhla pusa. To je přesně to, co kyselé dělá. Pomáhá uchovávat tekutiny v organismu, působí proti inkontinenci a průjmům, snižuje výtoky, stahuje póry, brání nadměrnému pocení, a tím ztrátě energie. Důležitý přitom bude zdroj kyselé chuti a jeho kvalita, tedy množství obsažených enzymů. A tady se dostáváme k hlavnímu tématu našeho článku: Nejběžnějším zdrojem kyselé chuti je v českém prostředí rozhodně ocet.

Obvykle se uvádí, že ocet lidé „objevili“, když Římanům zkyslo víno a oni ho nechtěli vyhodit. Zmínku o octu najdeme v nejstarších římských kuchařkách a spisech Hippokratových, který ho považoval za účinný lék i dezinfekční prostředek. Jablečný ocet nicméně znali již Féničané, římský ocet nicméně znali již Babyloňané, ocet znali a jeho vlastností si cenili ve staré Číně. Od středověku známe specializované

octárny také ve střední Evropě, hlavně ve vinařských oblastech, běžně se ocet kvasil i z piva. U nás byl nejrozšířenější jablečný ocet, který se stejně jako vinný používal v kuchyni, lidovém léčitelství i ke konzervaci.

Dříve byl ocet spolu se solí a medem základním dochucovadlem. Nejčastěji se zmiňuje v receptech na různé polévky a omáčky, konec konců podobně jako dnes. Jejich kyselá chuť byla ovšem o dost výraznější, než jak je známe v současnosti. Díky octu jsou lépe stravitelné luštěniny, proto se přidával třeba do hrachové kaše. Další oblastí kuchyně, která se bez octa neobešla a neobejde, je příprava masa, hlavně marinování zvěřiny a dochucování ryb. Ocet sloužil také



jako ochucovadlo vody, kterou tišili žízeň lidé při práci v polích, někdy oslazené i medem.

Samostatnou kapitolou je používání octa v lidovém léčitelství. Obecně se považoval a považuje za očištný, chladivý a ochranný prostředek. Byl znám jako dezinfekce rukou a byliny máčené v octě sloužily dokonce jako prevence moru. Kyselé bylo chápáno jako protipól zkaženého a ocet byl vnímán jako synonymum čistoty, ochrany a rovnováhy. Některé ze starých receptů se uchovaly dodnes. Chceme-li mírnit horečku nebo zánět, děláme octové zábaly nebo otíráme tělo nemocného octovou vodou. Obklady z octa se používají také při

revmatismu, podvrtnutí a bodnutí hmyzem. Ocet je osvědčeným prostředkem proti plynatosti a na rozhýbání zažívání. Přidává se do oplachu vlasů po mytí proti lupům, používá se na potírání kůže při vyrážkách a svědění a k dezinfekci drobných ran.

Podle nejslavnější léčitelky středověku, svaté Hildegardy, má ocet léčivou sílu, ale nesmí se nadužívat a není vhodný pro každého. Ocet podle ní stahuje, vysušuje, potlačuje hnilobné procesy v těle, ale při nesprávném užití oslabuje krev a žaludek a může zhoršit stav „slabých a chladných“ lidí. Vnitřně ocet používá jen výjimečně a zásadně nedoporučuje ocet jako každodenní

nápoj, jak to bylo v té době zřejmě běžné. Renesanční lékař a botanik Pietro Mattioli se s ní v popisu vlastností octa do velké míry shoduje. Zevně doporučuje obklady navíc při bolestech hlavy, zánětech, otocích, na dezinfekci ran, vnitřně v malém množství na podporu trávení těžkých jídel, potlačení žízně při horečkách, jako součást léčivých nápojů (oxymel – ocet + med).

Oba slavní léčitelé zmiňují jablečný ocet méně často, považují ho za slabší než vinný, méně dráždivý, vhodnější pro běžné použití. Doporučují ho v kuchyni i lékařství, při lehkých trávicích potížích, u lidí, kterým vinný ocet „činí škodu“.



Zrání balzamického octa

Podobně to vidí i Ing. Janča, známý český bylinkář a autor. Jablečný ocet oceňuje jako univerzální prostředek pro detoxikaci organismu, posílení imunity a při léčbě mnoha zdravotních obtíží. Kromě čistého jablečného octa se v Jančových bylinných radách objevují maceráty bylin v octě a ocet smíchaný s medem a vodou. Obecně doporučuje používat nepasterizovaný a nefiltrovaný jablečný ocet, který obsahuje nejvíce účinných látek, hlavně enzymů.

Moderní věda přidává schopnost octa podporovat srážlivost krve, zdraví cév, tvorbu červených krvinek, správnou činnost srdce i dalších orgánů, snižovat hladinu cholesterolu a vysoký krevní tlak. Ocet posiluje organismus při chřipce, nachlazení a zánětech horních cest dýchacích, upravuje narušené trávení a mikrobiotu střev. Je to vynikající přírodní lék proti bakteriím, virům a plísním.

Když se řekne ocet, představí si asi většina lidí ocet tzv. lihový, průmyslově vyráběný, s výraznou

octovou chutí, vyšším obsahem kyseliny octové a dle některých pramenů také s vyšším obsahem antioxidantů. Lihového octa si cení určitě i všichni zastánci léčivé výživy, přírodních cest a zdravého životního stylu vůbec. Jako vynikajícího čistícího prostředku, který odstraní šmouhy ze skel, zápach z pračky nebo ledničky, vyčistí odpady a vodní kámen, uleví od bolesti po bodnutí hmyzem, přirozeně dezinfikuje a vlasům dává hedvábnou jemnost a lesk.

Lihový ocet do stravy nepatří, ke konzumaci není určen a člověku nedělá dobře.

Několik „babských“ rad na užití lihového octa v domácnosti:

- ▼ trocha octa při vaření vajec zabrání jejich popraskání
- ▼ dřevěná prkénka vyčistí lázeň v octové vodě
- ▼ koupel v octu a následné přeleštění oživí krásu vašich šperků
- ▼ octem vybělíte zašlé spáry, vyčistíte zrezlé šroubky, odstraníte skvrny od potu, kávy, vína nebo krve
- ▼ octem odstraníte plíseň
- ▼ směs 1,5 šálku octa s několika kapkami prostředku na mytí nádobí vyhubí potravinové moly

▼ 2 šálky octa v záchodové míse odstraní přes noc usazeniny. Druhý nejběžnější ocet je určitě vinný. Existuje v bílé i červené podobě, podle toho, jaké víno se nechá zfermentovat, každá varianta má mírně jinou chuť. Obvykle obsahuje 5–7 % kyseliny octové. Používá se do zálivek, omáček, na konzervování, k nakládání různých bylin. Nejznámější je asi ocet estragonový, do octa ale můžete naložit také kopr, rozmarýn, tymián, šalvěj, mátu nebo česnek.

Labužníci nedají dopustit na balzamické octy, což jsou vinné octy, které několik let zrají v dubových, třešňových nebo jasanových sudech. Obsahují více cukrů a čím jsou starší, tím jsou sladší. Používají se na dochucování zeleninových a ovocných salátů, na sýr, ale i na zmrzlinu. Mají jen kolem 3% kyseliny octové, jsou tedy z octů nejslabší a mají hustou konzistenci.

Třetí skupinu tvoří octy ovocné, z nichž u nás je nejznámější a nejběžnější jablečný. Chuťově je jemnější a sladší než ocet vinný, obsahuje o něco méně kyseliny (5–6 %), stopové množství vitaminů, minerálů a rostlinných antioxidantů. Nefiltrovaná verze má navíc zdraví

prospěšné bakterie. Nelze ho ovšem považovat za plnohodnotné probiotikum. Přesto si jej tradice cení pro jeho vliv na zažívání a v domácí lékárnice má své místo jako prostředek na bolení v krku.

Zkvasit se dá nicméně jakékoliv ovoce, některé ovocné octy mají příjemnou, výraznou chuť, můžete se setkat s octem malinovým, rybízovým nebo například z granátových jablek. Skvěle se hodí do zálivek na saláty, ale i do omáček nebo pomazánek.

Fandové zdravé kuchyně si v poslední době oblíbili poněkud exotický umeocet původem z Číny a Japonska specifické kyselosláné chuti. Vyrábí se dlouhodobou fermentací švestiček (někdy uváděných jako merunek) druhu *umeboshi*. V kuchyni ho nejčastěji použijete na dochucení luštěnin, zeleniny, polévek nebo rýže, ale můžete ho vyzkoušet i do marinád nebo zálivek. Dává jídlu plnější chuť a dokáže nahradit jiná dochucovadla. V oblasti zdraví se vyzdvihuje jeho schopnost upravit trávení, zklidnit žaludek, zmírnit pálení žáhy a zbavit tělo toxinů. Používá se na povzbuzení při únavě, vyčerpání nebo fyzické

zátěži, na podporu mikrobiomu, k regulaci chuti na sladké a vůbec když vám jídlo nesedne.

Pomalou do naší kuchyně proniká také ocet rýžový, který se vyrábí buď z rýže nebo rýžového vína. Je velmi jemné chuti, používá se hlavně na ryby a suši. V Japonsku je považovaný také za prostředek na tišení bolesti, na odhlenění, proti zácpě a na podporu štíhlé linie.

Mezi vzácnější druhy octů patří například kokosový z fermentované kokosové mízy nebo vody. Chuťově připomíná jablečný, používá se nejčastěji do marinád a nápojů. Uvádí se, že má vysoký obsah živin a nízký glykemický index. Z medicínského hlediska se doporučuje hlavně na posílení.

Na podporu funkce hlavního detoxikačního orgánu těla – jater – doporučuje taoistická tradice právě na jaře ráno sklenici vlažné vody s polévkovou lžící octa. Jaký ocet použijete závisí trochu na zemi, kde žijete a trochu na vašich vlastních preferencích. Nezbytnou podmínkou každé přirozené očisty je ovšem také dostatečný příjem tekutin a přiměřený pohyb. Správnou dávku kyselých potravin, tekutin i pohybu si ale musí určit každý sám, podle toho, jak se bude cítit, podle svého zdravotního stavu a obvyklého způsobu života. Odborníci z Akademie léčivé výživy vás při vašem hledání míry vhodné právě pro vás rádi podpoří. My totiž jídlo vnímáme zásadně jako lék, prostředek udržení dobré kvality života a podporu dlouhověkosti a ocet není výjimkou. 🌿

Eva Leňová

Tlumočnice, překladatelka, lektorka a průvodkyně na cestách Evropou i vnitřní krajinou. Krom stravování a práce s lidmi ji baví zejména posvátná geometrie, geomantie, historie a poznávání souvislostí. Původně začínala s makrobiotikou, ale postupem času si ji sama pro sebe poněkud rozvolnila. U plotny a kolem stolu se se ženami pravidelně schází od roku 2010, protože téma žena-láska-péče-výživa-zdraví-pocit-jistoty-své-místo-ve-světě se podle ní nikdy nevyčerpá. Dále ho rozvíjí v rámci kurzů Akademie léčivé výživy, jejíž je nově spolumajitelkou.



PŘÍRODNÍ SÍLA BYLIN A OCTA

INZERCE



DIOCEL BIOMINERÁL

Šungitové koloidní minerály
v organické formě ve vinném octu



Královský ocet BIOCER

17 bylin + zázračná houba
ČAGA ve vinném octu



AROMATERAPIE PRO ZKLIDNĚNÍ:

Jak esenciální oleje pomáhají zvládat nervové napětí a rozčilení

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ

V dnešní uspěchané době se nervové napětí stalo téměř nevyhnutelnou součástí života. Ať už jde o pracovní stres, osobní nejistoty nebo neustálý tlak na výkon, naše psychika je vystavena neustálému testu. Každý z nás jej zná – ten pocit vnitřního sevření, kdy se tělo i mysl dostávají do stavu napjatého očekávání. Napětí však nemusí být vždy negativní – může být i tvůrčí silou, která nás motivuje k lepším výsledkům. Problém nastává ve chvíli, kdy se stává vyčerpávajícím, znepokojujícím nebo obtížně zvladatelným. Právě tehdy je důležité hledat způsoby, jak jej účinně redukovat.

Aromaterapie jako cesta k uvolnění

Esenciální oleje představují nádherný, jemný a přirozený způsob, jak tělu i mysli nabídnout prostor k uvolnění. Jejich vůně i jemné účinky na nervový systém mohou pomoci obnovit vnitřní rovnováhu. Zatímco napětí může být pozvolné a dlouhodobé, rozčilení je jeho akutnější forma – stav, kdy se emoce zvedají jako vlna a tělo reaguje neklidem, bušením srdce, roztěkaností či podrážděností. V obou případech mohou být vůně rostlin účinným nástrojem k utišení těchto vnitřních bouří. Podobně jako v psychologii, i v aromaterapii je důležité přistupovat ke každému člověku individuálně. Každý z nás má jinou citlivost, jinou povahu i jiný rytmus duševní energie. To,

co pomáhá jednomu, může být pro druhého příliš silné nebo málo účinné.

Kořeny napětí podle tradiční čínské medicíny

Z pohledu tradiční čínské medicíny souvisí nervové napětí a rozčilení především s **játry a srdcem**, tedy s elementy **dřeva a ohně**. Jde o nerovnováhu v toku čchi, vitální síly, která proudí tělem. Napjatý stav mysli a těla představuje ve své podstatě stagnaci čchi, vitální síly, která se nahromadila a „ztuhla“. Když čchi stagnuje, vzniká napětí, sevření a psychická staženost. Játra, která mají na starost volný tok čchi, přestávají plnit svou regulační funkci.

Úkolem aromaterapie je tuto stagnaci jemně rozpustit, obnovit přirozený tok energie a přinést pocit lehkosti. Vhodné oleje tak harmonizují čchi, zmírňují tlak vyvolaný stresem a přinášejí klid srdci i mysli (Šen).

Síla rostlin a vůně

Z olejů, které uvolňují napětí prostřednictvím regulace čchi jater, vynikají zejména **heřmánek římský a pravý, čínský pomeranč a bergamot**. Jsou jako přátelská ruka, která hladí po ramenou, když je v nás příliš napětí. Jsou určeny pro ty, kteří se snadno přetěžují, např. pro perfekcionisty, workoholiky, lidi, kteří chtějí mít vše pod kontrolou.

Heřmánek pomáhá těm, kdo se vyčerpávají

neustálým úsilím a přehnanou zodpovědností a kontrolou. **Bergamot** přináší odvalu „uvolnit se“ a podobně jako pomerančový olej pomáhá obnovit smysl pro humor a zasmát se. **Pomerančový olej** ještě probouzí hravost, lehkost a schopnost dívat se na svět s nadhledem.

Podobně působí i **levandule** a **meduňka** – rozptylují napětí, zklidňují srdce a harmonizují mysl (Šen). Levandule je jemná, ale účinná průvodkyně pro ty, kdo trpí nespavostí, podrážděností nebo úzkostí. Meduňka je balzámem pro citlivé duše, které se snadno zraňují a špatně snášejí stres.



Meduňka

Nerolový, jasmínový a ylang-ylangový olej pomáhají těm, kdo se odcizili vlastním pocitům. Učí znovu vnímat tělo, dech a jemné radosti života.

Při napětí doprovázeném suchostí, žízní, nočním pocením či nespavostí přináší úlevu **růžový i palmarosový olej**, které chladí a vyživují energii jin srdce. Pro hlubší duševní rozrušení se osvědčuje i **nardový olej** – jeho těžká, zemitá vůně ukotvuje a zklidňuje. **Kadidlo a santal bílý** pomáhají utišit přetížený intelekt (ji), zejména v obdobích duševního vypětí, například při studiu nebo práci pod tlakem.

Majoránka a šalvěj patří k olejům, které podporují element Země a pomáhají lidem, jejichž napětí přerůstá do vyčerpání. Čím více se snaží, tím více energie ztrácí – a právě zde přichází sladce bylinné aroma majoránky s hluboce vyrovnávajícím účinkem. Podobně **cypřiš** uvolňuje předmenstruační napětí a napomáhá hladkému toku čchi.

Pelargoniový olej posiluje energii jin podobně jako růže či palmarosa. Soustřeďuje vůli (či) a pomáhá při stavech, kdy nás vnitřní napětí pohání vpřed, i když jsme již unaveni.

DOPORUČENÉ SMĚSI OLEJŮ PRO RŮZNÉ TYPY NAPĚTÍ

Směsi lze připravit jednoduše doma. Jako základ použijte 20 ml nosného oleje – například mandlového, jojobového nebo meruňkového (odpovídá přibližně jedné polévkové lžici). Do něj přidejte jednotlivé esenciální oleje podle doporučení a směs dobře protřepejte.

Můžete ji použít pro jemnou masáž spánků, šíje, hrudníku nebo zápěstí, případně přidat pár kapek do aromalampy či difuzéru. Pro uklidňující koupel rozmíchejte směs nejprve v lžici medu nebo mléka, aby se oleje rovnoměrně rozptýlily ve vodě.

Každou směs lze přizpůsobit podle vlastního vkusu. Pokud je vůně příliš intenzivní, snižte počet kapek, nebo přidejte další nosný olej.

Směs, které není nikdy dost – „Hněv a přílišný tlak“ – Do nosného oleje přidejte 2 kapky heřmánkového oleje, 2 kapky bergamotového a 2 kapky pomerančového. Směs pomáhá uvolnit přetlak emocí, utiňuje frustraci a vrací nadhled.

Směs pro klidný večer – „Nervozita a rozčilení“ – Připravíte ji ze 3 kapek levandulového, 2 kapek nerolového a 1 kapky bergamotového oleje přidaného do nosného oleje. Ideální při vnitřním napětí, které brání spánku a klidu.

Dokonalá směs – „Náhlé psychické trauma“ – Nosný olej obohatíte o 3 kapky levandulového oleje, 2 kapky kadidlového a 1 kapky nardového esenciálního oleje. Vhodné po silných emocionálních otřesech, pomáhá znovu nalézt vnitřní jistotu.

Směs pro každého – „Napětí a vyčerpání“ – Posiluje po období stresu, kdy napětí přechází v únavu a prázdnotu. K přípravě potřebujete 3 kapky šalvějového, 2 kapky cypřišového, 1 kapku levandulového oleje a 20 ml nosného oleje.

Akupresurní podpora:

Doplňkem k aromaterapii může být i jednoduchá akupresurní technika. Velmi vhodný a často využívaný je bod **Perikard-6**, který leží na vnitřní straně předloktí, přibližně dva cuny nad středem kožního záhybu zápěstí, mezi dvěma šlachami. Tlak v tomto bodě vyrovnává tok čchi v srdci, harmonizuje a povznáší mysl (Šen). Při jeho stimulaci si podepřete předloktí jedné ruky druhou rukou a palcem jemně krouživě masírujte bod po dobu jedné až dvou minut. Účinek můžete zesílit hlubokým dechem nebo vdechováním uklidňující vůně z připravené směsi.

Podobně příznivě působí i bod **Játra-3**, jehož stimulace přináší úlevu při napětí a podráždění.

Nachází se na horní straně nohy, mezi prvním (palec) a druhým prstem u nohy, v prohlubni mezi metatarzálními kostmi, tedy na klenbě nohy, kde při mírném stlačení cítíte lehké zatlačení nebo bolestivý tlak. Harmonizuje tok energie v těle, podporuje emocionální rovnováhu.

Když se naučíme naslouchat řeči těla a dechu, můžeme vnímat i jemné poselství vůní. Každá z nich je klíčem k jinému druhu klidu – k uvolnění, které není únikem, ale návratem k sobě. Esenciální oleje nejsou pouhou vůní, jsou dotekem přírody, který připomíná, že rovnováha není vzdálený cíl, ale stav, který můžeme kdykoli znovu nalézt – jedním vědomým nádechem. ☸



Mgr. Petra Strmisková

Absolvovala magisterské studium na LF MU v Brně. Věnuje se tradiční čínské medicíně, bylinám a alternativním metodám ke zlepšení zdraví.



INZERCE

NA KAŽDÝ PROBLÉM MÁ PŘÍRODA ŘEŠENÍ

Extrakty bylin + **esenciální oleje** na podporu zdraví



Doplňky stravy

Zakoupíte na certifikovaných klubech Diochi po celé ČR nebo online www.diochi.cz, 222 764 004, info@diochi.cz



Zapomenuté „léčivé“ pozice: HLUBOKÝ DŘEP

ALENA KOUTECKÁ

Lidské tělo má v sobě zabudované jednoduché, a přesto dokonalé podpůrné mechanismy, které ho udržují v rovnováze, pokud jim dáme šanci. Jednou z těchto samoléčivých „sil“ jsou obyčejné pozice, k nimž je naše tělo uzpůsobeno, ale které kvůli naší lenosti či nevědomosti téměř nevyužíváme. Patří k nim například sezení na bobku, hluboký předklon/záklon, stoj na jedné noze či turecký sed. V tomto díle seriálu se podíváme na pozici, kterou jsme bez problémů všichni zvládli a hojně užívali na počátku života – a to sezení na bobku.

HLUBOKÝ DŘEP, ANEB SED NA BOBKU

Sezení ve dřepu je v asijských zemích stále běžnou „dovedností“, která přispívá k dobrému zdraví a kondici až do vysokého věku. V „moderní“ společnosti je především vlivem dlouhodobého sezení a nedostatku přirozeného pohybu tato pozice pro stále více lidí všech věkových skupin neproveditelná. S trochou rozvahy a vytrvalosti se však na bobek zase můžete vrátit.

Pozorujte hrající si batole. Když je unavené nebo chce něco zvednout,

přirozeně si dřepne do sedu na bobek: s patami pevně přilepenými na zemi, kyčlemi blízko u země a vzpřímenou páteří. A dokáže tam pohodlně sedět dlouhou dobu.

A teď to porovnejte s většinou dospělých. Mnoho lidí se předklání (s těžištěm vysunutým dozadu), zvedá paty, je ztuhlý a nestabilní. Není to proto, že by byli „slabí“, ale proto, že si odvykli přirozené lidské pozici; z velké části kvůli jednomu modernímu (zlo)zvyku – sezení na židli.

Proč byste měli pravidelně „DŘEPOVAT“?

Hluboký dřep je pozice, která udržuje zdraví zad, kolen a zažívacího systému. Představuje více než jen pouhé cvičení.

Hluboký dřep, kterému se také říká odpočinkový dřep či dřep v klidu, není jen cvičením. Je to základní lidská odpočinková pozice, na níž jste možná zapomněli... a její znovuoobjevení může znamenat obrovskou změnu pro vaše zdraví. Tato pozice:
▼ zlepšuje držení těla a posiluje svaly dolních končetin; posiluje svaly v okolí

kotníků, nožní klenbu a schopnost uzemnění;

- ▼ rovná záda a páteř (natahuje páteř od kostrče po krční obratle, zejména protahuje spodní část zad a křížovou kost), a tím pomáhá ulevovat při bolestech zad;
- ▼ otevírá pánev a posiluje zdravý pánev a dělohy; ulevuje menstruačním bolestem a bolestem spodní části zad souvisejícím s menstruací;
- ▼ udržuje zdravé klouby: uvolňuje kyčle a udržuje je pohyblivé, zvětšuje ohebnost kotníků a kolen;
- ▼ aktivuje trávicí systém, působí proti zácpě a posiluje metabolismus; masíruje břišní orgány a zpevňuje břišní svaly;
- ▼ po energetické stránce stimuluje pohyb energie v těle (otevírá křížovou oblast a dvě spodní čakry, které souvisí s životní energií) a celkově uklidňuje.

PŘIROZENÉ PROMAZÁVÁNÍ KLOUBŮ

Při sezení, stání a chůzi používá většina lidí kyčle a kolena pouze v omezeném rozsahu 90 stupňů. Ale klouby jsou určeny k tomu, aby se pohybovaly naplno. Chrupavka se chová jako houba: aby zůstala zdravá, potřebuje plné stlačení a uvolnění. Pokud klesnete do hlubokého dřepu, klouby se stlačí naplno; když se zvednete, dovnitř začne proudit čerstvá synoviální tekutina (kloubní maz). Tato výživa pomáhá uvolňovat ztuhlost a může zpomalit degenerativní změny.

Klouby, které nikdy nepoznají svůj plný rozsah, obvykle rychleji chátrají.

NEJPŘIROZENĚJŠÍ POZICE PRO VYMĚŠOVÁNÍ (POHYB STŘEV)

Moderní toalety nám vnucují 90stupňový úhel sezení, což není ideální. V této pozici puborektální sval (pozn.: jedná se o jeden ze svalů pánevního dna, který pomáhá udržovat úhel mezi konečníkem a kostrčí, což je nezbytné pro zadržování stolice) stlačí konečník, takže musíte vyvíjet úsilí. V hlubokém dřepu je tento sval uvolněný a tračník (pozn.: nejdelší část tlustého střeva) je v přímějším spojení s řitním otvorem. Výsledkem je snazší, rychlejší a plnější vylučování, což podporuje lepší zažívání a snižuje riziko zácpy a hemoroidů.

PROČ JE DŘEP DŮLEŽITÝ U CUKROVKY

Sed ve dřepu může být obzvlášť důležitý u lidí trpících cukrovkou zejména ze dvou důvodů:

- ▼ Dochází při něm k aktivaci velkých svalů: Hýžďové svaly a čtyřhlavý sval stehenní jsou hlavními spotřebiteli glukózy. I když je držíte pouze ve statickém dřepu, může to napomoci nižší hladině krevního cukru po jídle.
- ▼ Ovlivňuje zdravý nohou: Protahování plantární fascie (na spodní straně chodidla) a Achillovy šlachy zlepšuje mobilitu nohou (chodidel), což napomáhá uvolnit tlak a snížit riziko symptomu diabetické nohy.

JAK DLOUHO A JAK SPRÁVNĚ SEDĚT VE DŘEPU?

Nejde o počet opakování, ale o celkový čas.

Pohybový specialista Ido Portal navrhuje v průběhu dne „nasedět“ na bobku půl hodiny (a to nikoli najednou, ale po kratších úsecích). Sedět ve dřepu můžete, když „surfujete“ na telefonu nebo počítači, sledujete televizi nebo si čtete. Pokud se sezením začínáte, vyzkoušejte nejprve jednu či dvě minuty vcelku.

Správný sed znamená, že:

- ▼ chodidla pevně opřete o zem, pomocí svalů kolem kotníků se snažíte udržet váhu na celé ploše chodidel, nepatrně více na jejich vnějších stranách;
- ▼ kolena otevíráte/tlačíte ven (nesmí se propadnout dovnitř sedu, naopak by měla zůstat přímo nad chodidly);
- ▼ uvolníte pánev (lehce dolů a dopředu), aby se mohla roztáhnout a poklesnout;
- ▼ narovnáte záda (z pánve vytáhnete páteř vzhůru za vrcholem hlavy a bradu lehce zastrčíte dozadu);
- ▼ lokty opřete o vnitřní stranu kolen (tím zabráníte, aby vám kolena „utekla“ dovnitř) a dlaně opřete o sebe.

VARIACE HLUBOKÉHO DŘEPU

Pokud je pro vás sezení ve dřepu pohodlné a chcete „jít dál“, vyzkoušejte

intenzivnější způsoby protahování a mobilizace kloubů. Jste-li na bobku, můžete například:

- ▼ přenášet váhu střídavě z jedné nohy na druhou nebo kroužit, tj. přesouvat váhu od špiček do pravých hran chodidel, dále do pat a do levých částí chodidel a zpět na špičky (vystřídáte postupně oba směry);
- ▼ přesunout váhu na pravou nohu a co nejvíce zvednout levé chodidlo, poté se přesunout na levou stranu a zvednout pravé chodidlo;
- ▼ položit ruce na kolena a střídavě pokládat kolena směrem dovnitř (ideálně až na zem);
- ▼ udělat několik kroků vpřed.

NA CO SI DÁT POZOR

Pokud máte náhradu kyčelního kloubu, akutní zranění menisku nebo pokročilou artritidu či jiné vážné potíže související s klouby spodních končetin, obraťte se na odborníka, který vás nasměruje, jak bude nejlepší ve vašem případě správně postupovat.

Nemáte-li žádné vážné potíže, pouze vás tělo do dřepu „nepustí“, používejte při cvičení zdravý selský rozum. Postupujte pomalu, bez hrubé síly a sed vždy přizpůsobte vašemu momentálnímu zdraví a kondici. Vyzkoušejte různé pomůcky či „vychytávky“, které vás postupem času a bezpečně dovedou k cíli. Začít můžete například tím, že si „jen“ sednete na schody a otevřete kolena, podobně jako byste seděli ve dřepu. K podložení hýždí nebo pat můžete využít nízké stoličky, jógové destičky, knihy položené na sebe, stočený ručník..., můžete se přidržovat rámu dveří nebo si opřít záda o zeď. „Trpělivost růže přináší“ a při pravidelném tréninku se postupem času pružnost vašich kloubů, svalů a Achillových šlach přirozeně zlepší a vy si budete moci užívat pokroku a příznivých účinků sedu ☺.

Zdroj: Co všechno malásana vypovídá o našem těle, Snehajoga, Tchaj-ti škola Vnitřní síla, The Deep Squat – Vaibhav Chauhan

Alena Koutecká

je akreditovaným učitelem tchaj-ti čchüan. Založila časopis Vnitřní síla (věnovaný tchaj-ti, čchi-kungu, lidem a zdraví) a stejnojmennou školu tchaj-ti. Více informací naleznete na: www.taiji-ak.cz (resp. www.vnitri-sila.cz).



Poznamenejte si do kalendáře

Diagnostiky zdraví a přednášky Vladimíra Ďuriny



6. 5. 2026
13.30 hod.

LIBEREC, ul. 8. března, 72/12a
**Přednáška a diagnostiky
Vladimíra Ďuriny**
Info a objednávky: D. Šlechtová,
liberec@diochi.cz, tel.: 602 295 795

12. 5. 2026
16.30 hod.

ZLÍN, Hotel Zlín, Nám. práce 2512
**Přednáška a diagnostiky
Vladimíra Ďuriny**
Info a objednávky: D. Buráňová,
zlin@diochi.cz, tel.: 603 562 584

25. 5. 2026
14-18 hod.

PRAHA, Na příkopě 17
Diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny
Info a objednávky: A. Čermáková,
praha@diochi.cz, tel.: +420 733 591 185

26. 5. 2026
10-13 hod.

PRAHA, Na příkopě 17
Diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny
Info a objednávky: A. Čermáková,
praha@diochi.cz, tel.: +420 733 591 185

27. 5. 2026

PRAHA, Na příkopě 17
Terapie zdraví Vladimíra Ďuriny
Info a objednávky: A. Čermáková,
praha@diochi.cz, tel.: +420 733 591 185

28. 6. 2026

PRAHA, Na příkopě 17
Terapie zdraví Vladimíra Ďuriny
Info a objednávky: A. Čermáková,
praha@diochi.cz, tel.: +420 733 591 185

30. 6. 2026
10-13 hod.

PRAHA, Na příkopě 17
Diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny
Info a objednávky: A. Čermáková,
praha@diochi.cz, tel.: +420 733 591 185

1. 7. 2026

Nutno
objednat
předem

PRAHA, Na příkopě 17
Terapie zdraví Vladimíra
Info a objednávky: A. Čermáková,
praha@diochi.cz, tel.: +420 733 591 185

2. 7. 2026

Nutno
objednat
předem

PRAHA, Na příkopě 17
Terapie zdraví Vladimíra
Info a objednávky: A. Čermáková,
praha@diochi.cz, tel.: +420 733 591 185

Diagnostiky zdraví Oberonem

14. 5. 2026
28. 5. 2026
18. 6. 2026
2. 7. 2026

BRNO, Václavská 4
v prostorách Klubu Diochi,
**Diagnostika přístrojem Oberon
Leoš Poskočil**
Info a objednávky: brno@diochi.cz,
tel.: +420 775 187 079

Nutno
objednat
předem

19. 5. 2026
23. 6. 2026

celý den

TÁBOR, Koželužská 140
v prostorách Klubu Diochi
**Diagnostika přístrojem Oberon
Leoš Poskočil**
Info a objednávky: tabor@diochi.cz,
tel.: +420 381 258 109

Nutno
objednat
předem

KVĚTEN/
ČERVEN
CELÝ DEN

MĚLNÍK, Kosmonautů 3015
Diagnostiky Lenka Pavlíková
Info a objednávky: Miroslav Svoboda,
neratovice@diochi.cz, tel.: 602 186 630

Nutno
objednat
předem

AKADEMIE DIOCHI

*Hotel U Kata,
Kutná Hora*

5. - 7. 6. 2026



Poslední volná místa



HŘEBÍČKOVEC KOŘENNÝ

(Hřebíček)

Hřebíčkovec kořený (*Caryophyllus aromaticus*) je známý především jako aromatické koření, ale ve skutečnosti jde o sušená květní poupata tropického stromu hřebíčkovec kořenného. Pochází z oblasti jihovýchodní Asie a patří do čeledi myrtovitých.

Poupata se sbírají těsně před rozkvetem a následně se suší, čímž získávají svou typickou vůni i léčivé vlastnosti. Hildegarda z Bingenu, středověká mystička a léčitelka, hřebíček (hřebíčkovec) ve svých spisech velmi chválila a připisovala mu silné léčivé účinky, zejména při potížích s hlavou, smysly a trávením.

Hřebíčkovec je 8–15 metrů vysoký strom s hustou korunou, má stálezelené listy, kožovité, lesklé a po rozemletí výrazně aromatické. Původ hřebíčkovec je velmi úzce spjatý s tzv. „kořením ostrovů“. Původně pochází z **Moluckých ostrovů (Indonésie)**, dnes se pěstuje v mnoha tropických oblastech Indonésie, Madagaskaru, Tanzanie, Srí Lance, Indii. Vyžaduje tropické klima bez mrazů, vysokou vlhkost, úrodnou a dobře propustnou půdu. To nejcennější na rostlině jsou neotevřená květní poupata, která jsou nejprve světle zelená, postupně růžová až červená, sbírají se těsně před rozkvetem, a pak se suší. Rostou v hroznovitých květenstvích na koncích větví. Tvar mají malého hřebíčku nebo hřebíku – odtud vznikl název.



Hřebíček obsahuje vysoké množství silic (až cca 20%), **eugenol**, flavonoidy,

třísloviny. Právě eugenol je látka, která má **antibakteriální, dezinfekční a analgetické** účinky.

Podle tradičního bylinkářství i moderních poznatků má hřebíček široké využití:

- ▼ tlumí bolest zubů
- ▼ pomáhá při zánětech dásní a dutiny ústní – působí dezinfekčně
- ▼ používá se v zubní péči i jako přírodní anestetikum
- ▼ podporuje trávení a pomáhá proti nadýmání
- ▼ může stimulovat tvorbu trávicích šťáv
- ▼ působí proti bakteriím a mikroorganismům
- ▼ používá se při zánětech sliznic
- ▼ podporuje imunitní systém

Nejčastější formou užívání je nálev nebo odvar, extrakt v tinkturách a kapslích nebo ho zkuste žvýkat v puse.

Upozornění: ve vyšších dávkách může dráždit sliznice a není vhodný pro dlouhodobé užívání bez přestávky.

V Diochi produktech jej najdete ve formě extraktu v **DEVIRAL Plus** kapslích, jako sušený v **Baktevir čaji** a v **Baktevir kapkách** a **Detoxin** krému ve formě silice. 🌿



Doplňky stravy



KADIDLOVNÍK PILOVITÝ

Naděje pro bolavé klouby

Kadidlovník pilovitý (*Boswellia serrata*) je strom známý především jako zdroj kadidla – aromatické pryskyřice (olibanum), která se používá už tisíce let nejen v náboženství, ale i v tradiční medicíně.

Kadidlo se používá více než 5000 let, cenili si ho už ve starověkém Egyptě, Řecku nebo Římě. V křesťanské tradici patří mezi dary tří králů a v některých dobách bylo cennější než zlato. Dnes se znovu dostává do popředí zájmu díky svým **protizánětlivým účinkům**. Je to středně vysoký strom, který roste v suchých oblastech Indie, Afriky a na Středním východě. Listy jsou lichozpeřené s pilovitými okraji, odtud vznikl název pilovitý. K získání pryskyřice se **na jaře nařezává kmen**. Štáva nacházející se v mezibuněčných prostorech na vzduchu tuhne v pryžovitou pryskyřici (klejopryskyřici). Obsahové látky **tiší bolest** a mají **protizánětlivé** a **protibakteriální** účinky; mohou pomáhat při ošetřování různých **chronických onemocněních nebo při problémech kůže**. Dalšími účinnými látkami jsou silice, terpeny a polysacharidy, které se podílejí na imunomodulaci a antioxidačním působení.

Moderní věda prokázala, že boswellové kyseliny otevírají kolaterální cévy (alternativní krevní zásobením specifických částí těla),



aby zajistily dostatečné krevní zásobením a výživu kloubů poškozených artrózou, revmatismem měkkých tkání nebo bolestech. Redukují otoky kloubů, zvyšují jejich pohyblivost, snižují ranní ztuhlost. Mají sedativní a bolest tišící účinky, čímž zvyšují kvalitu života nemocných osteoartrózou, revmatoidní artritidou nebo bolestmi zad.

Kadidlo zmiňuje i ajurvédská medicína, která kadidlový extrakt díky protizánětlivým účinkům doporučuje při chronických problémech žaludku, střev, kde pomáhá snižovat zánět střevní sliznice,

nebo i bronchiálním astmatu, kde tlumí zánětlivé procesy.

Boswellie není vhodná v těhotenství, protože může zvýšit riziko potratu a poškození plodu, nedoporučuje se ani při kojení.

V Diochi produktech najdete kadidlo v kapslích **Diocel Supracid** a v krému **Diocel Artrizone**. 🌿



Doplňky stravy

BIOTERAPEUT VLADIMÍR ĎURINA DOPORUČUJE



Podle tradiční čínské medicíny jsou v květnu a červnu nejvíce ohroženy **meridiány srdce a tenkého střeva**. V Diochi je máme označeny červenou barvou, protože vyživují srdce, krev a trávení.

Květen a červen spadá do období časného léta pod vládou elementu OHNĚ, k němuž patří teplo až horko a příroda je plná nové síly a srší energií. Jaro a postupně i začátek léta je plné barev a pohybu, můžeme vnímat, že jsme čilejší a živější.

V květnu věnujte pozornost **srdci**. Má za úkol dostat krev obohacenou o kyslík tepnami do celého těla. Systém krevního oběhu je ve spojení se všemi ostatními orgány a tkáněmi, a každá slabost se může okamžitě projevit, proto je důležité, aby krevní oběh fungoval správně. **Emocí srdce je radost a smích**. Srdci nejvíce škodí

nedostatek lásky a sebelásky, citový chlad, potíže s rodiči, milovanou osobou, vyčerpání a podrážděnost. Tyto emoce způsobují stažení, posouvají energii v těle do nerovnováhy a může docházet až k fyzickým příznakům a obtížím, jako je vysoký nebo nízký krevní tlak, zarudnutí v obličejí nebo bledost,

návaly horka, nepravidelný pulz, trombóza, infarkt, bolavé klouby nebo i nespavost.

■ „BYLINY NA SRDCE A ČIŠTĚNÍ KRVĚ“

Meridián srdce a párového tenkého střeva můžete posilovat bylinami, které pomáhají čistit krev, posilovat srdce a krevní oběh. Mezi tyto byliny patří kaštan koňský, jinan dvoulaločný, jmelí bílé, právenka latnatá, pampeliška a další. Tyto byliny najdete v produktech VENISFÉR kapky, TROMBOSERIN MULTIVITAMÍN kapsle, VENISFÉR čaj. Účinné látky bylin se vstřebávají i přes pokožku, a proto zde uvádíme i VENISFÉR krém. Aby pomoc těchto bylin byla skutečně účinná, je zapotřebí



užívat je alespoň 3 měsíce za sebou. Proto jsme připravili balíčky 3 + 1 za 50 %, abyste ušetřili při nákupu celé kúry.

V červnu věnujte zvýšenou pozornost **tenkému střevu**. TČM neřeší trávení a činnost srdce odděleně, ale i v návaznosti na psychiku a emoce. Srdce představuje radost, vědomí, jasné myšlení a tenké střevo zase rozhodování, třídění informací a schopnost rozlišit podstatné od nepodstatného. Proto se říká:

- ▼ slabé tenké střevo – chaos v rozhodování a přetížení informacemi
- ▼ slabé srdce – úzkost, neklid nebo chaos myšlenek.

Proto bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje sáhnout po červené řadě produktů Diochi a doplnit energii ohně bylinami.

■ „HUBNUTÍ A REGENERACE SVALŮ“

V období května se už většina žen začne „psychicky“ připravovat na letní plavkovou sezónu, a proč tedy nevyužít sílu bylin i k tomu, abychom tělu pomohli zbavit se přebytečných kil, podpořit vylučování vody z těla a posílit svalstvo.

K tomu je určena skvělá kombinace dvou produktů **DIOCEL SUPRACID kapsle**, které svým obsahem umí odkyselit organismus, podpořit trávení a **LIPODESTRON kapsle s obsahem cesmíny paraguayské**, která pomáhá vylučovat vodu z těla, kontrolovat tělesnou hmotnost a hubnutí, metabolismus tuků a cholesterolu a normální činnost kardiovaskulárního systému.



Dostatek vitamínů
v těle zpomaluje
proces stárnutí.



Květen a červen je období, kdy v našich kuchyních začíná převládat lehká zeleninová strava a do té patří jednoznačně zeleninové saláty na všechny možné způsoby. Jako součást zálivky bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje **Královský ocet Biocer** – tinkturu ve velkém balení s extrakty 17 bylin a zázračné houby ČAGA. Biocer můžete rovněž použít jako osvěžující nápoj nebo na dochucení vašich salátů a zálivek.

■ „TRÁVENÍ V POHODĚ“

Venkovní teploty lákají ven do přírody, na zahrady a k posezení s přáteli u grilu. Po grilovaném jídle nebo alkoholu může trávení hlásit přetížení, a proto je pro tyto účely připravena kombinace kapek **ASTOMIN** a **LEVAMIN**. Hořčiny v Astomin kapkách uleví vašemu trávení a byliny v Levamin kapkách udrží vaši dobrou náladu.



■ „DÝCHÁNÍ BEZ KÝCHÁNÍ“

Alergie jsou v plném proudu a mnohým z nás teče z očí, nosu nebo jen v lepším případě kýcháme. Použijte kapky **ASTOFRESH**, které obsahují JEN přírodní silice, vstříkněte si je jednou – dvakrát do krku a uvidíte, jak se zklidní dušnost nebo trávení. Výborně se hodí i jako repelent, především proti klíšťatům. Nastříkejte si je na nohy, až půjdete do přírody.

Pokud budete pravidelně užívat kapsle **DELTA VIR**, pomůžete



vašemu imunitnímu systému uklidnit imunitní reakce a snížit problémy s alergiemi. Obsažené vitální houby – *Hericium*, *Lví hřívá* se používá na obnovu nervových vláken, a tím pomáhá při neurologických potížích. Žampion brazilský umí

harmonizovat imunitní systém, a proto se používá při alergickém astmatu, ekzémech a zánětlivých onemocněních střev. Perila křovitá je taktéž známá pro své tišící účinky při alergických reakcích.

■ „VITÁLNÍ HOUBY A ESENCE“

I během teplých dní udržujte svůj imunitní systém v kondici tím, že mu poskytnete regeneraci



v podobě vitálních hub – *REISHI*, *CORDYCEPS*, *SHIITAKE* a *MAITAKE*. Unikátní spojení 4 světoznámých hub najdete v kapslích **VIRAIMUN**. Zároveň si sem tam „zobněte“ cucavé tablety **ASTOFRESH**, obsažené silice vydezinfikují ústa, trávení a můžete je taktéž použít místo Kinedrylu při cestování.

*Přejeme klidné a zdravé jaro
Vaše Diochi*

YING LI

O práci pro Gaiu, elementárních bytostech a léčení našich zranění

„...pro mne není rozdíl mezi tím, zda se rukama dotýkám lidí, nebo se svým vědomím dotýkám přírody.“



Mgr. TEREZIE DUBINOVÁ, PhD.

Ying Li se narodila v Hongkongu a žije v Londýně, kde pracuje jako terapeutka. Je členkou užšího týmu Marka Pogačnika, který organizuje síť spolupracovníků LifeLoveNet po celém světě. Mimo jiné je jednou ze čtyř autorů a autorek měsíčních telepatických meditací LifeLoveNetu (viz www.lifenet.si/cs/), které díky Ivetě Šugárkové pro Česko s láskou překládáme společně s Danielou Gabrielovou. Více se o práci Ying Li dozvíte na jejích webových stránkách: www.embodying.earth.

Terezie: Zdůrazňuješ, že při své práci s tělem (bodywork) pracuješ nejen s tělem lidským, ale i s „těly“ jiných bytostí a entit. Můžeš popsat, jak sis uvědomila, že tvoje práce přesahuje péči o fyzická lidská těla k dalším tělům? Vyrůstali jsme s antropocentrickým pohledem, takže takový krok vyžaduje opravdu velikou míru uvědomění.

Ying: S radostí. Při mém vzdělávání, stejně jako se to dělo spoustě dalších lidí, byl zdůrazňován intelekt: studium, učení nazpaměť, analýza. Univerzita zdůrazňovala kritické myšlení – „kriticky myslet“ a „nezávisle analyzovat“ bylo vyžadováno. Což samozřejmě je pro nás jako lidské bytosti potřebné. Jiný druh citlivosti se mi otevřel, když jsem intelekt poněkud upozadila při práci s tělem (bodywork). Začala jsem se jí věnovat v Londýně, když mi bylo přes dvacet let. Při této práci jsem svůj intelekt vypínala – když jsem pokládala ruce na tělo, nebyl potřebný. Vlastně mi spíše stál v cestě.

Zjistila jsem, že moje ruce mají svůj vlastní život – procházely různá místa na těle a byly vedeny čistě pocitem a intuicí.

Lidé se mne ptali: „Jak jsi věděla, že se máš dotknout zrovna tohoto místa? Zrovna tam jsem měla nehodu!“ A já odpovídala: „Nevím! Prostě mne tam moje ruce vzaly!“ Takže to bylo velmi objevné. Zjistila jsem, že jsem mnohem víc než moje hlava a intelekt: že mám také smysly, které mne vedou a které poznávají.

Potom jsem nějaký čas pracovala v džungli na Srí Lance v ekologickém centru. Bylo tam velice drsné, divoké prostředí, velmi vzdálené městskému prostředí, které jsem znala celý svůj život – vždy jsem žila ve velkoměstech. A tam jsem začala cítit mnohem více přírodu a její bytosti. Uvědomila jsem si, že moje vnímavost, projevující se skrze moje ruce a dotyk, mne zároveň učí, že není rozdíl mezi mnou a okolním prostředím, prostorem krajiny. Zažila jsem tak přirozený přechod k poznávání širšího prostoru. Tak

jsem objevila, že tato vnitřní citlivost je i vnější citlivostí, díky které můžeme vnímat další dimenze druhé bytosti. A to nejen její tkáň, ale i její vibrace. A tyto vibrace jsou zároveň součástí těla Gaii. Došla jsem k poznání, že pro mne není rozdíl mezi tím, zda se rukama dotýkám lidí, nebo se svým vědomím dotýkám přírody. Je to totéž.

Terezie: Říkám si, zda dokážeme rozlišit vnitřní vidění a vnitřní cítění. Jsou to různé intuitivní nástroje. Cítění se dokáže rozprostřít k vnímanému objektu. Ve své přednášce o stromech jako průvodcích k míru říkáš, že nemusíme stromy objímat – stačí být s nimi v plné přítomnosti, aby si nás mohli načíst a poznat nás.

Ying: Podle mne je objímání stromů antropocentrické. My lidé se propojujeme skrze objetí. Samozřejmě, pokud chcete dát stromu ocenění a lásku, je to krásné. Ale někdy bychom mohli tyto city vůči druhé bytosti „přeložit“. Zjistila

Terezie: Ano. Souvisí to také s naším chápáním kontaktu. Je novinkou učit se, že můžeme komunikovat a dotýkat se nejen skrze svá fyzická těla, ale i skrze těla energetická, jemněhmotná. Je to pro nás v podstatě nový koncept.

Ying: Ano. A já si myslím, že jak transformace Gaii pokračuje, všechno se změkčuje. Proto nepotřebujeme dělat „velké aktivity“, aby přišla odezva.

Zjišťuji, že pokud jsme plně přítomní a jemní, výborně to funguje pro spojení s mnoha bytostmi v jemnohmotném světě.

Terezie: Na webu zmiňuješ, že jsi součástí kolektivu terapeutů týmu **Traumascapes** (www.traumascapes.org/our-people). Mohla bys mi o tom říct více? A s tím souvisí i otázka, jaký je podle tebe zdravý a udržitelný způsob práce s traumatem? Trauma bude ještě velké téma v naší společnosti.

Ying: Ano, je to momentálně velké téma. Podle mého názoru velká část



jsem, že stromy mají tak velké vibrační pole a jsou tak citlivé, že když se k nim přiblížíme a položíme kolem nich ruce, nemusí to být to, na co odpoví. Rozhodně cítí energii objetí, ale ve skutečnosti, když trochu poodstoupíme a vytvoříme prostor i pro naši vibraci, aby strom kontaktovala, strom se na nás snadněji naladí. Není to na ně moc „hrrr“. Když k nim přistoupíme měkce, výměna je možná jemnější, ale více obohacující.

toho, co se nyní děje ve světě, a naše utrpení, má kořeny v traumatu.

Neléčené trauma má sklon se stále opakovat a pokračovat v cyklu utrpení. Dá se říct, že všichni máme odpovědnost léčit svoje vlastní trauma a přispět i ke kolektivnímu léčení.

Existuje jak osobní, tak kolektivní trauma, a to nejen lidí, ale i například

krajin. Mám blízkou přítelkyni, která prožila trauma a zjistila, že co dostala od lékařského systému nebylo nápomocné. Tato přítelkyně chce proto změnit způsob, jak traumatu rozumíme – zvláště přijmout a pochopit, že jde o vtělený prožitek, kdy terapeutický rozhovor nemusí stačit. Někdy projdeme velice složitými prožitky, pro které nemáme slova. Trvá nějaký čas, než je najdeme a než promluvíme.

Takže v tomto týmu zkoumáme, jak můžeme s traumatem pracovat nad rámec rozhovoru a samozřejmě bez medikace. Přítelkyně chtěla pozvat různé terapeuty z různých oblastí, aby změnila „krajinu“ práce s traumatem. Cítím, že je to důležitá práce pro celý svět ☺. Nabízím to, co dělám – pracuji přitom s přírodou, s tělem a s imaginací.

Skutečně ji obdivuji za její odvahu, protože to vypadá, že jsme zapadli do příliš úzkého pohledu na to, co je skutečně duševní zdraví. V první řadě bychom měli začít se samotným termínem „duševní zdraví“ (*v angličtině hůře – doslova „mental health“, „mentální zdraví“*). Je to mnohem víc než mysl! Proto lidé z týmu usilují o uznání člověka jako mnohoúrovňové bytosti a odvahu podívat se blíže ke kořenům symptomů, pokud možno se vyhnout medikaci. Je to opravdu jedinečná aktivita. Nedávno jsem o tom napsala článek na blog týmu „Více než lidské: duchovní zdraví a léčení v čase naléhavé pohotovosti duševního zdraví.“ Jasně jsem tam řekla – nejde o „mentální zdraví“, jde o duchovní zdraví.

Vypadá to, že když řekneme slovo „duchovní“, lidé ochladnou. Myslí si, že je to neukotvené nebo náboženské.

Myslím, že je nejvyšší čas uznat, že je velká část lidstva duchovně odpojená.

Mnoho lidí se snaží najít cestu zpátky, každý svým vlastním způsobem, k více celostnímu přístupu.

Takže co se týče traumatu, musíme se podle mne podívat na spiritualitu,



bytí v těle a poslouchat přeživší, kteří sdílí své vlastní zkušenosti a pocity, místo abychom postupovali podle nadiktovaných protokolů. To se děje často, když podstupujeme lékařskou léčbu – náhle nemáme proces pod kontrolou, jsme jen vedeni skrze jednotlivé kroky.

„...slova jsou tak mocná! Jsou to semena nového vědomí.“

Nedávno jsem opravdu silně cítila, jak je společnost nastavena na vězeňský model. Je v celku jasné, že většina lidí, kteří páchají kriminální a násilné činy, je traumatizována. A přesto jediné, co jsou vlády schopny udělat, je je zavřít.

A to samozřejmě nezmění hluboce zraněné nitro. Takže mám ve svém srdci přání, aby se to zcela změnilo a my dokázali pracovat s vnitřní bolestí těchto lidí.

Terezie: Další věc, kterou potřebujeme, je redefinice termínů. Řekla jsi slovo „spirituální“, „duchovní“. Když my dvě mluvíme o spiritualitě, máme na mysli celostní spiritualitu, spojující tělo, duši a ducha. Tak to ale spousta lidí nevnímá. Mnoho léčivých silových slov bylo zneužito – „láska“, „svoboda“, „spiritualita“. Tato slova mohou být různě chápána. Potřebujeme také nové definice, co znamená, když mluvíme o „spirituální krizi“ či „spirituálním postoji“. Pro někoho je spiritualita

pouze spojená s duchem, přitom je důležité do ní zahrnout i tělo. Marion Woodman léčila rozštěp ducha a těla mimo jiné používáním slova „bodysoul“ (těloduše). Čili i jazyk se v současnosti stává výzvou.

Ying: Ano. Myslím, že součástí práce na nové kultuře Gaii je i vytváření nového jazyka. Máme tolik slov pro materiální svět a pro svět vnímatelný pěti smysly, a přitom velká část lidského bytí je i neviditelná. Emoce, různé stavy našeho vědomí energetické bytosti... – a my nemáme jazyk, abychom tento vnitřní svět vyjádřili. Byla bych ráda, kdyby více z nás věnovalo pozornost a přítomnost jemným dimenzím. Když pro ně společně najdeme slova, pomůže nám to. Slova jsou tak mocná! Jsou to semena nového vědomí. Často cítím, že když vyzvu lidi, aby vyjádřili své zkušenosti s neviditelným světem, je to mimořádně důležité, protože můžeme společně pro jejich prožitky najít jazyk.

Terezie: *V přednášce o stromech jsi řekla, že elementární bytosti jsou „ruce Gaii“. To je velmi jednoduchý a úderný popis. Samozřejmě jsi pokračovala, ale přišlo mi to jako skvělá zkratka pro skutečnost, že materiální svět, jak ho známe, byl stvořen elementárními bytostmi. Jak jsi ty osobně začala vnímat elementární bytosti?*

Ying: Zjistila jsem – a myslím, že spousta lidí to má podobně -, že z celé té existující nekonečné škály bytostí na Zemi je vnímání elementárních bytostí nejnáročnější. Jsou jako mikroorganismy v našich tělech – dělají tolik věcí, ale jsou tak malí a jako odpovědní činitelé našich procesů jsou nám tak blízko, že je velmi těžké je vnímat. Pamatuji si, že když jsem před lety začala pracovat geomanticky s neviditelným světem, divila jsem se, proč elementární bytosti nevidím? A pak jsem si uvědomila, že jsou tak jemné a nám blízké, že je složitější je navnímat.

Takže když jsem je začala vnímat, nejprve se tak dělo skrze vjem skupiny určité vibrace. Potom jsem začala potkávat bytosti pátého elementu, které jsou více

individualizované. Mám také hodně zkušeností se skřítky, bytostmi elementu země. Myslím, že jim byla dána evoluční cesta bližší lidem, a jsou nám tedy i podobnější. Bylo snazší je vnímat, protože to byly individuality s vlastní vůlí, emocemi a vědomím. Takže mi chvíli trvalo, než jsem objevila k elementárním bytostem cestu.

Také cítím, že když trávíme s neviditelným světem více času, naše pole vědomí se učí různé vibrace rozlišovat. Je to proces, který přesahuje vědomou kontrolu. Je to spíše jako by se pole vašeho vědomí naučilo rozeznat určitou notu, potom jdete na různá místa a dokážete tam tu notu rozeznat, slyšíte ji a řeknete si – „Tu notu znám!“ Proto by lidé neměli být frustrovaní, když se teprve učí, jako někteří moji studenti (*smích*). Je to jen mysl a posuzování, které se staví do cesty. V téhle práci bychom všichni měli být jako děti – prostě být otevření a přítomní. Je normální, když na začátku je vnímání neostré – vyjasňuje se postupně. V neviditelném světě netrávíme dostatek času. Jsme naučení vnímat našimi pěti smysly, takže to nějakou chvíli trvá procvičit další mysl.

Terezie: *Také očekávání naší vnímavost blokuje.*

Ying: Přesně tak. Očekávání mohou ve vědomí vytvořit překážky. Je nápomocné být ve stavu nevědění. Někteří lidé to nazývají „neutralitou“, což se mi také líbí. Prostě být tam přítomný – a uvidíme, co se stane. Také od některých studentů dostanu zpětnou vazbu, že nic necítí. Na to odpovím – „Nic je něco.“ Jestliže se objeví prázdný prostor, možná s ním máme být. Možná pro nás něco má.

Terezie: *A je to dobrý trénink, protože v západní společnosti máme z prázdnoty naučený strach. Připomínám koncept „horror vacui“, naučenou hrůzu z prázdného prostoru.*

Ying: Ano. Já cítím, že prostor a prázdnota mají pro nás spoustu darů. Je to prostor čistého potenciálu. Je to prostor předtím, než se něco stane, takže se v něm může stát cokoli. Je to původní, prvotní prostor.

Celý rozhovor si můžete přečíst na: www.oheladom.cz 🌐

Terezie Dubinová - Kořeny ženské spirituality:

Návrat a transformace starověké moudrosti
Ilustrace akad. mal. Zuzana Kadlecová

Dávná moudrost oživená v moderní ženské síle. Jak došlo k patriarchálnímu převzetí moci? Kam se ztratila úcta k bohyním? Co představují v ženské psyché a proč jsou důležité? Jaký byl původně kulturní vztah k ženským tématům celistvosti světlého i temného pólu, moudrosti těla a krve, spojení s přírodou? Kde a kdy se změnil a jak nás to dnes brzdí v osvobození se od vědomých i nevědomých programů, kulturních vzorců a individuálních i rodových zranění? Kniha Terezie Dubinové se vrací do minulosti, aby osvětlila přítomnost a inspirovala budoucnost.



Mgr. Terezie Dubinová, Ph.D. www.oheladom.cz

Hebraistka, kulturoložka a astroterapeutka, autorka knih *mj. Ženy v Bibli, ženy dnes, Jak učit o holokaustu, Kořeny ženské spirituality a Jak napravovat svět: Rozhovory s inspirativními Izraelci*. Nabízí konzultace nad mandalou horoskopu a semináře k tématům židovské spirituality, mystiky kabaly a spirituality nového paradigmatu. Věnuje se energetické práci s krajinou, je členkou překladatelského týmu měsíčních meditací LifeNet slovinského geomanta Marka Pogačnika a členkou neziskovky SOS Český ráj usilující o zastavení projektu dálnice přes krajinu Českého ráje. Bloguje na www.oheladom.cz



JAK SE K SOBĚ VZTAHUJEME



WILL BOWEN

V angličtině má slovo „vztah“ neboli „relationship“ kořen „relate“, který pochází z latinského relatus s významem „převyprávět“ nebo „povědět“. Můžeme tedy proto říct, že vztah je spojení mezi lidmi založené na tom, co si navzájem o sobě vyprávíme čili na tom, jak se k sobě navzájem vztahujeme. Náš vnitřní dialog, co si pro sebe říkáme o druhých, určuje, jak náš vztah vypadá a probíhá.

Nejčastější otázka, kterou dostávám, je: „*Jak můžu druhé lidi změnit?*“ Odpověď na tuto otázku mi přinesla moje zkušenost s Normem Heyderem, člověkem, kterého velice obdivuji, a který zřejmě toto tajemství intuitivně zná a řídí se podle něj. Norm má totiž zázračnou schopnost měnit druhé lidi. Dokáže prezentovat a obhájit svůj názor i v těch nejkontroverznějších debatách. Umí empaticky, vstřícně a klidně naslouchat druhým, když prezentují svá stanoviska. I když se všechny zúčastněné strany neshodnou na svých názorech a nedojdou ke společnému konsenzu, vždy se rozcházejí jako přátelé. Jestliže někdo přijde za Normem rozčilený a naštvaný, odchází v klidu a spokojený. I v zarytých obhájcích vlastních názorů a ve žlučovitých odpůrcích dokáže Norm probudit jejich světlou, rozumnou a laskavou stránku a tu jim odzrcadlí, takže pak jedná s jejich vylepšenou „lidštější“ verzí. Jednou jsem se Norma zeptal, jak to dokáže, a on mi na to odpověděl:

„Jediný způsob, jak někoho změnit, je změnit to, co si o něm myslíš.“

Vztah není jen interakce mezi dvěma lidmi, která se odehrává na povrchu. Je to něco mnohem hlubšího a komplexnějšího. Vztah je vnějším obrazem toho, co si v duchu říkáme o daném člověku. Druhý člověk pocítí, jaký příběh jsme si o něm pro sebe vytvořili, a podle toho reaguje. To vše probíhá podvědomě a nepřetržitě. Je to něco, co děláme všichni a pořád.

Vybavte si někoho, koho si velmi vážíte a máte ho rádi. Čeho si na daném člověku ceníte? Když na něj myslíte, co si říkáte a co cítíte? Je to upřímnost, ochota dávat a pomáhat, zájem, laskavost, optimismus, nesobeckost, štěstí nebo láska?

Pak si v duchu vybavte někoho, kdo vám pije krev – takovou osobu, u které stačí, aby někdo zmínil její jméno, a vám spolehlivě ztuhne úsměv na rtech. Může to být úplně kdokoliv: bývalý manžel nebo bývalá manželka,

šéf, soused, politik, celebrita, kolegyně v práci – kdokoliv, koho opravdu nesnášíte. Pak se sami sebe zeptejte: „*Co si vyprávím o tomto člověku?*“ Odpovídejte poctivě a svobodně – nechte myšlenky a pocity volně plynout bez cenzury a posuzování. Co vás na tom člověku tak popouzí? Co se vám nelíbí? Napadají vás takové pojmy jako hrubost, neomalenost, podlost, sobeckost, tvrdohlavost, bezohlednost, ješitnost, hloupost, nešikovnost nebo lenost?

Ted' si zkuste představit, že ten, koho vy jste si vybavili jako člověka, kterého si ceníte nejvíc ze všech, bude

si všiml, že stejná žena vyrušovala i na jiných přednáškách. Děla to samé prakticky všem přednášejícím, a všechny to rušilo a rozčilovalo stejně jako mě. V duchu jsem si o ní říkal, jaká je „nezdvořilá, bezohledná a protivná“.

Seminář skončil a já vyrazil na letiště. Do odletu mi zbývalo ještě dost času, a tak jsem si v letištní hale koupil něco k jídlu. Rozhlížel jsem se, kam bych se posadil, ale nikde jsem neviděl žádný volný stůl. Jedna žena si všimla, jak tam tak bezradně postávám, a přizvala mě ke svému stolu. Nepamatoval jsem si ji, ale



pro někoho jiného tím nejhorším. A naopak ten, kdo vám připadá nejprotivnější, bude mít pro někoho jiného ty nejobdivovanější kvality.

Nedávno jsem se jako řečník účastnil velkého několikadenního semináře. Během mé přednášky mě jedna žena několikrát přerušila a k tomu, o čem jsem mluvil, měla různé otázky a komentáře. Měl jsem na svůj projev jen šedesát minut a bál jsem se, že to nebude stačit na to, abych stihl odpřednášet všechno, co jsem si připravil. Navíc mi každé její přerušení přetrhlo nit a chvílku trvalo, než jsem dokázal navázat na to, o čem jsem před tím mluvil. Předchozí dny jsem se účastnil programu semináře jako posluchač, a tak jsem

říkala, že byla na stejném semináři, kterého jsem se účastnil i já, protože ji tam pozvala její nejlepší kamarádka. Pak se dlouze rozpovídala o tom, jak je její kamarádka štedrá, laskavá, velkorysá a ohleduplná, vyprávěla mi nejrůznější dojemné příběhy, které dokládaly, že její kamarádka opravdu nezištně pomáhá, kde může.

Ano, uhodli jste – nejlepší kamarádka mé spolence z letiště byla tatáž žena, kterou jsem já považoval za nezdvornou, bezohlednou a protivnou. Jenže to, co jsem se o ní dozvěděl, mě přimělo radikálně přehodnotit postoj. Začal jsem si o ní říkat něco docela jiného a pocítil k ní vřelou náklonnost. Také jsem si uvědomil, že jsem svůj problém s ní



mohl řešit – mohl jsem za ní zajít, stejně jako kterýkoliv jiný řečník, a vysvětlit jí situaci a poprosit, aby s otázkami vydržela, až na ně bude vymezený čas.

Vybavte si někoho, koho nesnášíte. A teď se sami sebe zeptejte, jestli má daná osoba přátele a/nebo rodinu, někoho, kdo ji má rád, nebo dokonce miluje, a kdo si jí váží. Budete-li upřímní, budete si muset prakticky ve všech případech odpovědět kladně. Ptejte se dál: „Co si o tomto člověku říká jeho matka/otec/partner/sestra/bratr nebo nejlepší přítel?“ V duchu si před sebou vykreslete největšího a nejhorlivějšího podporovatele tohoto člověka a zeptejte se sami sebe, co si o něm asi říká.

V duchu si neustále něco říkáme o druhých lidech.

Stačí si to uvědomit, a objasní nám to všechny složité a náročné vztahy.

No teda! Je to těžký úkol. Naší myslí se do něj ani trochu nechce. Ona by totiž toho druhého nejradši úplně odepsala. Cítíme se líp, když můžeme toho druhého onálepkovat

a zaškatulkovat tak, abychom my z toho vyšli dobře a on špatně.

Abychom mohli mít vztahy bez stížností, musíme pochopit, že naše vztahy vycházejí z toho, co si my sami pro sebe říkáme o druhých lidech. Nemusíme si začínat o nich něco vyprávět, protože už si o nich dávno vyprávíme, a prakticky neustále. Stačí si to uvědomit, a složité a často negativní názory, které jsme si utvořili o těch, s nimiž jsme ve vztahu, se začnou rozplétat.

V *Hamletovi* Shakespeare napsal:

„Nic není samo o sobě ani dobré, ani špatné. Záleží na tom, co si o tom myslíme.“

Na okamžik si představte, že všechno, co si myslíte o někom druhém, je právě to, a nic víc – něco, co si vy myslíte. Je to něco, co jste si vymysleli ve své hlavě a přijali jako fakt. To platí jak pro lidi, které máte rádi, tak pro ty, kteří se vám protíví. Daný člověk není ani dobrý, ani špatný – takového ho dělá to, co si o něm myslíme, takový je *pro nás*.

Chcete změnit druhé lidi? Můžete.

Otázka nestojí tak, jestli je to možné, ale jestli jsme pro to ochotní udělat to, co je třeba. Zdravé a šťastné vztahy nezískáte tím, že se naučíte pár triků jak manipulovat s druhými lidmi. Takové techniky zabírají jen krátkodobě.

Vztahy bez stížností nejsou o tom, abyste se naučili jak co *dělat*, ale o tom, abyste se naučili jak *být*. Když budete takovým člověkem, pro kterého jsou takové vztahy přirozené, ostatní se tomu ve vaší přítomnosti přizpůsobí.

Abyste někoho změnili, musíte napřed změnit to, co si o něm říkáte.

Od toho se všechno odvíjí. Musíte změnit to, co vám o daném člověku běží hlavou. Musíte převzít odpovědnost za svůj vnitřní hlas a být ochotní změnit svůj vnitřní dialog, který udává základní tón vašemu vztahu.

Možná svůj vnitřní hlas slyšíte právě teď, zatímco čtete tyto řádky. Možná vám našeptává, že takový přístup je zjednodušující a naivní. Možná oponuje a chce vědět, proč zrovna vy byste se měli měnit. Třeba vám tvrdí: „*Problém není v tobě, ale v těch druhých – to oni by se měli změnit!*“ Nejlépe tento vnitřní hlas vystihla jedna paní, která mi napsala email o svých problémech ve vztahu s manželem. Když jsem jí navrhl, co by mohla udělat pro to, aby se její situace zlepšila, naštvaně odepsala: „*Proč bych to měla být já, kdo se bude pracně měnit, a manžel nehne ani prstem a přijde k hotovému?!*“

Ta paní bohužel nechápe, že chování jejího manžela je reakcí na její chování vůči němu. A její chování vychází z toho, co si o svém manželovi pro sebe říká.

Co je společné všem vašim vztahům? Jaká je neměnná konstanta každé vazby, kterou navázete se všemi lidmi, které ve svém životě potkáte? Odpověď je samozřejmě jasná – jste to vy. Vy jste tou primární složkou v každém vztahu, který kdy budete mít. Jakmile vyřadíte sebe, vaše vztahy přestávají existovat. Jakmile změníte to, co si říkáte o druhých lidech, změníte tím to, jak se k nim vztahujete, a změníte tím celou dynamiku vztahu. Můžete strávit celý život tím, že budete čekat, až se ten druhý změní, můžete si celý život stěžovat, že se vůbec nemění, a můžete celý život trvat na tom, aby se změnil. Všechno to bude k ničemu. Nebo si můžete uvědomit, že to, co prožíváte s dotyčným člověkem, je jeden z mnoha možných scénářů, které máte k dispozici, a můžete se začít

zaměřovat na takový vztah, jaký si přejete mít, a začít si ho tak vytvářet.

Napřed si musíte uvědomit, že to už prakticky děláte. O každém člověku, se kterým se setkáte, si něco říkáte. Děláte to vědomě i nevědomky. Druhý člověk to podvědomě cítí a chová se podle toho.

Věhlasný duchovní učitel a spisovatel, Thich Nhat Hanh, napsal:

„Když salát, který jste si vysadili, špatně roste, nezlobíte se na něj. Přemýšlíte, proč se mu nedaří. Možná potřebuje pohnojit, víc zalévat nebo zastínit před příliš prudkým sluncem. Nikdy nedáváte vinu salátu. Ovšem když máme problém s přáteli nebo rodinou, obviňujeme z toho právě ty druhé. Jenže kdybychom věděli, jak se o své vztahy správně starat, prospívaly by stejně dobře jako ten salát. Obviňováním nikdy nedosáhneme žádného pozitivního účinku. Stejně tak není smysluplné snažit se druhé přesvědčovat rozumovými argumenty. Aspoň taková je moje zkušenost. Jestliže máte pochopení a dáte druhým najevo, že je chápete, můžete je milovat, a to změní celou situaci.“

Otevírání

Vybavte si někoho, s kým máte šťastný a naplňující vztah. Sepište si, co si o daném člověku pro sebe říkáte.

Vybavte si někoho, s kým bojujete. Sepište si, co si o něm v duchu vyprávíte.

Myslete na toho, s kým máte náročný vztah. Co by si o něm mohl říkat někdo, kdo s ním má krásný vztah? Sepište si, co by si o tomto člověku mohl říkat jeho nejlepší přítel, matka nebo obdivovatel. Příště, až se setkáte s tím, kdo je pro vás náročný, myslíte záměrně

na to, co je na něm hezkého a obdivuhodného, jako kdybyste ho měli na seznamu těch „hodných“.

Pokaždé, když se s někým setkáte, ptejte se sami sebe: „Co si o tomhle člověku říkám?“



Více se dočtete v knize Willa Bowena Vztahy bez stížností, vydalo nakladatelství Synergie, www.synergiepublishing.com

Rodinné konstelace

Lásky čas

16.5. 2026, Maitrea Praha 1

vede Petr Jäger

www.rkonstelace.eu

PERLA JAKO SYMBOL

RNDr. et Mgr. HANA SAR BLOCHOVÁ

Symbol perly býval obvykle spojován s ženským principem a plodností, a až mnohem později začal být užíván v křesťanských gnostických textech jako podobenství duše a Krista. V Číně je dodnes spjat s jinovou kvalitou, ženským živlem Vody, lunárním principem a s ženskou sexualitou, neboť lastura perlorodky je zde připodobňována k pohlavním orgánům ženy a perla v ní pak k embryu v ženském lůně. Perla je v tomto pojetí vnímána jako čistě ženský princip, neboť se v perlorodce rodí nezávisle na samčí funkci, a je proto hlavně symbolem ženské plodnosti, jak již bylo zmíněno. V Indii perla dodnes bývá i důležitou součástí svatebních darů a perlový prach zde byl považován za účinné afrodiziakum. Na kosmologické úrovni perla tvoří spojnici nebe – země, neboť je spjata s Lunou a s mořem.

Ve výše uvedených zemích je perla považována za léčivou a užívala se hlavně v porodnictví pro usnadnění průběhu porodu. V Indii je symbolem lásky a manželství, v Sýrii „dáma s perlami“ představovala synonymum pro Bohyni Země, v Číně byla symbolem dlouhověkosti a v Indii bývala spjata s pohřebními rituály.

Babylónské slovo „margaritó“ značí perlu, a takto lze překládat také jméno Markéta.

Perla byla symbolem lásky a manželství i ve starověkém Řecku, s čímž úzce souvisí též původ řecké bohyně lásky a krásy Afrodíté, jež se zrodila z mořské pěny, stojíce nahá na lastuře na mořské hladině. Symbolika perly byla tedy původně ženská, spjatá s bohyní, ženskou plodností, živlem Vody a s Lunou.

Až později se její význam proměnil, a to v souvislosti s rituální funkcí perly v gnostických textech, v nichž se stala symbolem obnovy a vzkříšení jako druhého zrodu adepta, čímž se tento symbol novým způsobem propojil s archetypem života na Zemi, obnovovaného reinkarnacemi. Ten byl v raném křesťanství považován za důležitý princip vtělování duše formou opakovaných zrodů a k jeho vyloučení došlo později za pomoci postupných zákazů na církevních koncilech. Ještě před úplným vymazáním reinkarnace církevními vyhlášeními měla perla v gnostických mystériích významnou iniciační symboliku: zrod – rituální smrt – znovuzrození, jež bylo považováno za duchovní vzkříšení a vstoupání adepta. Kromě této iniciační role byla perla také symbolem obřadů zemědělských a kultovních.

V magii a medicíně byla perla zdrojem blahodárných ženských sil, v alchymii představovala protijed, ochranu proti démonům a stárnutí, v praktické medicíně bývala užívána proti krvácení, dále při onemocnění žloutenkou, při očních chorobách, souchotích a obecně byla doporučována pro celkovou podporu zdraví. V pohřebních rituálech, v nichž se zemřelý neodděloval od univerzální

kosmické síly a rodil se znovu, byla perla symbolem druhého zrodu, jak to dokládají i nálezy v hrobech v Číně, kde byly mrtvým perly vkládány do úst společně s jangovým zeleným nefritem a zrnky rýže. V některých pravěkých kulturách byly perly v hrobech zahrabávány do země a pohřební keramika v nich svou výzdobou odkazovala na lunární princip, nový zrod a na záhrobní život.

V perské starověké gnózi se zrodil mýtus o perle, neboť podle východní tradice se perla rodila jako plod blesku, kosmického živlu Ohně, jež se po průniku do mušle spojil s živlem Vody. Sv. Efraim použil podobenství perly např. i pro neposkvrněné početí P. Marie a duchovní zrod Krista spojil s křtem ohněm, čímž v orientální gnostické tradici vznikla dvojí symbolika perly, a to jako podobenství Krista, krále králů, a lidské duše, zrozené v křesťanském adeptovi díky tomuto kristovskému principu. Ti, kdo nosili „vlastní perlu“, pak mohli podle tohoto přesvědčení žít a vládnout s Kristem po celou věčnost. Na území dnešního Turecka a Sýrie v době raného křesťanství vzniklo mnoho

nových děl, využívajících symboliku perly pro naznačení pravé cesty duše ke spáse.

K nejznámějším z nich dnes patří spis „Skutky Tomášovy“, jež vznikl v Edesse, dnešní turecké Urfě, zapsán byl syrsky a později přeložen do řečtiny, kdy se originál ztratil. Víme, že apoštol Tomáš působil nejprve v Sýrii, společně s apoštolem Pavlem a s Ježíšem, jež sem odešel z Efezu po rozpuštění skupiny svých učedníků a učednic a zůstal zde až do své smrti, a na severu země se nachází i jeho pravý hrob.

Námětem gnostických Skutků Tomášových je symbolika hledání perly, zachycující duchovní drama pádu člověka do hmoty a postupné spásy jeho duše na cestě života.

Perla je zde hlavním motivem spásy duše, jež upadla do chaosu a temnoty a pro svou záchranu musí projít různými zkouškami i utrpením. Duchovní sdělení je líčeno na pozadí příběhu prince z východního království, jež je svými rodiči poslán pro perlu do Egypta,



Poustevna sv. Tekly, souputnice apoštola Pavla, Sýrie



Interiér kostela apoštola Pavla v hradbách starého Damašku



Původní kříž syrských křesťanů, Archeologické muzeum v Damašku, Sýrie

kde ji stráží drak, aby právě zde prošel mnoha iniciačními zkouškami se skrytou pomocí gnostického nebeského Otce.

V již zmíněném díle sv. Efraima byla perla také podobenstvím mysteria křtu, kdy se člověk ponořením do vody očistil a našel v ní i skrytou perlu, z níž poté měla vzejít jeho

vlastní „koruna božství“. Současně perla představovala také druhý křest, kde nahota adepta byla totožná s čistotou jeho duše, stejně jako se nahý lovec perel musel s nožem v moři prodírat mezi nebezpečnými živočichy, symbolizujícími v tomto podobenství nástrahy světa. A tak se i v křesťanské gnózi stala perla symbolem nesmrtnosti ve smyslu

křtu jako mystické smrti adepta, při němž se zbavoval starých forem a idejí. Svým ponořením se do křtící vody ve smyslu nástrah tohoto světa pak jeho rituální nahota symbolizovala i jeho vnitřní očistění. Perla byla v Persii též symbolem samotného Spasitele, jak to vyznívá i z hlavního gnostického spisu „Píseň o perle“.



Tajná modlitebna apoštola Pavla v centru starého Damašku, Sýrie

V tomto hymnu se vypráví již známý příběh královského syna z východu, vyslaného jeho rodiči do Egypta, aby zde našel perlu, strážnou drakem. Doprovázejí ho dva průvodci a nejprve musí projít labyrintem v Babylóně. Když se mu konečně podaří nalézt sluj draka, jako cizinec, neznalý místních poměrů, však pojí „pokrm zapomnění“ a upadne do spánku zapomnění. Jeho rodiče mu na pomoc pošlou dopis, jehož záře způsobí procitnutí jejich syna a rozpomenutí se na svůj záznam v srdci, jenž mu připomene jeho touhu po svobodě duše. Pomocí zaříkávání draka Božím jménem se zmocní perly a navrátí se ke svým rodičům do světelné země, kdy cestou odloží i egyptský šat jako podobenství nečistoty jeho duše. Již snadno projde i babylónským labyrintem, neboť jeho poznání sebe sama jako součásti světa mu otevře i vnitřní zrak. Po návratu domů mu strážci pokladu přinesou královské

roucho s perlami a safíry a je přenesen do Země s velkou září, kde se vše raduje a je v paláci očekáván „králem králů“. Tento gnostický text nesl symboliku starověkých mysterií a sloužil též jako liturgický text s výzvou k probuzení adeptů.

Analogií k Písni o perle je starořecký příběh královské dcery (psyché), obětované Apollónovi, jež se stala manželkou Amora, avšak nesměla se dozvědět o jeho božském původu. Když to zjistila, upadla do „spánku smrti“, z níž ji nakonec vysvobodil sám Amor svým „šípem lásky“, a poté se již natrvalo stala jeho manželkou a získala též nesmrtelnost.

V řecké gnózi představoval Amor nesmrtelného božského nositele lásky a krásy a též prostředníka mezi světem idejí a lidí. Je zřejmé, že helénská a orientální gnóze se významově lišily, a je zde třeba i připomenout, že Ježíšova matka přišla do Palestiny z helénského Egypta, a též rané učení Ježíše bylo zpočátku více spjato s gnózí řecko-egyptskou. Až později, po ukřižování a následném vyléčení Ježíše, po jeho odchodu od skupiny

svých učedníků a učednic, bylo jeho učení ovlivněno perskou gnózí, kdy se natrvalo s dalšími syrskými askety usadil na severu Sýrie. Známe proto dvě Ježíšovy podoby, a to jako bezvousého mladíka, šířícího gnózi helénskou, a asketického muže s vousy a dlouhými vlasy tzv. syrského typu.

Cílem snah gnostiků bylo symbolické získání perly, původně umístěné v Božím království, kdy mělo dojít ke splnutí adepta s „králem králů“, k nazření záře Otce a k rozpoznání skrytého záznamu ve svém srdci, kdy vykoupený syn měl splynout s Otcem, jak to je popsáno v Písni o perle. Poté se mohl adept konečně navrátit do „země pokoje a míru“ a k prazákladu svého bytí, do božské jednoty a plnosti. Obdobné poselství je ukryto také v díle „Skutky Janovy“, kde v Hymnu Ježíše o tanci stojí nehybný Spasitel uprostřed kruhu,

což je podobenstvím věčnosti a nehybnosti Boha v království středu, kde mizí dualita a nastává již pouze vzestup k Otcí.

Gnostik nechtěl napravovat svět, ani se za něj necítil zodpovědný, neznal slovo hřích ve smyslu viny, ale spíše oklamání a neštěstí. Příčinu zla vnímal již od počátku stvoření, neboť byl přesvědčen o tom, že zlo je starší než samy lidské dějiny, nelze ho potlačit, ale pouze mu uniknout do oblasti duchovního poznání, jež se může jednoduše navodit i četbou gnostických textů. Spása duše byla pro něj proto prožitkem již za jeho života, kdy měl sám objevit svou „božskost“ a pochopit, že spása je možná jen skrze extatické poznání sebe sama, kdy člověk nazře svou vlastní božskou podstatu. A v tomto kontextu je třeba i chápat nápis v Delfské věštírně: „Poznej sebe sama“. ☯

RNDr. et Mgr. Hana Sar Blochová - www.sar-blochova.cz

Píše pod pseudonymem Rosa de Sar, je absolventkou dějin výtvarného umění na Filozofické fakultě a doktorkou přírodních věd Univerzity Karlovy v Praze. Je spisovatelkou, aktivně se věnuje hudbě, výtvarnému umění a průzkumu zaniklých civilizací, zabývá se filozofií, mystikou a alchymii.



Rosa de Sar: HVĚZDNÝ PRACH V NÁS

Kniha nás zavede do nehlubší minulosti Země a představí práci těch, kteří se dobrovolně ujali příprav pro osídlení planety. Vesmířané znali své úkoly, avšak potýkali se zde s mnoha úskalími, na které nebyli připraveni. Nebylo pro ně lehké na Zemi pobývat a nyní vidí, že je to obtížné i pro pozemšťany. Jejich pomoc však i nadále trvá.

Besedy s autorkou nové knihy „Hvězdný prach v nás“ s autogramiádou

- | | |
|--------|------------------|
| 4. 5. | OPAVA |
| 5. 5. | FRÝDEK-MÍSTEK |
| 6. 5. | NOVÝ JIČÍN |
| 13. 5. | PRAHA |
| 19. 5. | LHOTA U VSETÍNA |
| 20. 5. | OTROKOVICE |
| 21. 5. | PŘEROV |
| 23. 5. | PLZEŇ |
| 26. 5. | ČESKÉ BUDĚJOVICE |
| 27. 5. | VIMPERK |
| 28. 5. | HORAŽDOVICE |
| 8. 6. | PRAHA |

Bližší informace: www.sar-blochova.cz

Dr. Hana Blochová, píšící pod pseudonymem **Rosa de Sar**, je absolventkou Filozofické a Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy a věnuje se umění středověku a starověku a též odkazu dávných vyspělých civilizací na Zemi. Zabývá se také filozofií, mystikou a alchymii a je také autorkou knih: *Marie z Magdaly a ženy v životě Ježíše* (2007), *Mesiáš* (2010), *Pyramidy, obři a zaniklé vyspělé civilizace u nás* (2012), *Mysterium Karlštejna* (2012) a *Magisterium Karlštejna* (2014) a *Strážkyně paměti* (2023).

SPÁSA, KRISTUS A JEŽÍŠ

HANA ALISA OMER, ilustrace autorka



„Spásu“ v jejím nejširším smyslu, jako vykoupení, osvobození od pout smrtelnosti, či od nebezpečí a neduhů obecně, popisuje a určitou formou i učí většina světových náboženství.

Pojďme stručně nahlédnout na interpretaci spásy z hlediska judaismu a křesťanství. Ačkoli pojem spásy v křesťanství pochází z judaismu, existuje mezi těmito dvěma pohledy zásadní rozdíl. V judaismu vyžaduje spása aktivní účast všech jednotlivců v procesu nápravy tohoto světa, což by mělo vést k mírovému soužití a vědomí posvátnosti života. Z hlediska kabaly je spása spojena s archetypem prvotní Duše, či Pra-Duše – *Adam Kadmon* / אדם קדמון.

Naproti tomu spása v křesťanství je spojována s osobou Ježíše Krista, který podle kánonických evangelií svou smrtí odčinil na kříži hříchy lidstva a přinesl spásu, anebo ji přinese ve svém druhém zjevení a vzkříšení. Jediným prostředníkem spásy je pak Ježíš Kristus – Boží vtělení, tj. dokonalý člověk, který žil, zemřel, byl pohřben a po třech dnech byl vzkříšen. Ti, kteří v něj věří a přijmou křest, dosáhnou spásy.

Nejprve se podívejme na pojmy: Spása, Spasitel, Kristus a Mesiáš z pohledu etymologie. Právě ty jsou v západní křesťanské kultuře spojovány s postavou Ježíše. Jméno **Ježíš** (řecky **Iēsous**), v latině „**Iesvs**“ pochází z hebrejského ישוע – **Ješúa**, jenž je vlastně zkrácenou formou hebrejského jména Jozue – **Jehošúa** / יְהוֹשֻׁעַ, jehož doslovný význam je: „Jah je spása“. První částí jména **Jehošúa** / יְהוֹשֻׁעַ jsou písmena: J-H / יה, která se v judaismu používá v modlitbách a posvátných textech jako zkrácený tvar explicitního Božího jména **JHWH** / יהוה. Druhá část jména pochází ze slovního kořene j-h-a / י-ה-א, z něhož se vytváří slova s významem spasit, zachránit a též: zoufalé volání, výkřik po pomoci.

Z formy jména **Jehošúa** / יְהוֹשֻׁעַ s odnětím písmena h / ה uprostřed slova a s přidáním písmena h / ה na jeho konci, vzniká pojem „spása“,

(**Ješuáh** / יֵשׁוּעַ).

Jsou to stejná písmena jako ve jménu Ježíš – ישוע / **Ješua**, ale s jinou výslovností.

Přívlastek **Kristus**, latinsky **Christus**, z řeckého Χριστός (**Christós**), je doslovným překladem hebrejského pojmu **Mesiáš** do řečtiny – **Mašíach** / משיח, znamenající „pomazaný“, Bohem vyvolený král. Ve starověkém Izraeli zasvěcovali krále, kněze nebo proroky k úkolům stanoveným Bohem. K takovému zasvěcení sloužily obřady, které zahrnovaly pomazání těla posvěceným olivovým olejem smíchaným se vzácnými bylinkami.

Oliva je jedním ze symbolů starověkého, avšak i novodobého Izraele. Holubice, která zvěstovala olivovou ratolestí konec potopy praotci Noemovi při svém návratu na jeho archu, je dodneška světovým symbolem míru.

Křesťanství převzalo z judaismu mýtus o pomazaném králi – Mesiáši/Kristu, který se stal vytouženým spasitelem – ovšem v jiné podobě. Titul Mesiáš (**Mašíach** / משיח) bylo tedy označení Bohem slíbeného krále spasitele pocházejícího z rodu krále Davida a jeho příchod předpověděli starozákonní proroci. V kritické době římské vlády nad Izraelem a Judeou byl tento titul přidělen kazateli, učitelům a rabínovi jménem Ješúa, jehož rodina pocházela z galilejského městečka Nazareta.

V Matoušově a Lukášově evangeliu existují dvě poněkud různé verze jmen příslušníků jeho rodokmenu, který sahá až ke králi Davidovi. Záměrem evangelistů bylo potvrzení a přinesení důkazů Židům, že Ješúa je opravdovým spasitelem, tedy Mašíach – Kristus.

Slovo Kristus se tedy stalo součástí Ježíšova vlastního jména a v tomto

smyslu se již používá v některých evangeliích a v dalších spisech i dnes.

Podle Markova evangelia, se Ježíš stal „pomazaným“, tedy Christosem po svém křtu v řece Jordán, kdy na něj prý sestoupil Duch svatý v podobě holubice.

Ve starověkém Izraeli očištění s úplným ponořením do přírodní vody používali kněží k rituální očiště před službou a obřady v Jeruzalémském chrámu.

Křesťanské očekávání druhého příchodu Ježíše Krista – Spasitele z rodu krále Davida měl tedy počátek již v starověkém Izraeli a Judeji. Podle novodobých feministických interpretací, se Ježíš stal „pomazaným“ poté, co Marie Magdalena umyla jeho nohy a pomazala je olejem s vonnými bylinami.



Spasitel – skica k obrazu

Premisou křesťanství je, že život a smrt Ježíše Krista vytvořily vyvrcholení božského záměru pro spásu lidstva, jenž bude dovršen posledním soudem, kdy druhý příchod Ježíše Krista bude znamenat katastrofický konec tohoto světa a následně stvoření světa nového.

Pro křesťanství je tedy spása možná pouze prostřednictvím Ježíše Krista, jehož smrt na kříži byla jednou provždy obětí, která odčinila hříchy lidstva. Tento teologický prvek vlastně přivedl miliony pohanů ke křesťanství. Hlavním teologem konceptu „spásy v Kristu Ježíši“ byl Pavel z Tarsu. Křesťanství, i když tedy není výhradním vlastníkem myšlenky spásy, jí dalo dominantní jednoznačnost a postavení.

Pojďme se ještě podívat na historii Hebrejů a jejich vztah k pomazanému králi – spasiteli. V roce 722 př. n. l. zaniklo Izraelské království v důsledku asyrské okupace, kdy dobyvatelé odvěkli část obyvatelstva do zajetí. Zboření prvního Jeruzalémského chrámu Nebukadnezarem (586 př. n. l.) a následné vyhnanství potomků kmenů Izraele do Babylonu bylo další pohromou.

V apokalyptických spisech

založených na proroctví Izajáše, který žil ve stejné době, byla vyjádřena velká touha lidu Izraele po příchodu spasitele, kterého ztotožňovali s Mesiášem z rodu krále Davida – Bohem pomazaným králem. Později, pod perskou, řeckou, římskou, římsko-byzantskou, a dále muslimskou nadvládou měly děti Izraele mnoho dalších důvodů toužit po svém Mesiáši, tedy pomazaném králi v podobě Spasitele – Goél / גואל. Kvůli tomu v těchto dobách povstalo mnoho jedinců, kteří označovali sami sebe jako Mesiáše, nebo tak byli označováni trpícím lidem.

Bouřlivá historie Judaismu, plná tragédií je propletena touhou a vírou v příchod „**Mesiánských dní**“ (*j'mot mashiach* / ימות משיח), které nastanou tehdy, až do povědomí člověčenství pronikne pochopení



Spása

smyslu lidství: míru-tvorba, moudrost, soucitné soužití a jednota s vyšší, božskou skutečností.

Současný **reformní judaismus** odmítá osobnostní aspekt Mesiáše; zdůrazňuje spíše vizi mesiášského věku jako závěrečného „zlatého věku“ světových dějin.

V kabale je představa Mesiánských dní jako ukončení duševní nápravy a návrat všech duší do celistvé jednoty Pra-Duše.

Je to vize vzestupu člověka ze své duševní oddělenosti do duchovní celistvosti, kdy se bude „podobat svému stvořiteli“ (*Lehidamot laBoré Olam* / להקדמות לבורא עולם).

Věk Mesiáše je vize vrcholného období kosmické nápravy, v němž bude odhaleno Boží Světlo. Negativní síly „Jiné strany“ –

Sitra Achra / ארסא אחרא (pojem v aramejštině), kterým se říká ďábel, budou zastaveny.

Ve „zlatém věku“ dojde ke přeměně stavu vědomí oddělenosti a světa dualismu do světa božské jednoty.

Mýtus o Ježíšovi, jakožto Spasiteli, zasel v západní civilizaci sémě, kterému se v post-církevním vědomí „Nového věku“ (New Age) říká „**Kristovská energie**“ (Christ energy). Ortodoxní křesťanství definuje Krista jako jedinečného, ojedinelého Syna Božího, zatímco Kristovské vědomí v New Age myšlení má tendenci tento termín demokratizovat a umožňuje komukoli potenciálně dosáhnout tohoto stavu vědomí.

Tato vize je novodobým počátkem vyjádření historické, společenské a duševní potřeby lidstva pro nový typ vědomí, který již umí používat na individuální úrovni svůj potenciál moudrosti pro udržování celistvosti života na planetě Zemi, a to s nezapíráním simultánní přítomnosti světla i temnoty – tedy dobra a zla.

Je to překročení lineárního vnímání skutečnosti, osvobození se z hranic protikladů a vypořádání se s paradoxy. Je to uvědomění si vlastního božského jádra v jednotě s veškerou existencí.

Kristovské vědomí tímto znamená na praktické úrovni vnitřní stav člověka se schopností vykonat práci energetického čištění své sítě vědomí. Techniky k dosažení tohoto stavu zahrnují často meditaci, jógu, modlitbu a další techniky vnitřní duchovní práce, jejichž cílem je sladění se s božskými principy reality.

Pojem „Kristovská energie“ je také spojována s novodobou tzv. „Spirituální alchymií“, jejímž cílem je transformace temné energie ve „třetí energii“.

Je to ideální duševní postoj souhlasu, sou-citu, který nereaguje z psychického strachu, ale s porozuměním tvořivě odpovídá rozmanitým, ale i nečekaným situacím v životě. Člověk je pak schopný transformovat strach do přijímání toho, co Jest.

Můžeme říci, že je tím „spirituálním zlatem“, které udržuje celistvost života v neustálém procesu Jsoucná, a to navzdory zřejmému dualismu protikladných principů (dobro-zlo, světlo-tma, bůh-dábel, aj.).

Kristovské Vědomí je kvalitou soucitu, dávání a přijímání, integrity se vším, a to navzdory všemu. Znamená to nebýt v postoji oddělení od ničeho ve stvořeném světě. Vše souvisí se vším. Toto je vize. Ale jak vidíme, už se začíná uskutečňovat nejen v hmotném světě, ale též ve virtuálním světě společenských platform.

Je to také „umění“ rozvíjet ve společnosti schopnost udržet širokou škálu energií a vyvažovat je do stavu tvůrčího a dynamického mírotvorného procesu.

Nutno ještě podotknout, že mnoho tradičních křesťanských perspektiv považuje tuto interpretaci v rozporu s biblickým učením.

o své mohoucnosti, schopnosti a dovednosti vyřešit extrémní mimořádné situace, nebo dokonce jde někdy i o osobní vyvolenosti spasit celý svět.

Výkladů spásy existuje samozřejmě mnoho. Stvoření se děje tady a teď, je obsaženo v dimenzi vědomí, v časoprostoru nevědomí, podvědomí,



Spasitel se vynořuje ze země

Jak tedy vidíme, tento prvotní a možná nejcelistvější mýtus o spásě lidstva je dnes stále živý a čilý v mnoha podobách, pozitivních, avšak také negativních.

Kupříkladu dnes v psychologii existuje klinický pojem, který je někdy součástí některých vážných duševních poruch a nemocí - tzv. „mesiášský komplex“, nebo „syndrom spasitele“ (se souborem příznaků). Ty se projevují v dané osobě např. narcistickými a supermanskými pocity, nepřiměřenou sebedůvěrou a nezvratným přesvědčením

povědomí a svědomí, a úkolem člověka je vypořádat se i s nežádoucími city a vzpomínkami zla.

Nevědomost vytváří iluzi oddělenosti, bytí mimo Boží dobro, odcizení od našeho bytostného Já, které je totožné s Jástvím všemíru. Nevědomí na psychické úrovni působí strach z vlastní osobní viny, a z toho se může vyvíjet řetězec reakcí, negativních emocí, myšlenek a činů, vnímané jako zlo s neschopností je řešit.

Každý duchovní směr má ale svůj návod, jak se s takovou situací vypořádat. ☸

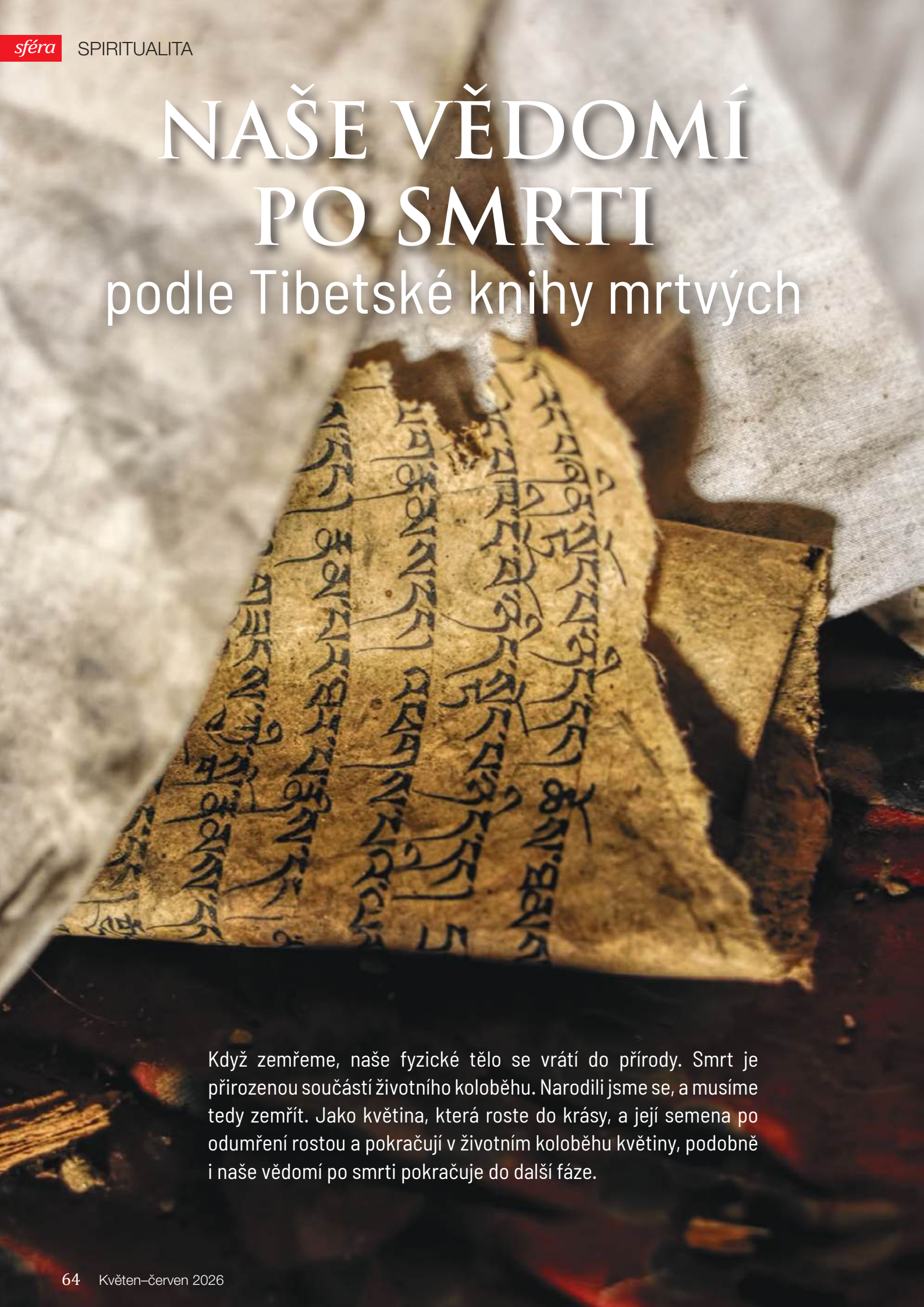
Hana Alisa Omer

Vystudovala grafiku na akademii umění Bezalel v Jeruzalémě. Malířka a ilustrátorka knih, stylově a tematicky se pohybuje od expresivních kreseb a vnitřních krajin, historických obrazů po vizionářské malby. Žije a pracuje v Praze.



NAŠE VĚDOMÍ PO SMRTI

podle Tibetské knihy mrtvých



Když zemřeme, naše fyzické tělo se vrátí do přírody. Smrt je přirozenou součástí životního koloběhu. Narodili jsme se, a musíme tedy zemřít. Jako květina, která roste do krásy, a její semena po odumření rostou a pokračují v životním koloběhu květiny, podobně i naše vědomí po smrti pokračuje do další fáze.

Naše zvyky (karma) jsou zakotveny v našem vědomí a pokračují dál. Někteří vědci dnes souhlasí s buddhisty, kteří věří, že naše vědomí pokračuje i po smrti. O své zkušenosti se podělili i lidé, kteří okusili svou smrt a posmrtný život – a na základě toho, co zakusili, se již smrti nebojí. Je to jen další součást životního koloběhu, a dokonce něco, na co se těší, až se opět přiblíží smrti. Tito lidé jsou naším předvojem, našimi svědky a průvodci tím, co je pro nás po smrti možné.

OKAMŽIKY PO SMRTI

Začněme okamžiky bezprostředně po smrti – z lékařského hlediska je to okamžik, kdy přestane bít srdce, což má za následek okamžitou zastavení mozkové činnosti. Existuje mnoho zdokumentovaných příběhů lidí, kteří zažili smrt a během několika minut se vrátili zpět do života. Tyto zážitky se označují jako „zážitky blízké smrti“.

Mezi běžné případy těchto zážitků patří, když zemřelý člověk:

- ▼ slyší a vidí přítomné osoby, když se jeho vědomí vznáší nad jeho tělem;
- ▼ vidí světlo na konci tunelu;
- ▼ prožívá přehled svých celoživotních vzpomínek;
- ▼ vidí božskou postavu.

Mnoho lidí, kteří měli tyto zážitky, popisuje, že po smrti a odchodu vědomí z těla pocítují určitou úlevu. Mnoho z těchto zážitků zahrnuje vidění zlatého světla a/nebo světelných bytostí. A přestože popis těchto zážitků přesahuje rámec tohoto textu, víme, že poté, co mozek a tělo přestanou fungovat, vědomí pokračuje, jak je v tisících případech zážitků blízké smrti zdokumentováno. Kromě těchto hlubokých zážitků vyprávějí velcí světci a mistři meditace mnohá náboženství o tom, jak si udržovali vědomí i poté, co jejich tělo bylo několik dní nebo v některých případech i týdnů mrtvé, než se vrátili zpět do života.

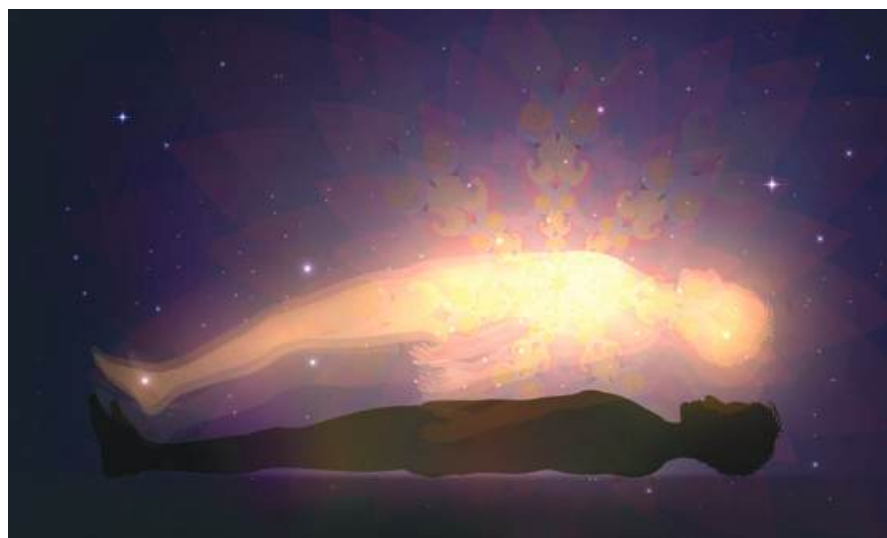
BARDA

A co drtivá většina těch, kteří zemřou a nevrátí se do svého těla, ale zůstanou mrtví? Z buddhistického pohledu prožívá vědomí stav určitého přechodu, dokud se znovu nenarodí v novém těle. Zkušenosti v tomto stavu nebo období do znovuzrození se nazývají „mezistav“

neboli *bardo*. Vcelku odpovídající překlad slova *bardo* je „mezera“. *Tibetská kniha mrtvých* popisuje nejen to, co se s námi stane, když zemřeme – ale podrobně popisuje také to, co můžeme udělat, abychom vylepšili svou zkušenost v bardu a připravili se na dobré znovuzrození. Bardo může také označovat jakoukoli mezeru, mezičas v lidském životě – například i přestávky mezi jednotlivými nádechy a výdechy, dovolené, období pandemie nebo jiná období změny či přechodu.

Školy tibetského buddhismu rozdělují koloběh našeho života do šesti bard (časových období). První tři barda se týkají období, kdy jsme naživu, a jsou následující:

1. *Bardo tohoto života* – časový úsek našeho života, který právě teď prožíváme.
2. *Bardo stavu snění* – období, kdy spíme a sníme.



3. *Bardo meditace* – období, kdy meditujeme.

Poslední tři barda se týkají období mezi smrtí a znovuzrozením:

4. *Bardo umírání* – období, kdy naše tělo umírá. Všechny fyzické prvky našeho těla se rozkládají a zůstává jen čisté vědomí. Během tohoto období může být naše mysl velmi jasná a může si vybavit všechny naše minulé dobré i špatné činy. Při vzpomínce na dobré činy cítíme klid, při vzpomínce na špatné činy naopak strach.
5. *Bardo jasného světla* – naše tělo

a mozek jsou mrtvé. Prožíváme zrakové a sluchové vjemy – podobné stavu snění během spánku, když jsme naživu. Mohou se objevovat duchové, démoni, bohové a také soudce našeho karmického účtu – vše vytvořené naším stavem mysli. Může se také objevit „pocit“ pokoje a hluboké bdělosti.

6. *Bardo vznikání* – doba mezi vstupem našeho vědomí (karmy) do mateřského lůna a znovuzrozením. Vstup do mateřského lůna je důsledkem návyku vědomí chápat se fyzického těla za účelem získání své totožnosti či pocitu vlastního já.

Tibetská kniha mrtvých se zaměřuje zejména na čtvrté, páté a šesté bardo.

PÁTÉ BARDO

Tibetské buddhistické školy učí, že naše vědomí může být v pátém bardu až čtyřicet devět dní. Jak jsme se již zmí-

nili, během pobytu v pátém bardu zažíváme nejrůznější jevy, z nichž některé jsou podobné snovému stavu, který zažíváme během spánku v tomto životě. Jak všichni víme, během snového stavu můžeme prožívat šťastné sny, noční můry a vše myslitelné mezi tím. Buddhistické učení říká, že když spíme, jsou naše sny odrazem stavu naší mysli. Pokud se například před spaním díváme na veselý či povznášející film, je pravděpodobnější, že budeme mít šťastné sny. Pokud jsme před spaním prožili velmi náročný a vyčerpávající den v práci nebo jsme se pohádali s milovanou osobou, je pravděpodobnější, že budeme mít špatné sny.



Když jsme se bavili o karmě, viděli jsme, že každý okamžik ovlivňuje další okamžik našeho života. Stejně jako okamžiky před spánkem ovlivňují náš snový stav, ovlivňují i okamžiky před smrtí naši zkušenost v bardu.

Naše sny jsou také ovlivněny tím, jak žijeme. Naše karmické sklony ovlivňují i naše sny. Pokud jsme našťvaní, odrazí se to v našich snech a naopak. Pokud neustále usilujeme o finanční zisk, moc, sex nebo lásku, ovlivňuje to naše prožívání ve snech.

Ti, kdo praktikují jógu snu, lidé, kteří se snaží o vědomé prožívání snového stavu, jsou schopni ovládat své snové zážitky. Nácvik této dovednosti zahrnuje meditační praktiky, které nám umožňují ovládat stavy mysli při bdění i ve spánku. Dovednosti procvičované v józe snu pomáhají cvičícímu v orientaci a při ovlivňování zážitků v pátém bardu, bardu jasného světla. To, jak žijeme svůj život – karma, kterou vytváříme –, určuje stav naší mysli před smrtí, naši zkušenost v bardu a naše znovuzrození.

PŘÍPRAVA NA BARDU

Jak jsme se již zmínili, když zemřeme, naše karmické návyky zakotvené v našem vědomí pokračují v bardu. Stupeň ulpívání a připoutanosti s cílem udržet si vlastní důležitost hraje pro naše vědomí v bardu ústřední roli. Pokud

žijeme s cílem omezit své ulpívání a svůj strach, pěstovat laskavost vůči druhým a pochopit, že život je pomíjivý, pak se toto úsilí kladně odrazí v našem vědomí, když vstoupíme do barda. Naše zkušenosti v bardu nebudou noční můrou. Stav naší mysli v bardu podobně ovlivňuje druh znovuzrození, které nás čeká. Jeden okamžik ovlivňuje další – bez ohledu na to, kde se nacházíme v neustálém koloběhu zrození, života, smrti a znovuzrození.

JAK OVLIVNIT SVÉ DALŠÍ ZNOVUZROZENÍ?

Znovuzrodíme se v rodině, která nám bude prokazovat lásku a soucit? Znovuzrodíme se v pěkném městě, nebo v chudé, opuštěné čtvrti či zemi, nebo dokonce v zemi, kde se válčí? Znovuzrodíme se jako člověk, nebo jako zvíře? Máme vůbec v těchto věcech nějaké slovo?

Velcí buddhističtí mistři, kteří se cvičili mnoho let (nebo životů), si mohou vybrat svou rodinu a místo znovuzrození. Mnozí mistři dokonce před smrtí zanechají svým žákům dopis a další informace o tom, kde se znovu narodí. To jejich žákům umožňuje, aby je po znovuzrození našli. Žáci pátrají podle vodítek poskytnutých učitelem. Když najdou toho, kdo by mohl být znovuzrozením jejich učitele, různými způsoby dítě vyzkoušejí, aby si byli jisti, že dítě

je jejich bývalý učitel. Dítě nyní může „pokračovat“ ve studiu buddhismu a dále pracovat na zmírňování utrpení všech cítících bytostí.

Podnětným filmem v tomto ohledu je *To správné dítě (Unmistaken Child)*. Buddhistický mnich Tenzin Zopa má za úkol najít svého učitele Geše Lamu Končoga v jeho novém vtělení.

Nejnámějším příkladem tohoto koloběhu je život Jeho Svatosti 14. dalajlámy. Jako dítě byl označen a podroben zkoušce a bylo zjištěno, že je vtělením Jeho Svatosti 13. dalajlámy.

JAK PROCHÁZEJÍ ZNOVUZROZENÍM BUDDHISTIČTÍ MISTŘI?

Usilovným studiem a meditací si buddhističtí mistři cvičí mysl, aby byla soucitná a nepřipoutávala se, a plně chápou, že svět je pomíjivý. Díky praxím z *Tibetské knihy mrtvých* a z dalších zdrojů jsou připraveni procházet bardem. Nemají strach ze smrti. V životě dokážou ovládnout svou mysl natolik, aby se vyhnuli ulpívání, připoutanosti a strachu. I ve spánku si udržují bdělé vědomí. A když umírají, jsou schopni procházet bardem vyrovnaně a s bdělým vědomím – stejným způsobem, jakým prožili svůj život. Velcí mistři přistupují ke smrti stejně jako k životu – se soucitem k sobě i k druhým. Lpění

na vlastním já se buď úplně zbavili, anebo ho omezili.

JAK MŮŽEME PROJÍT ZNOVUZROZENÍM MY?

Stejně tak pro nás platí, že jak žijeme, tak zemřeme. Jak zemřeme, tak budeme zakoušet bardo. A to, jak budeme zakoušet bardo, bude jednou ze složek, které určují, jak a kde se znovu narodíme.

Většina z nás není schopna ovládat své stavy mysli během bdění nebo spánku. Ulpíváme na lidech, událostech a věcech kolem sebe a připoutáváme se ke svým touhám či k tomu, že k nim máme odpor. Když se naše situace změní způsobem, který se nám nelíbí, zažíváme stres, hněv, rozmrzelost nebo podráždění. Ať už máme dobré, nebo špatné zážitky či noční můry, reagujeme na základě svých předchozích navykých reakcí. Nemáme schopnost ovládat to, jak naše mysl zareaguje.

A pokud nejsme schopni ovládat svou mysl v běžném životě, určitě nebudeme schopni uvědomovat si svou mysl a ovládat ji, když spíme nebo jsme v bardu. Nemusíme však v těchto reaktivních stavech zůstat. Můžeme se naučit pracovat se svou myslí, abychom mohli procházet svým životem s větší vnímavostí a připravovat se na smrt s větší lehkostí.

Způsob, jakým žijeme svůj život – což zahrnuje naši úroveň bdělého vědomí, míru připoutanosti a další sklony –, určuje, jak budeme zakoušet bardo.

Je velmi důležité umět v bardu „pustit“ své reaktivní sklony k připoutávání.

Nechceme bardem procházet v boji se strachy a démony, kteří se objevují v našem vědomí. Koneckonců při přípravě na bardo se učíme, že naše myšlenky, vnímání a názory jsou klamavé. Nemusíme již na sebe a na to, co nám přichází do mysli, pohlížet jako na něco, co je pevné či důležité. Kromě toho je obtížnější procházet zkušeností barda, než je tomu v případě běžného snového stavu, který zažíváme za života. Pro vědomí většiny z nás může být smrt velkým šokem, zvláště když je náhlá. Mnoho bytostí vstupuje po smrti do barda ve stavu šoku a brání se tomu, že jsou mrt-

vé. Tento odpor ke smrti je znázorněn například ve filmu *Šestý smysl* (*The Sixth Sense*) s Brucem Willisem nebo *Duch* (*Ghost*) s Patrickem Swayzem, Demi Mooreovou a Whoopi Goldbergovou.

Někteří lidé tak bezprostředně po smrti lpějí na svém předchozím životě. I když jsou mrtví, uvědomují si svou rodinu a přátele, kteří stále žijí a pokračují ve svém životě. Rodina a přátelé, kteří jsou během události smrti nebo po ní rozrušení nebo se hádají, tak mohou ovlivnit vědomí milovaného člověka v bardu a způsobují, že je jeho vědomí rozrušené. Pokud jsou přátelé a rodina schopni udržet si pocit klidu, míru a lásky, umožní to zesnulému, aby byl během svého dalšího putování bardem pokojnější.

VĚDOMÍ V BARDU

Vědomí zakouší bardo bez fyzického těla. Naše fyzické tělo nás za života velmi ukotvuje. Když ráno vstáváme z postele, když cvičíme, když věnujeme pozornost tělesným pocitům, naše tělesnost nás ukotvuje a pomáhá nám vyrovnávat stav naší mysli. Jsme-li například ve stresu, můžeme se projít nebo si procvičit své fyzické tělo. Pomůže nám to zbavit se tělesného, citového a duševního stresu. Naše tělo a mysl jsou silně propojené. Co ovlivňuje jedno, ovlivňuje i druhé.

Když meditujeme a pozorujeme svůj dech, propojujeme také svou mysl s tělem. Za života naše fyzické tělo ve spolupráci s naší myslí komunikuje s fyzickým světem kolem nás, což nás také ukotvuje. V bardu nemáme oporu ve svém fyzickém těle. Máme pouze své vědomí – odpoutané od těla.

Jak jsme již zmínili, v bardu naše vědomí obsahuje naši karmu, návyky a sklony, které jsme si vytvořili, rozvíjeli a udržovali během svého života (životů). Jestliže nejsme schopni ovládat stav své mysli, dokud žijeme ve svém těle, představte si, jak obtížné to bude po smrti – až se mysl oddělí od fyzického těla.

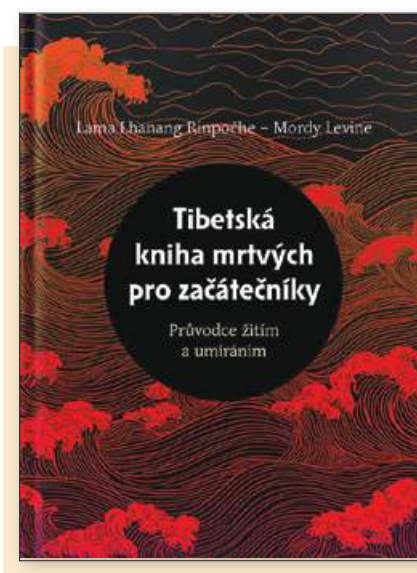
Jak vidíme, projít bardem bez přípravy může být obtížné. Stav naší mysli v bardu odráží stav naší mysli v tomto životě, ale bez těla a v mnoha případech v šoku. Pokud jsme celý život strávili

připoutání ke svým tužbám a svému odporu k něčemu, pak se toto připoutávání projeví v naší zkušenosti v bardu. Na konci barda jasného světla se hybná síla našeho vědomí tlačí k tomuto připoutávání obvykle během čtyřiceti devíti dnů snaží znovu být v těle. Hledá luno, fyzické tělo. A na základě své karmy najde vědomí luno a vstoupí do něj. Karma určuje místo našeho narození, rodinu a podobně. Pro většinu bytostí je v této fázi koloběhu života, smrti a znovuzrození jen velmi málo možností, jak ovlivnit okolnosti svého znovuzrození. Určuje to naše karma.

MŮŽEME SE NA BARDU PŘIPRAVIT, KDYŽ VÍME, JAK MOC NA NĚM ZÁLEŽÍ?

Všichni bychom si přáli, aby naše umírání bylo příjemné. Pokud víme, že to, co budeme zakoušet v bardu, bude nepříjemné – nebo na to nejsme připraveni –, budeme žít ve strachu a ve strachu také zemřeme. Vhodná příprava nám do určité míry umožní psychicky se uvolnit. Když víme, co můžeme očekávat, a připravíme na to svou mysl, budeme se cítit jistěji a klidněji, až se budeme blížit k bardu. A konečně, z praktického hlediska, to, jak žijeme svůj život, včetně toho, jak zakoušíme bardo, určuje naše znovuzrození. Proto se připravujeme nyní, dokud můžeme.

Více se dočtete v knize *Tibetská kniha mrtvých pro začátečníky*, autor: Lama Lhanang Rinpoche a Mordy Levine, vydalo nakladatelství Lukáš a syn, www.lukas-syn.cz 🐾



Bytosti LÉČIVÝCH BYLIN A STROMŮ

DANIELA FILIPI, ilustrace autorka

Lípa srdčitá a víla léčivého květu

Lípu jako symbol našeho národa vám jistě nemusím představovat, pojďme si ale představit některé milé bytosti, jakou je třeba víla Lipenka. Na obrázku jsem ji zachytila s pěnkavou, která ráda tráví čas na lípě a prozpěvuje si. Zpěv ptáčků

působí na růst lístků a květů. Energie stromu lípy na nás působí blahodárně a uklidňuje nás, zejména naši nervovou soustavu – vyzkoušejte při objetí a doteku, opravdu to stojí za to. Květy lípy zase poslouží v čaji při nachlazení, léčí těž průdušky, ledviny, močový měchýř, plíce a játra. Mohou pít i těhulky a děti. Lipový med je

jeden z nejzdravějších, dala bych však přednost domácímu produktu. Lipové tinktury ve formě kapek mají rovněž léčivé účinky.

Kopretinová víla

V jarních měsících vidíme kolem sebe na loukách plno kopretin.



Víla Lipenka



Víla květinový kopretinový

Víla bezinka



Kopretina patří znamení Berana, její lístečky pomáhají při bolestech hlavy. Stačí požvýkat lístek a bolest po chvílce zmizí. Kopretiny jsou překrásné květiny a už jen pohled na ně je blahodárný a léčivý.

Bezinka léčivá

Černá bezinka je královnou mezi léčivkami, měla bych ještě vzpomenout kopřivu s heřmánkem, ale ty někdy příště. I sám Hippokrat popsal bezinku jako silně léčivou, ale pouze tepelně upravenou, či usušenou. V syrovém stavu je mírně jedovatá. Z květů je výborný čaj na dýchací cesty a také pročistí lymfatický systém a cévy našeho těla. Velice posiluje imunitní systém. Výborný též na detoxikaci. Růžice květů se také smaží jako květák (kosmatice). Z černých bobulí se dělají marmelády, sirupy i vína, zejména v severských státech. Naše víla bezinka se stará o květy černého bezu a vyzařuje též léčivou energii.

Bříza bělokorá

Listy břízy mají výborné účinky při revmatismu, zbavují organismus chloridů a jiných solí. Pomáhá při dně, nemocích ledvin a močových

cest. Snižuje i cholesterol v krvi a posiluje klouby. Na obrázku je víla, která posiluje vláhu stromů z lesní tůňky, důležitý je i větřík, který si hraje s lístečky, a tím se i posiluje jejich energie. V levém rohu dole je i elfík divokého kosatce, který hraje na píšťalku

a harmonizuje děj kolem lesní tůňky. Je to překrásná harmonie na břízovém paloučku, kterou někdy můžeme vnímat jako příjemnou energii při procházce.

Předávám s láskou a božím požehnáním. ☸

Víla břízy bělokoré



Zhotovení osobních léčivých obrázků

Pokud vás oslovila tvorba Daniely Filipi a přáli byste si mít doma svůj osobní posilující obrázek se svým Andělem strážným a bytostmi, které vás provází na cestě duševního a duchovního vývoje podle data narození, případně znát váš potenciál (dary, talenty) a karmické zátěže, napište na adresu: Daniela.Filipi@seznam.cz



Daniela Filipi je autorka osobních léčivých a energetických obrázků dle data narození - www.daniela.filipi.cz. Publikovala několik článků a dvě úspěšné pohádkové knihy: „Tajemství zrození ptáka Fénixe“ a „O zapomenutém království slunce“. Působí jako fyzioterapeut - masér s odborností pro blokace, je zakladatelkou projektu „Světlo dětem“.



PŘÍRODNÍ ANTIBIOTIKA

Návrat k zelené imunitě



*Rostliny vědí, jak přežít.
A mohou nás to naučit.*

TAJNÉ ZBRANĚ ROSTLIN

Než člověk objevil antibiotika, přežil díky rostlinám. Každý list, kořen i květ v sobě ukrývá chemickou výbavu, která už milióny let chrání život před nemocemi. Člověk se chytře naučil jejich sílu využívat dávno před tím, než jí začal rozumět vědecky. Dnes se k magické a uzdravující síle rostlin vracíme znovu – unavení rychlými řešeními, oslabenou imunitou i světem odtrženým od přírody. Možná totiž největší tajemství zdraví neleží v nových objevch, ale v dávném spojení mezi člověkem a rostlinou.

IMUNITA PODLE PŘÍRODY

Jak dosáhnout cíle na naší cestě k dobré imunitě?

Náš boj s bakteriemi, viry, únavou nebo stárnutím bychom neměli začínat jenom v lékárně, jak je novodobým trendem. Daleko větší možnosti nám dává naše strava na talíři, pohyb v krajině a každodenní rituály, které vracejí nejen tělo, ale i mysl zpět k rovnováze.

Proč se moderní věda vrací k léčivé síle rostlin?

Protože nejúčinnější antibiotika nerostou v laboratořích, ale na louce za domem. Takhle jednoduché to je. Rostliny vedou svůj boj s bakteriemi už stovky miliónů let a vyvinuly přitom látky, které umí chránit i lidské tělo. Rostliny tedy můžeme považovat za nejstarší obranný systém člověka. A to je pro nás dobrá zpráva.

NEJSTARŠÍ LÉKÁRNA SVĚTA

Moderní člověk hledá rychlá řešení, příroda nabízí lepší cestu.

Svět přírodních antibiotik není návratem do minulosti, ale možná jedním z nejmodernějších klíčů ke zdraví, imunitě a odolnosti dneška. Nejstarší lékárna světa roste a kvete všude kolem nás. Ještě dávno před tím, než se na policích lékáren objevila antibiotika, chodili lidé pro lék prostě ven. Tam, mezi vůní hlíny na poli, jehličí a pryskyřice v lese, lučního kvítí na mezi nebo bylin v malé zahrádce, rostla celá armáda

rostlin, které věděly, jak ochránit lidské zdraví. Lidé instinktivně důvěřovali síle přírody, proto zahrada nebyla jen místem obživy, krásy a odpočinku, ale hlavně nejstarší lékárnou světa. Dnes, v době moderní medicíny se k této moudrosti znovu vracíme. Ne proto, abychom nahradili lékaře, ale abychom si připomněli, že zdraví se často rodí z obyčejných věcí – z hrsti bylinek, ze lžičky medu, z vůně čerstvě oloupaného stroužku česneku nebo z horkého čaje z mateřídoušky.

*„Tam, kam Pán Bůh seslal nemoc, seslal i léčivou rostlinu“
Paracelsus*

SÍLA UKRYTÁ V KUCHYNI

Nejúčinnější obranné látky nemusíme hledat pouze v drahých exotických doplňcích stravy. Mnohé z nich máme



denně na dosah ruky. Najdeme je v lednici, spíži nebo bylinkovém truhlíku. Největší poklady můžeme tak mít denně přímo na našem talíři.

Aromatické rostliny používané v tradiční kuchyni nebyly jen otázkou chuti. Středomořské kultury například hojně využívaly byliny právě proto, že chránily potraviny před zkázou a prodlužovaly trvanlivost a zároveň chránily organismus před infekcí. Kořenění tak historicky fungovalo jako

tichý zdravotní systém každodenní stravy.

Moderní výživa se k tomuto principu postupně vrací. Pestrost rostlinné stravy totiž znamená nejen více vitamínů, ale také širší spektrum ochranných látek, které podporují mikrobiální rovnováhu v těle.

Imunita není jednorázový zásah, ale dlouhodobý dialog mezi člověkem a prostředím.

Zajímavé je, že přírodní antibiotika často nepůsobí přímo proti patogenům, ale především posilují obranyschopnost hostitele. Jinými slovy, pomáhají tělu, aby si poradilo samo. Hořké látky stimulují trávení a tvorbu žaludečních šťáv, což představuje první obrannou linii proti infekcím. Polyfenoly chrání buňky před oxidačním stresem.

Slizové látky zklidňují zanícené sliznice a vytvářejí ochranný film.

Mikrobiom, náš neviditelný ekosystém

Současná věda stále více zdůrazňuje význam střevního mikrobiomu, coby komplexního světa bakterií, které spoluutvářejí naši imunitu, náladu i metabolismus.

Přírodní rostlinné látky mají jednu zásadní výhodu, neboť většinou ne-



ničí plošně všechny mikroorganizmy. Spíše podporují prospěšné bakterie a brání přemnožení těch škodlivých. Fermentované potraviny, vláknina, byliny a koření vytvářejí prostředí, v němž může mikrobiom prosperovat. A zdravý mikrobiom znamená odolnější organismus. Tady je potřeba začít přemýšlet, co si dáváme na talíř, protože platí, že: **Jsi tím, co jíš!**

Moderní věda potvrzuje, že:

- ▼ Výživa ovlivňuje mozek (náladu i paměť)
- ▼ Střevní mikrobiom souvisí s psychikou
- ▼ Jídlo má vliv na energii i dlouhověkost

Když jíme sezónně, vědomě a s respektem, nevyživujeme jen sebe, ale pečujeme o celý svůj „vnitřní svět“, který nás drží v rovnováze, ve zdraví a v dobré náladě.

**MOUDROST PŘÍRODY,
aneb NIC NENÍ NÁHODA**

Rostliny rostou přesně tehdy, kdy je lidské tělo nejvíce potřebuje.

Síla léčivých rostlin není novým trendem, proto spoustu vědomostí

můžeme čerpat z díla osobností, které tajné zbraně rostlin objevily, popsaly a použily dávno před námi.

Za dnešním návratem k přírodním antibiotikům stojí vědci, lékaři a bylinkáři, kteří dokázali propojit tradiční zkušenost s moderním poznáním. Bylinkář dokonale rozumí rytmu přírody. V době, kdy jsme se od přírody vzdálili, jsou mostem zpátky. Připomínají nám, že příroda není jen alternativou, ale základem. Bez jejich znalostí by nevznikla ani velká část dnešní medicíny. Vděčíme jim za mnohé a máme skvělou možnost se z jejich tvorby učit.



Paracelsus i Hildegarda z Bingenu ukázali světu, že léčivé rostliny nebyly jen prostředkem, ale i filozofií, která dokázala propojit přírodu s lidským tělem i duší. Měli odvahu jít proti své době a hledali vlastní cestu. Připomínají nám, že skutečné léčení není jen věda ani jen víra, ale jemná rovnováha mezi obojím. Jejich nestárnoucí učení mělo a má slavné následovníky.

Jean Valnet (1920–1995)

Francouzský lékař a průkopník aromaterapie. Během druhé světové války používal éterické oleje k léčbě infekcí u raněných vojáků v době,



kdy nebyla dostupná antibiotika. Jako první systematicky popsal antibakteriální účinky rostlinných silic a přivedl léčivou sílu bylin zpět do moderní medicíny.

Maurice Mességué (1921–2017)

Legendární francouzský bylinkář, který vrátil léčivé rostliny do běžného života. Tvrdil, že největší lékárna roste kolem nás na zahradě, louce i v kuchyni. Jeho knihy inspirovaly miliony lidí k návratu k přírodní péči o zdraví.

Boris Tokin (1900–1984)

Sovětský biolog, který zavedl pojem fytoncidy, látky, jimiž se rostliny chrání před bakteriemi a plísněmi. Jeho výzkumy ukázaly, že například česnek či cibule dokážou aktivně dezinfikovat své okolí.

Jan Mikolášek (1889–1973)

Nejslavnější český bylinář 20. století. Léčil pomocí rostlin tisíce pacientů napříč společenskými vrstvami a ukázal, že tradiční znalosti bylin mohou fungovat systematicky a dlouhodobě.

James A. Duke (1929–2017)

Americký botanik, který vytvořil jednu z nejrozsáhlejších databází léčivých rostlin na světě. Propojil lidové léčitelství s vědeckým výzkumem a pomohl vysvětlit, proč rostliny skutečně působí proti mikroorganizmům.

Sezónní bylinkový kalendář imunity

Imunita není otázkou zimních měsíců. Rostliny nabízejí podporu po celý rok. Stačí se jemně naladit na rytmus přírody.

Jaro – očista a restart

Organismus se po zimě probouzí a potřebuje podpořit metabolismus.

Bylinky: kopřiva • pampeliška • medvědí česnek • pažitka

Účinek: detoxikace, doplnění minerálů, podpora krvetvorby.

Léto – ochrana a vitalita

Tělo čerpá energii ze slunce, ale zároveň potřebuje ochranu před záněty a únavou.

Bylinky: máta • meduňka • bazalka • levandule

Účinek: zklidnění nervového systému, podpora trávení a regenerace.

Podzim – posílení obrany

Klíčové období pro budování imunity před zimou.

Bylinky a plody: šípek • rakytník • tymián • šalvěj

Účinek: vitamín C, ochrana dýchacích cest, prevence infekcí.

Zima – zahřátí a ochrana

Organismus potřebuje teplo, energii a podporu při infekcích.

Bylinky a koření: zázvor • skořice • hřebíček • česnek

Účinek: prohřátí, protizánětlivá ochrana, stimulace imunity.

ZNÁTE 10 NEJÚČINNĚJŠÍCH PŘÍRODNÍCH ANTIBIOTIK Z ČESKÉ PŘÍRODY?

Léčivé recepty z klášterních zahrad.

1. ČESNEK, král přírodních antibiotik

Česnek obsahuje alicin — jednu z nejsilnějších přírodních antibakteriálních látek. Aktivuje se až rozdrčením stroužku. Působí proti bakteriím, plísním i virům a podporuje imunitní reakci organismu.



Česnekový med. Potřebujeme 5 stroužků česneku, 200 ml kvalitního medu. Česnek jemně nasekáme nebo utřeme na kaši, zalijeme medem a necháme 3 dny stát v pokojové teplotě. Užíváme 1 lžičku denně při nachlazení.

2. TYMIÁN, strážce dýchacích cest

Patří mezi nejsilnější rostlinná antiseptika. Obsahuje thymol, který podporuje dýchací cesty a působí proti bakteriím i plísním. Ideální při: kašli, únavě a oslabení organismu.



Tymiánový sirup. Hrst čerstvého tymiánu a 300 ml vody krátce zahřejeme, scedíme, necháme vychladnout a přidáme 200 g medu. Užíváme 1 lžici při kašli a nachlazení.

3. ŠALVĚJ, dezinfekce z klášterních zahrad

Šalvěj je silně antibakteriální, pomáhá při zánětech dásní, krku i při nachlazení.



Šalvějová tinktura připravená z hrsti čerstvých listů, 200 ml kvalitní pálenky. Listy zalijeme pálenkou a necháme tři týdny v láhvi macerovat. Používá se po kapkách nebo k výplachům krku se naředí vodou.

4. ČERNÝ BEZ, ochránce proti virózám

Květy i plody podporují imunitu a pomáhají při chřipkách a nachlazení.

Bezinkový sirup. 20 květů bezu,



1 litr vody, 700 g cukru, šťáva z 1 citrónu. Květy nechat přes noc louhovat ve studené vodě. Scedit přes plátýnko, přidat cukr a šťávu z citrónu. Krátce zahřát a slít do lahviček. Uchovat v chladu a temnu.



5. JITROCEL, hojivá síla z luk

Jitrocel má silné antibakteriální a hojivé účinky. Pomáhá při kašli a zánětech.



Jitrocelový sirup za studena.

Do sklenice vrstvíme čisté listy a zaléváme medem. Necháme 2 týdny stát na teplém místě. Vznikne hustý léčivý sirup.

6. MATEŘÍDOUŠKA, lesní antibiotikum

Obsahuje silice podobné tymiánu. Dezinfikuje dýchací cesty a pomáhá při nachlazení.



Mateřídouškový čaj proti kašli.

1 lžičku sušené bylinky zalijeme 250 ml horké vody. Přiklopíme a necháme louhovat 10 minut. Scedíme a pijeme 2-3x denně.

7. KŘEN, přírodní dezinfekce

Křen obsahuje silné hořčičné silice, které ničí bakterie a podporují imunitu.



Křen v medu. 1 lžíce čerstvě strouhaného křenu, 1 lžíce medu. Smíchat a užívat při nachlazení 1-2x denně.

8. RAKYTNÍK, vitamínová bomba

Plody rakytníku obsahují velké množství vitamínu C a antioxidantů.



Rakytníkový med. Plody rozmačkáme a smícháme se lžičkou medu. Užíváme 1 lžičku medu denně pro imunitu.

9. POPENEC BŘEČTANOLISTÝ, zapomenutý poklad

Silně antiseptická bylinka z luk



a zahrad, dříve používaná při zánětech a nachlazení. **Můžeme ji naložit do medu, ale konzumovat se dá nasekaná do jarních nádivek, polévek nebo tvarohových pomazánek.**

10. SMRKOVÉ VÝHONKY, lesní medicína

Mladé jarní výhonky jsou bohaté na silice a vitamín C.



Sirup ze smrkových výhonků. Mladé smrkové výhonky vrstvíme do sklenice a prosypáváme cukrem. Necháme 4 týdny stát na slunci, až vznikne hustý sirup. **Přidáváme do čaje i do jogurtu, přeléváme jím palačinky nebo lívanečky.**

MED funguje ve všech recepturách jako dokonalý přírodní konzervant a antibakteriální prostředek zároveň.

Malé pravidlo přírodní imunity: Nejúčinnější není jedna „zázračná“ potravinová, ale jejich každodenní kombinace!

ROSTLINY JAKO MISTŘI PŘEŽITÍ

Dnešní věda stále častěji potvrzuje to, co lidstvo intuitivně vědělo po tisíce let: rostliny nejsou pasivní součástí krajiny, ale aktivními ochránci života — svého i našeho.

Každý list, kořen či květ můžeme považovat za malou chemickou laboratoř. Rostliny produkují tisíce bioaktivních látek, jako jsou silice, flavonoidy, alkaloidy, polyfenoly nebo fytoncidy. Právě fytoncidy patří mezi nejzajímavější obranné mechanismy přírody.

Tento pojem zavedli vědci ve 20. století, když zjistili, že některé rostliny aktivně ničí bakterie ve svém okolí. Les například není jen estetickým zážitkem, ale je doslova přírodním dezinfekčním prostorem. Vzduch v jehličnatém lese obsahuje látky schopné omezovat množení mikroorganismů. Není náhoda, že se lidem v lese lépe dýchá a rychleji regenerují.

Rostliny se totiž brání neustále. Když je napadne plíseň, začnou okamžitě

produkovat ochranné sloučeniny. Když je okusuje hmyz, změni své aroma tak, aby přilákaly jeho přirozené predátory. Obrana je inteligentní, dynamická a přesně cílená.

A člověk se postupně naučil těchto strategií využívat. Ve skutečnosti se v přírodě kolem nás odehrává tichá chemická válka. Rostliny totiž neumějí utéct, nemohou se schovat před bakteriemi, plísněmi ani hmyzem. A tak si během milionů let vytvořily vlastní obranný systém. Je sofistikovaný, účinný a překvapivě podobný tomu, co dnes nazýváme antibiotiky. Ještě dávno před vznikem moderní medicíny existoval svět přírodních látek, které chránily nejen rostliny samotné, ale i člověka. To je důkaz, že „přírodní antibiotika“ tu s námi byla dávno před antibiotiky. Zajímavé je, že přírodní antibiotické látky často nepůsobí agresivně jako syntetické léky. Spíše citlivě obnovují rovnováhu. Chronický stres patří mezi největší oslabovače imunity. Moderní výzkumy upozorňují na to, že některé rostlinné vůně umí snižovat stresovou reakci organismu. Zdraví nevzniká pouze na talíři, ale i v atmosféře, kterou kolem sebe vytváříme.

NÁVRAT K ROSTLINNÉ MOUDROSTI

Zdraví není triumf. Je to soulad.

Zájem o přírodní antibiotika dnes roste nejen kvůli návratu k tradici, ale také jako reakce na problém antibiotické rezistence. Nejde o nahrazování moderní medicíny, ale o hledání rovnováhy. Člověk a rostliny sdílejí společnou historii. Připomínají nám, že zdraví není vítězství nad přírodou, ale spolupráce s ní. Příroda žádné války nevede, nepotřebuje vítězit ani dobývat. Příroda se přizpůsobuje a hledá rovnováhu, zas a znovu, s trpělivostí, která přesahuje lidské chápání. Dává prostor všemu živému splnit si touhu pokračovat, růst, obnovovat se a naplnit svou touhu žít. A právě v tom je tiché poselství pro člověka.

*Nebojovat, ale naslouchat.
Neovládat, ale porozumět.*

Když to pochopíme, možná pak zjistíme, že cesta ke zdraví nevede proti přírodě, ale zpátky k ní. A možná ještě dál. Zpátky k sobě.

Život není o vítězství, ale o souznění. A zdraví? To je jeho nejtišší projev. 🌿

Šárka Erb Škachová www.gurmanka.cz

Přípravu receptů a jejich realizaci povýšila na poezii. Na zahradě pěstuje bylinky a všemožnou zeleninu i ovoce. O zkušenosti se dělí na svém úspěšném blogu.



INZERCE

„Před heřmánkem smekni, před bezem klekni“

- Baktevir kapky ■ CD Flavonoidy kapsle ■
- Baktevir čaj ■ CASSIS ■



Doplňky stravy

PUGLIA

Část první...

MUDr. TOMÁŠ LEBENHART



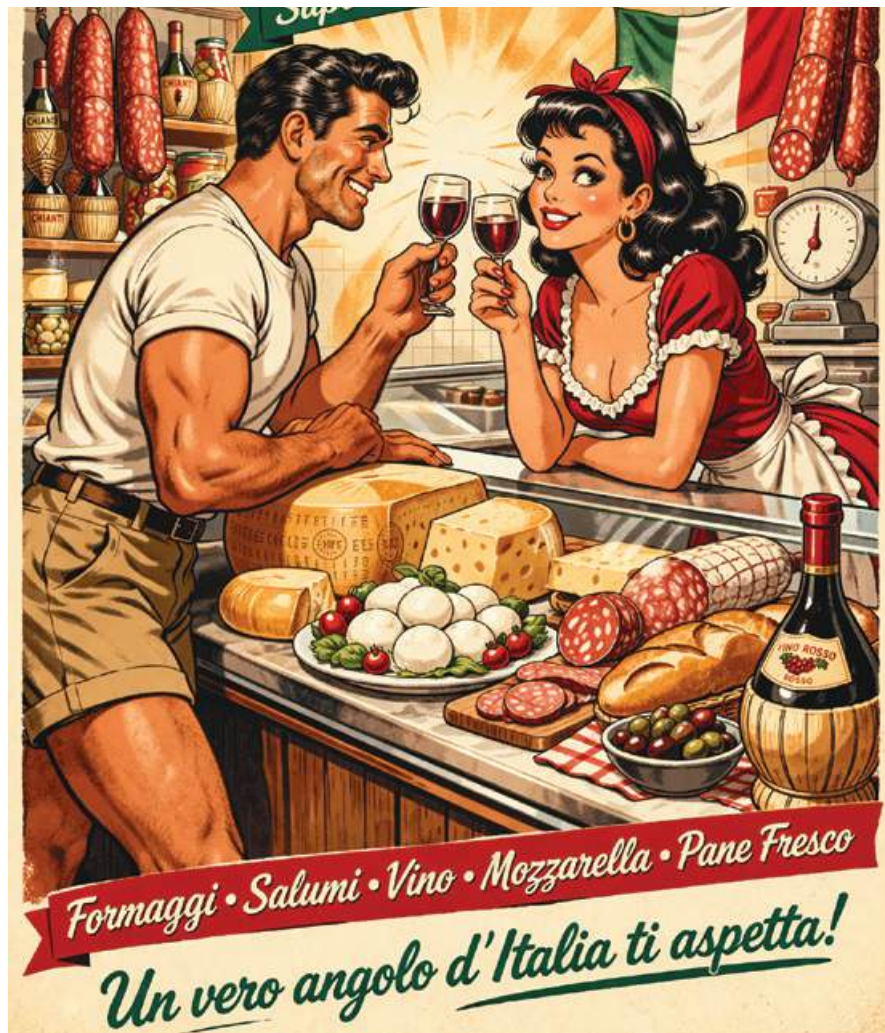
Na sklonku minulého léta jsem si dopřál týden moře. Vždy mě lákal samotný jih Itálie, ta bota... prý čím jižněji, tím je moře čistší, teplejší a jídla chutnější.

Ještě v letadle směr Bari (ta achilovka italské nohy), jsem žil v domněni, že letím do Kalábrie. Příliš jsem si s tím hlavu nelámал. Až na místě jsem pochopil, že strávím sedm dní v Apulii. I pro vaši orientaci, ta špička botičky, to je Calabria a pata, ten kramflek, poblíž Řecka, to je zas Puglia. Dorazil jsem do starobylého města Gallipoli a ubytoval se v laciném penzionu kousek od azurového mořete. I přes svou naivitu jsem věděl, že jsem se ocitl ve správný čas na správném místě – po jistém vyčerpání z náročné práce v ordinaci bez delší dovolené a korekturách své druhé knihy. Nechtěl jsem (a upřímně, chtít ani nemohl) komfort, žádné „cinque stelle con tutto inclusivo“. Toužil jsem po obyčejnosti a naturalitě. Budu si dělat snídaně i obědy, nakupovat potraviny v krámcích a teprve na večer si sednu



do ristorante a nechám se obíhat s pokrmý a vínem... A pořád se bratřit s akvamarínem. Dění a atmosféra mně přinášely takové potěšení, že bych považoval za nepatřičné, o tom něco neutrousit...

Začneme ranním nákupem. Krámek na rohu, docela malej, ale



napěchovanej dobrotama, to si pište. Desítky sýrů, uzenin, směje se to na vás z chlazeného pultu. A těch housek, baget, chlebků. A ty zákusky, koláče, sušenky, to byste, dámy možná i omdlévaly... Za pultem se pohybovala mladá holka (to byste zase vy, pánové...) a temperamentně a ochotně mi radila. Jiný zákazník tam momentálně nebyl. Měl jsem problém s výběrem sýrů, jelikož jsem skoro žádný z nich neznal. Chatrnou italštinou jí vyprávím, že si chci udělat pannini, jakože oběd bez vaření, ale ať je to zatraceně dobrý a z místních zdrojů. Těžko se někomu vysvětluje chuť, to je nad slunce jasné. Jak byste přiblížili neznalému, jak chutná ovčí brynz? Buvolí mozzarella? 7 let uleželý místní kravský sýr

s tajemně bylinkama? A představte si, že to holčina dala. Ukázal jsem na sýr a ona něco rychle povídala a pomocí jejích gest a výrazu tváře jsem celkem pochopil, jak ten sýr asi chutná. U jednoho takového zralejšího sýra se zatvářila, jako že je v sedmém nebi, koukla do stropu a přidala nádech jakéhosi utrpení z drsné kořeněnosti. Její herecký talent silně připomínal sex. „Ten beru! 200 gramů, prosím.“ Tomu se říká zbožiznalství! A takhle jsme se dohadovali nad dalšími potravinami. Na trhu vám dají ochutnat, ve kšeftě to nejde. Holka byla velmi hezká, jako většina žen v Puglii. Menší, prsatá, černé oči, pokožka barvy caffè latte. Na hlavě něco, co určitě v kadeřnictví vyráběli hodně přes hodinu, a dalo

by se to nazvat výbuchem. Černé, husté vlasy s proužky béžové, připomínaly zkroucené dráty. Staženy dozadu a skrze tyrkysovou gumičku trčely všemi směry, a to dosti daleko a vysoko. Takhle jsem si koupil mortadellu, měkkou, voňavou se zeleným pepřem a speciálníma houbičkama – prsty spojeny do špetek, oči zavřeny, ústa pootevřena (no, nekupte to), prosciutto crudo – třepala rukou, jako kdyby sela obilí a šklebila se s pokrčeným nosem.

Pak došlo na housky. Nabídla mi speciální místní, černaly se olivami. Hodně pokrčený nos, ústa – půlměsíc dolů, dráty na hlavě se roztrásly... Mám se pomalu k placení, když říká: „E vino?“ A víno? Tváří se jako, když někomu, kdo se chystá skočit do auta a odjet, připomínáme: „A co takhle klíčky? Nehodily by se?“ No tak koukám na ty flašky a zase si nemohu vybrat. „Rosso“, spíše mi oznamuje. Jasně, vybírám mezi červenými. Zrak mi padne na láhev s výrazným nápisem PRIMITIVO. „To беру. Hodí se to ke mně.“ Ukazuju na sebe a pak na to víno. Tváří se, jako, že jsme na stejné báře a smějeme se.

Vycházím z krámků s igelitkami a dobrou náladou a vidím na protějším chodníku malý stánek a u něj zaparkovaná dodávka, kola upatlaná suchou hlínou. „Ciao, Ciao“, zdravíme se s mladým chlapcem, který by se 5. prosince vůbec nemusel maskovat a mohl by chodit s Mikulášem a andílkem strašit naše dítky. V Puglii se všem říká ciao. Od obrovitých Senegalců, co prodávají po plážích tretky, po policajty. Mladík je chudej, upracovanej, ale má v očích jiskru. Ochutnávám, smlouváme, odnáším si rajčátka, papriky, hrozný a rudé broskve. Nakonec mi do tašky přihazuje pár haluzek petrželové natě a bazalky. V měsíc neholené, hubené tváři vykouzlí úsměv, přivírá jedno oko a říká, že je to zdravý... Ta čertice z krámků na něj otevřenými dveřmi něco pokřikuje a on odpovídá. Já se vytrácím ke svému hotýlku.

Když se vracím kolem jedné od moře, připravím si jednoduchý, chutný oběd z místních zdrojů. Jím na miniaturním balkónku v prvním patře



opatřeného nízkou zídou, takže jím prakticky na ulici. Jíst musím pomalu, neboť housičky jsou samé olivy s pecičkami. Každá obsahuje kolem třiceti malých slaných olivek. Je to prakticky pecka obalená aromatickou černou kůží. Netřeba mazat máslo. Těsto je dost masné od těch oliv. Na zeleninu si kapu místní olivový olej, na kulatém plastovém stolečku je i rulička toaletáku – na masné prsty. A tak pomalu žvýkám, usrkávám vínečko a sleduju cvrkot. Není to tak od věci, na protějším domě je velký nápis: IL CIRILLO PENSAANTE. Přemýšlející cvrček. Po nějaké době mi dochází, že jsou to hezky pojmenované jesle. Maminky tam nosej ty své cvrčky... Ale oni necvrkají ani nepřemejšlejí, ale většinou ječí, že je zas někam táhnou... Mezi osmou devátou jsou přivázeni, po deváté

večer odvázeni. Na chodníku stojí pěkná máma s batoletem na rukou a povídá si s učitelkou. Ta má pro změnu na hlavě zaranžováno něco, co připomíná záchranou brzdu v Pendolinu a v uších velké kruhy. Chlapeček pofňukává, má dlouhou chvíli. Pendolina mu vášnivě říká, jak ho miluje, Caro mio, a tak všelijak... drží mu hlavu a pusinkuje mu jí jak o závod, zlaté kruhy se binkaj. Obličej, uši, všechno. Mlaská víc než já. Chudák dítě zuřivě kope nožkami, uhýbá hlavou a vztekle brečí. Klidně bych to za něj minutku vydržel. Ženská ho na chvilku pustila a pak se toho cvrčka malinkýho znovu zmocnila, pevně ho chytla za uši a přisála se přímo na nos. Když zas nabral dech, strašně zařval (řekl bych, že jsem zaslechl i podtón vraždy) a obě ženy ho počaly zpěvavě

konejšit. Kousek od nich sedí na silné motorce hubený klučina, sotva patnáctiletý, nějakých 40 kilo. Občas pohybem pravého zápěstí zatúruje motor. Nad ním stojí zavalitý velký muž s dioptrickými brýlemi a černým plnovousem. V tlusté ruce stočené noviny. Zvláštní je, že s klíčkem soustředěně diskutuje, bůh ví o čem. Italové mají k dětem poněkud jiný vztah. Zdá se, že je berou vážně... Auta popojíždějí, troubí, ženy něco volají na jiné ženy na protějších balkónech, z bytů a restaurací cinká nádobí, je slyšet muzika z rádia. Prostorem se line intenzivní vůně česneku.

Šikmo přes rušnou ulici si vykračuje asi osmileté tlusté děvčátko. Má bílé šatičky a tmavě hnědou pokožku. Masivní bílé tenisky Nike s neonově růžovými tkaničkami, sněhobílé podkolenky. Klidně by se od ní mohly něco přiučit topmodelky, které na těch molech chodějí jak po špagátu, vrklaj hubenejma kyčlema a tváře se, jako když mají omdlít nebo zvracet. Holčička kráčela sebevědomě, jako mažoretka a jeden zrudlý mladík se zrcadlovými brýlemi a účesem ala Backham, musel kvůli ní zastavit svého černého sportáka. „Ciao! Ciao! Ciao!“, řvala mu do auta, odkud duněly basy a mávala baculatou ručkou, až si ten těžkej frajer musel vyndat z pusy cigaretu a lehce se pousmát.

Když jsem byl malý, říkala mi máma: „Netláskej to všechno, jedno přes druhý. Bude ti špatně.“ A taky bylo.



Tady s klidem všechno tláskám jedno přes druhý a vím, že mi bude dobře... (A taky bylo). Jen mě kapku zmáhá únava. Je vedro, v klidu dopjím lahodné Primitivo naředěné vodou. Jo a taky jsem často slyšel, že nemám drobit... A já drobil jak zjednaněj, a pak jsem to všechno vyklepal do ulice, jako ostatní. Není problém splynout s proudem života a osvojit si pravidla hry...

Siesta je úžasná instituce. Zde, na jihu, trvá od dvou do pěti. Provoz ustane, rolety jdou nekompromisně dolů, rozhostí se dusný klid. Odněkud

je slyšet rádio – ruka umdlela, ještě než jej vypnula... Dole se objevila ta explozivní prodavačka. Zamkla krám a jde k autu. Koukne na mě a volá: „Come stai?“ Jak se daří? „Bene. Bene“. Radostně odpovídám a kynu jí sklenkou. Pak trochu přidám a řvu do ulice pod sebou: „Beníssimóóó!“

Zavírám za sebou dveře a zatahuji těžký zelený závěs. V pokojíčku rázem nastává ticho a tma. S radostí se podrobuji místnímu zvyku a padám na měkké lože...

Pokračování po siestě, si? ☞

MUDr. Tomáš Lebenhart www.lebenhart.cz

Pediatr, praktický lékař pro dospělé a neurolog. Od roku 2006 se zabývá celostní medicínou, ayurvédou, homeopatií, autopatií a psychosomatikou. Je autorem knih: Svlekl jsem bílý plášť, Bez pláště, Povídky nejen z ordinace.



INZERCE

| STUDENT | AGENCY |

**Zažijte s námi svět
na vlastní kůži**

**letenky, dovolená
jazykové pobyty
v zahraničí**

Nejvýhodněji
pro každého
v každém věku

Navštivte nás:

Brno – nám. Svobody 17 | Praha – Karlovo náměstí 10 | Ostrava – Nádražní 1

studentagency.cz



Inspirace na zajímavé čtení

Sára - kniha druhá

Esther a Jerry Hicks

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com



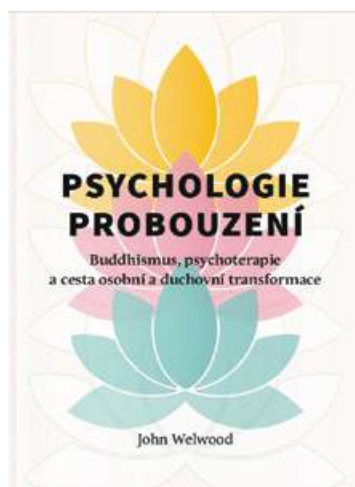
Volné pokračování předchozího příběhu o Sáře vás vtáhne do děje hned první větou a nepustí, dokud nedočtete poslední řádek. Zábavné dobrodružství, které prožijete společně se Sárou a Sethem při objevování prostých a praktických návodů, jak naplnit smysl života, bude zkušenost, jakou můžete sdílet s každým, koho máte rádi. I když se

právě teď možná cítíte báječně, po zkušenosti s touto nejnovější knihou o Sáře se budete cítit ještě líp.

Psychologie probouzení

John Welwood

Vydalo nakladatelství Lukáš a syn,
www.lukas-syn.cz



V knize Psychologie probouzení shrnuje John Welwood své celoživotní hledání propojení mezi východními duchovními tradicemi a západní psychologií. Vychází z přesvědčení, že lidská přirozenost má tři základní dimenze – nadosobní (duchovní), osobní (psychologickou) a meziosobní (vztahovou) – které je třeba chápat v jednotě. Tradiční duchovní směry

Východu se přitom zaměřují na nadčasový aspekt bytí, zatímco západní psychologie zkoumá především osobní a mezilidskou rovinu.

Žena bez promile

Holly Whitakerová

Vydalo nakladatelství Kazda
www.knihykazda.cz

Střízlivá a šťastná ve světě posedlém alkoholem

Silná a otevřená kniha o vztahu žen k alkoholu v kultuře, která pití normalizuje a vyžaduje. Holly Whitakerová vychází z vlastního příběhu i zkušeností tisíců žen a ukazuje, že střízlivost není selhání ani trest, ale vědomá volba vedoucí k větší svobodě, klidu a sebevědomí. Inspirativní čtení pro všechny ženy, které chtějí žít naplno – bez tlaku, výčitek a kompromisů.



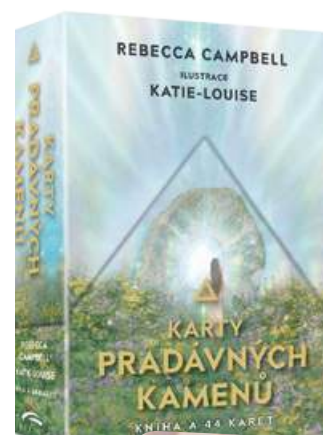
Karty pradávných kamenů

Rebecca Campbell a Katie Louise
Kniha a 44 karet

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

**Odemkni moudrost
pradávných kamenů a
znovu se spoj s vedením
svých předků a dávných
civilizací**

Prastará moudrost čeká – tyto karty otevírají portál do minulosti, kde můžeš navázat spojení s těmi, kdo šli před tebou. Odevzdej se jejich vznešenosti a dovol své duši znovu objevit plodné semínko poznání, které zůstalo zaseto v hlubinách Země. Tato aktivující sada tě zve zpomalit, sladit rytmus s tepem planety a pevně stát na zemi, otevřená podpoře a vedení.



6 vylosovaných luštitelů
křížovky a 6 vylosovaných
luštitelů sudoku obdrží
čaj Diochi



Křížovky a sudoku o ceny

„Mým domovem...“ Billy Graham				KROK ANGLICKY	VYNÁLEZCE DYNAMITU	TRANS- KRIPCE		CITO- SLOVCE VEPŘE	ZPĚVÁK ONDŘEJ ???	POSTAVIT SE		RUČNĚ OKOPIRO- VANY	KRÁL ZVÍŘAT		TYP FIATU	NĚMECKÉ ŽENSKÉ JMÉNO	MPZ NAMIBIE
POMŮCKA: BAU, FAKE, NAM, ODD	POVZDECH- NUTÍ	NEJLEPŠÍ VÝKONY	SLOV. NAR. POVSTÁNÍ STARÉ VZT. ZAJEMNO					KREV SLOVEN.				INICIÁLY REŽISÉRA LIPSKEHO		BEŽET ANGLICKY			
MÍSTO V KOSTELE PRO PANSTVO								VOJ. UMĚL. SOUBOR				KOSTKOVÁ- NÉ LÁTKY					
1. DÍL TAJENKY																	
OZNAČENÍ NAŠICH LETADEL			TUHY POD- PALOČÁČ BIBL. TRPICI ČLOVĚK					BUDDHISTIC- KÝ MNICH VYROBENÁ Z KONOPÍ					INICIÁLY HERCE MATONOHY SMEKAT SE			DO DALEKA KNÍŽNĚ	ŘEKA V LOUČECH
ZAVÝSK- NUTÍ				ODKAZ NA WEB. STR.					BOJOVÉ VOZIDLO					BARVIVO NA VEJCE			
	HROB ZASTAR.				HRAD JANA ROHÁČE					VYCHLÍPENÍ POBŘÍŠNICE						INIC. ZPĚV. HULKY	
	INIC. HUDEB. BRZOBOHAT.				DĚT. SERIAL. PAN ???				NAŠKUBAT							??? A LES- NÍ PANNA	
ODFLINK- NOUT						UZENKY SPOVE PROVAŽU HOVOR.						BOHOSLU- ŽEBNÝ STUL					
ABY KNÍŽNĚ			STAVBA NĚMECKY					LIČHÝ ANGLICKY				BAŇ					
			POZDĚJÍ					JIST ANGLICKY				ZAPADO- ČESKÉ OKR. MĚSTO					
	INICIÁLY HERECKÝ FIALOVÉ	2. DÍL TAJENKY	CHEM. ZN. RADIO													RÍMSKÝCH 101	INICIÁLY REŽISÉRA KAZANA
ÚZEMNÍ JEDNOTKA					SILNÉ PROVAŽY					VYZAŘO- VÁNÍ							
FALEŠNÝ ANGLICKY					ROZPOČET ZASTAR.					ZNALEC ROSTLIN							

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

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Řešení sudoku z čísla 01-02

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Správné odpovědi zasílejte do 22. 6. 2026 na adresu redakce: Diochi, spol. s r. o., Žampionová 2, 104 00 Praha 10 - Pitkovice. Nebo e-mailem: tajenky@diochi.cz.

Výherci z čísla 01-02/2026 - Tajenka křížovky: „jenom život, který žijeme pro ostatní stojí za to“, sudoku: 954. **Křížovka:** Soukalová Simona, Praha 5; Geher Ludvík, Zlín; Záparka Petr, Ostrava; Vaďourová Kopsová Světlana, Kladno; Aliová Eva, Buštěhrad; Gimun Jan, Karlovy Vary. **Sudoku:** Koksteinová Magda, Praha 10; Maderová Eva, Ostrava - Mar. Hory; Podlezi Pavel, Velké Opatovice; Polášková Věra, Chrástava; Pavlová Jitka, Rakovník; Vránová Jarmila; Blansko.

PŘEDPLATNÉ SFÉRY

6 čísel jen za 369 Kč

Jak objednat?

☎ **Volejte:** +420 225 985 225, +420 777 333 370

✉ **Pište na:** sfera@send.cz

Zajišťuje SEND Předplatné s.r.o.
Ve Žlíbku 1800/77, hala A3, 193 00 Praha 9



+ ZDARMA
knihy
Pád do milosti

v hodnotě 236 Kč

Dárek obdržíte do pěti týdnů od zaplacení.
Platí pouze pro nové předplatitele tištěné Sféry v České republice.
Pouze do vyčerpání zásob.

www.casopis-sfera.cz

INZERCE



Cesty k sobě

internetové vysílání

Informace, nové postupy a netradiční řešení zajímavých hostů, jak obohatit svůj život o radost a pozitivní energii

Video - rozhovory, přednášky, semináře

Články - novinky, postřehy, názory, rady

Akce - festivaly, výstavy, meditace



Āda Inneman
Anděl míru



Ilona Sponarová
Dlouhověkost - modré zóny



Antonín Baudyš
Projít sami sebou

www.cestyksobe.cz



ČÍM VÍCE NAKUPUJETE,
TÍM VĚTŠÍ SLEVA!



www.diochi.cz
ČTI, OBJEVUJ A INSPIRUJ
SE S DIOCHI.



CESTA KE ZDRAVÍ = DIOCHI



Diochi spol. s r.o., Praha 10-Pitkovice, 104 00 Žampiónová 2
tel.: +420 222 764 004
info@diochi.cz, www.diochi.cz



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

Boskovice, Kostíková Martina, prodej Mánesova 21, Po-Út: 15.00-17.00 hod,
St:15-16 hod. Jinak dle tel.dohody, na tel. 775 115 619
Brno, Ing. Radka Moudrá, Václavská 4, vchod ze dvora,
602 00, brno@diochi.cz, Po: 14-18, Út: 14-18, St: 10-14, Čt: 15-18,
tel.: 775 187 079
České Budějovice, Alena Mitter, poliklinika U Tří lvů 4 (2. patro), 370 01,
budejovice@diochi.cz, Po: 10-17, Út: 9-16.30, St: 12-16.30,
nebo dle tel. dohody, tel.: 775 622 006
Český Těšín, Marek Liška, Mezi Lány 271, 735 62, tesin@diochi.cz,
Po: 8-20, Út-Ne: dle tel. dohody, tel.: 608 278 573, 608 827 791
Děčín, Dr. Petr Rulc, Saská 100/32, 774 802 824, 725 679 560, decin@diochi.cz
Karlovy Vary, Naděžda Jandová, Brigádníků 18 (naproti Penny), 360 01,
karlovy.vary@diochi.cz, dle tel. dohody, tel.: 776 676 898
Liberec, Dagmar Šlechtová, ul. 8. března 72/12a, 460 05 Liberec,
tel.: +420 602 295 795, e-mail: liberec@diochi.cz, Po-Čt: 9.30-17, Pá: 9.30-15
nebo dle dohody (vchod do provozovny je průjezdem do dvora)
Neratovice, Miroslav Svoboda, Salon Rege, Kojetická 1023, 277 11,
neratovice@diochi.cz, dle tel. dohody, tel.: 602 186 630
Olomouc, Mgr. Petra Konečná, Zdravotníka, 28. října 11 (pěší zóna naproti
Galerie MORITZ), 779 00, olomouc@diochi.cz,
Po, Čt: 10-17, Út, St: 10-18, Pá: 10-16, tel.: 608 711 410
Ostrava, Mgr. Helena Zvaríková, Lékárna Apavar, Jurečkova 16, 702 00,
ostrava@diochi.cz, Po-Čt: 8-17, Pá: 8-16 tel.: 724 484 812
Pardubice, Zdeňka Hevákova, Jana Palacha 288, 530 02, pardubice@diochi.cz,
Po 16-19, St: 11.30-16, Čt: 9-14, nebo dle tel. dohody, tel.: 605 280 499
Písek, Hana Grasslová, tř. Národní svobody 21, 39701,
pisek@diochi.cz, Po-Pá: 7-17.30, So: 8-11, tel.: 737 484 081
• **Praha 1**, Alena Čermáková, Na Příkopě 17, 1. patro, praha@diochi.cz,
Po, St: 14-18, Út, Čt, Pá: 9-13, tel. 733 591 185
Prostějov, Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka,
Žižkovo náměstí 21, 796 01, prostějov@diochi.cz, Po-Pá: 9-17, So: 9-12,
tel.: 728 036 738
Rožnov pod Radhoštěm, Hana Mikulenčáková, vedoucí Sféra Klubu Diochi
Rožnov, Pod kříby 5630/C, 760 05 Zlín, Otevírací doba: dle telefonické dohody,
tel.: 608 811 708, 602 779 362
Tábor, Renata Voborová, Koželužská 140, 390 01, tabor@diochi.cz,
Po, Út, St, Čt: 10 - 16 hod., tel.: 381 258 109
Třebíč, Leoš Poskočil, Luční 877, 674 01, trebic@diochi.cz,
Út-Pá 9-12 nebo dle tel. dohody, tel.: 777 066 566
Zlín, Dagmar Buráňová, Zdravotníka, Kvítkova 80 (budova bývalého Čedoku),
760 01, zlin@diochi.cz, Po-Čt: 10-13, 13.30-18, Pá: 10-16, tel.: 603 562 584

Banská Bystrica, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 01,
banskabystrica@diochi.sk, Po: 8 - 17 hod., Út: 8 - 16 hod., St: 10 - 17 hod.,
Štv: 8 - 17 hod., Pia: 8 - 13 hod., tel.: +421 484 144 706, +421 907 800 731
• **Bratislava**, Sabinovská 4/A (vjazd z Trnavskej ulice 56), 82102
Po-Str: 9.30-17.30, Štv, Pia: 9.30-15 hod. (prestávka 13 - 13.30 hod.),
bratislava.sabinovska@diochi.sk, tel.: +421 918848777
Košice-Kalinčiaková, Kalinčiaková 30, 040 01 Košice,
kosice.kalinciakova@diochi.sk, Po. 10 - 17, Str. 10 - 17.30, Pia. 10 - 17 hod.,
tel.: +421 918 463 681
Dominikánske námestie 6, 040 01 Košice, kosice.dominikanske@diochi.sk,
Po, Út, Štv: 9.30 - 17 hod., St: 9.30 - 18 hod., Pia: 9.30 - 14.30 hod.,
tel.: +421 915 767 700
• **Michalovce**, Gorkého 11 / 1 posch., 071 01, michalovce@diochi.sk,
Po-Štv: 9.30 - 11.30, Pia. 10 - 15 hod., (prestávka 13 - 13.30 hod.),
tel.: +421 917 178 720
Nové Zámky, Podzámska 4/A, č. d. 231, polyfunkčná budova 1. p, 940 02,
novizamky@diochi.sk, Po-Út-St-Štv. 09 - 17 hod., tel.: +421 905 300 144
(obed 13.00-13.30)
Poprad, Obchodné centrum ALFA, Námestie Sv. Egídia 18/41, 058 01,
poprad@diochi.sk, Po, Út, Str, Štv: 9 - 16.30 hod., Pia: 9 - 15 hod.,
tel.: +421 917177686
Prešov, Masarykova 16/A (prízemie), 080 01, presov@diochi.sk,
Po, Út, Štv: 9.30-16.30, Str: 9.30-17.30, Pia: 9.30-15.00 (obed 13.00-13.30),
tel.: +421 905 818 555
Prievidza, Matice slovenskej 12 (budova ROZVOJ), 971 01,
prievidza@diochi.sk, Po, Str, Štv: 9.00-15.30 (prestávka 12.30-13.00),
tel.: +421 918 802 027
Trenčín, Jilemnického 2, OC ALFA, 1. p., 911 01, trencin@diochi.sk,
Po, Str, Štv: 10.00-16.30, obedná prestávka 13.00-13.30,
tel.: +421 917 717 737
Trnava, Hlavná 33/16, 917 01, trnava@diochi.sk,
Po, Út, Štv: 8.30-16.30, Str: 8.30-17.30, Pia: 8.30-16.00, obedná prestávka:
13.00-13.30, tel.: +421 917 717 787
Zvolen, J. Kozačeka 11 (Dom služieb), 1. posch. 960 01, zvolen@diochi.sk,
Po, Út, Str, Štv: 9-17hod., (prestávka 12.30 - 13.00), tel.: +421 917 200 207
Žilina, Bottova 5, 010 01, zilina@diochi.sk, Po-Štv: 9.00-17.00,
(obed 13.00-13.30), tel.: +421 917 200 178



KRÁSA ZAČÍNÁ UVNITŘ®



Chcete hubnout? **ODKYSELTE SVÉ TĚLO!**

- Víte, že tělo ukládá toxiny do tuků?
- Víte, že byliny umí destruovat tukové buňky?
- Víte, že zvýšením příjmu zásadotvorné stravy tělo rozpustí tuky samo?

Biocer Královský ocet

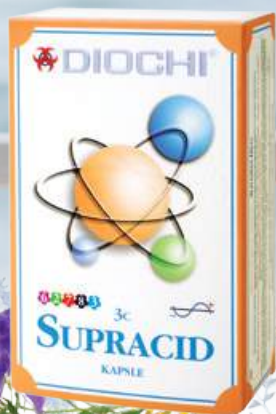
s unikátní směsí 17 bylin a houby Čaga ve vinném octě, který díky svému pH napomáhá ke kontrole tělesné hmotnosti

Diocel Supracid

s obsahem sépiové kosti, která obsahuje vápník, hořčík a ostatní minerály a stopové prvky ve vstřebatelné formě a dále byliny působící na metabolismus tuků

Lipodestron

s extrakty cesmíny paraguayské, která pomáhá kontrolovat tělesnou hmotnost a hubnutí, vylučovat vodu z těla a ovlivňovat metabolismus tuků a cholesterolu



Využijte sílu bylin pro své zdraví

Zakoupíte online na www.diochi.cz, tel.: 222 764 004, info@diochi.cz
nebo na certifikovaných klubech Diochi po celé ČR