



Merlin
ve Skotsku



Pavouci
v mýtech
i homeopatii



Dalajlamova
kočka

Sféra

DIOCHI

ČERVENEC – SRPEN 2026
ROČNÍK 23 69 Kč/2,40 €



**Bioterapeut
Vladimír
Ďurina:
Připravte se
na zázraky**

Tradiční čínská
medicína a děti

Anti-aging
Co víte o stárnutí?

Mezi nebem a Zemí:
Psychoterapie versus
duchovní cesta

Šamanský pohled
na zdraví

Bylinné bioinformační
preparáty na období léta



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

SEZÓNA KLÍŠTAT V PLNÉM PROUDU



Prevence:

ASTOFRESH kapky – jako repelent

Dezinfekce:

SAGRADIN kapky – nanést přímo na ránu

Vnitřní užívání:

DiNAvir kapky (yzop lékařský, šalvěj, černohlávek)

Deviral Plus kapsle (řepík lékařský, kuklík městský, hřebíček)

SAGRADIN kapky (Dračí krev)



MÁTA

BADYÁNÍK OBECNÝ



DRAČÍ KREV

SAGRADIN kapky



ŘEPIK LÉKAŘSKÝ

DEVIRAL kapsle



YZOP LÉKAŘSKÝ

DiNAvir kapky

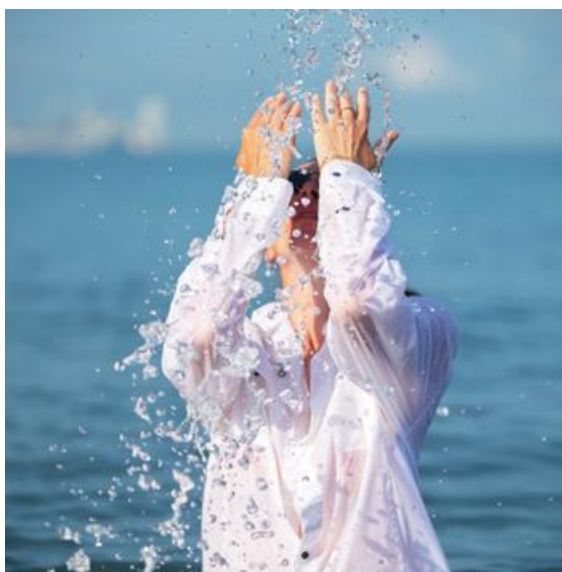
Doplňky stravy

PŘEČTETE SI V ČÍSLE

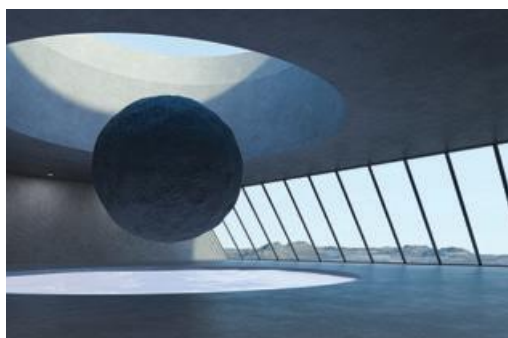
6 Jak tradiční medicína pečuje o malé tělo i ducha



32 Přírodní sladidla



38 Co dělat při úpalu a úžehu?



72 Minimalismus jako cesta ke svobodě

4 Kaleidoskop

5 Editorial

CELOSTNÍ MEDICÍNA

6 Jak tradiční čínská medicína pečuje o malé tělo i ducha

10 Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila

14 Zapomenuté „léčivé“ pozice: Hluboký předklon

18 Anti-aging: Ne vše, co si myslíte o stárnutí, je správné

20 Rozhovor s Vladimírem Ďurinou

24 Honba za zdravím vyrábí pacienty

PŘÍRODA

28 Pavouci v mýtech, psychice i homeopatii

ZDRAVÍ A KRÁSA

32 Přírodní sladidla

36 Aromaterapie - Vůně lásky

38 Je vám horko? Co dělat při úpalu a úžehu?

40 Akce Diochi

41 Herbář: Hřebíčkovce kořenový

42 Herbář: Kadidlovník pilovitý

43 Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje

46 Energetické tělo aneb šamanský pohled na naše zdraví

OSOBNÍ ROZVOJ

50 Je to opravdu Feng Shui?

52 Dalajlama kočka: Když buddhistická moudrost přede v himálajské rezidenci

56 Psychoterapie versus duchovní cesta

SPIRITUALITA

60 Empatie nebo telepatie

64 Léčivé přírodní bytosti

68 Merlinův osud ve Skotsku

PRO VOLNÉ CHVÍLE

72 Minimalismus jako cesta ke svobodě

76 Energie Puglie - část druhá

80 Inspirace na zajímavé čtení

81 Křížovky



MOTÝLI OCHUTNÁVAJÍ NOHAMA

Motýli mají jednu pozoruhodnou schopnost – chuťové receptory nemají jen na sosáku, ale také na chodidlech. Když samička přistane na listu, doslova ho „ochutná“ nohama, aby zjistila, zda je vhodný pro nakladení vajíček. Díky tisícům specializovaných receptorů dokáže rozpoznat chemické látky obsažené v rostlině a vybrat takovou, která bude pro její housenky nejlepším zdrojem potravy. Některé druhy motýlů jsou přitom natolik vybíravé, že vajíčka kladou pouze na jediný druh rostliny. Tento neobvyklý způsob vnímání světa připomíná, jak rozmanité a důmyslné strategie příroda během evoluce vytvořila.

KOČIČÍ PŘEDENÍ JAKO PŘÍRODNÍ LÉČITEL

Předení koček není jen projevem spokojenosti. Vědci zjistili, že vibrace vznikající při předení mají frekvenci přibližně 25 až 150 Hz, což je rozsah, který může podporovat hojení kostí, svalů a šlach. Zajímavé je, že kočky předou nejen tehdy, když jsou spokojené, ale také ve stresu, při porodu nebo během zotavování po zranění. Někteří odborníci se domnívají, že předení představuje jakýsi přirozený regenerační mechanismus. Možná i proto kočky dokážou překvapivě dobře zvládat různá zranění. A jejich majitelé často potvrzují, že pobyt v blízkosti předoucí kočky působí uklidňujícím dojmem i na člověka.



HELIUM – PRVEK OBJEVENÝ NEJPRVE VE VESMÍRU

Helium je jediný běžný chemický prvek, který byl objeven dříve na Slunci než na Zemi. V roce 1868 si astronomové při pozorování slunečního zatmění všimli neznámé žluté spektrální čáry. Protože neodpovídala žádnému známému prvku, dostal nově objevený plyn jméno podle řeckého boha Slunce Héliu. Teprve o několik desetiletí později bylo helium nalezeno i na Zemi. Dnes ho známe hlavně z nafukovacích balónků, ale využívá se také v medicíně, kosmickém průmyslu a při chlazení supravodivých magnetů. Helium je tak lehké, že po úniku do atmosféry postupně uniká do vesmíru a naše zásoby jsou proto omezené.

KLOKOČOVSKÁ LÍPA

Víte, že v České republice roste nejstarší známý strom střední Evropy? Klokočovská lípa na Vysočině je podle odhadů stará 800 až 1000 let. Podle pověsti pod ní odpočíval císař Karel IV. při cestě z hradu Lichnice. Mohutný strom s obvodem kmene přesahujícím 11 metrů patří k nejcenějším přírodním památkám u nás a dodnes budí respekt svou vitalitou.



JÁTRA SKVĚLE REGENERUJÍ

Játra jsou největším vnitřním orgánem lidského těla a vykonávají více než 500 různých funkcí. Každou minutu jimi proteče přibližně jeden a půl litru krve, kterou čistí od škodlivin a zpracovávají živiny. Jejich nejpozoruhodnější vlastností je schopnost regenerace – i když se odstraní až dvě třetiny jaterní tkáně, dokážou během několika měsíců dorůst téměř do původní velikosti. Tato výjimečná schopnost fascinovala už staré Řeky, kteří ji promítli do mýtu o Prométheovi. Játra jsou jedním z nejdolnějších a nejpracovitějších orgánů lidského těla.

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

sféra

vychází jako dvoměsíčník

VYDÁVÁ

Diochi, spol. s r. o.,
Žampionová 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.,
Žampionová 2, Praha 22 Pitkovice, 104 00,
Tel.: +420 222 764 004 • Vychází jako
dvoměsíčník • 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.

Milí čtenáři,



držíte v ruce letní Sfěru, která přináší

tradiční témata z oblasti celostního zdraví,

čínské medicíny, osobnostního rozvoje nebo spirituality. Mezi

témata tohoto čísla patří stárnutí a anti-aging, tradiční čínská

medicína nebo třeba Dalajlámova kočka a minimalismus. Nechybí

ani osvědčené rady a doporučení bioterapeuta Vladimíra Ďuriny na

letní období. Určitě je z čeho vybírat...

Je doba rození i umírání,

čas sázet i čas trhat, jak

praví kniha Kazatel – čas se

naplnil a doba dozrála a toto

číslo Sféry je také číslem

posledním, jehož vydání

provázím. V září na vás

čeká nový formát věnovaný

primárně produktům

a novinkám ze stáje DIOCHI.

I touto cestou chci

poděkovat za důvěru, kterou

mi DIOCHI dalo, skvělým autorům, bez nichž by Sféra nebyla

Sférou a vůbec všem, kteří se na jejím vydávání podíleli. Doufám,

že vás, čtenáře, Sféra těšila podobně, jako těšilo mě ji pro vás

připravovat.

Bylo mi ctí!

Srdečně

Hana Němcová

šéfredaktorka

hana.nemcova@diochi.cz



DĚTSKÉ ZDRAVÍ V ROVNOVÁZE:

Jak tradiční čínská medicína pečuje
o malé tělo i ducha

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ



Proč děti reagují na nemoc jinak než dospělí a jak jejich zdraví souvisí s emocemi, stravou či rodinným prostředím? Tradiční čínská medicína nabízí jedinečný pohled na dětský organizmus – jako na citlivý, dynamický celek, který potřebuje především rovnováhu a jemnou podporu. Článek přibližuje základní principy tradiční čínské medicíny u dětí, nejčastější dětské potíže i možnosti prevence a přirozené péče o zdravý vývoj dítěte.

V posledních letech lze pozorovat rostoucí zájem rodičů o přístupy, které nahlízejí na zdraví dítěte komplexněji a citlivěji než pouze prostřednictvím potlačování symptomů. Vedle konvenční medicíny se do popředí dostávají také tradiční léčebné systémy, mezi nimiž významné místo zaujímá tradiční čínská medicína. Ta nabízí specifický pohled na dětský organizmus, jeho vývoj i vznik onemocnění a zdůrazňuje propojení těla, psychiky, prostředí a životního stylu.

Tradiční čínská medicína vychází z tisícileté zkušenosti a chápe zdraví jako stav rovnováhy mezi jednotlivými složkami organismu. Nemoc nevnímá pouze jako izolovaný problém konkrétního orgánu, ale jako narušení harmonického fungování celého systému. U dětí je tento přístup obzvláště významný, protože dětský organizmus prochází intenzivním vývojem a reaguje mnohem dynamičtěji než organizmus dospělého člověka.

DÍTĚ NENÍ MALÝ DOSPĚLÝ

Jedním ze základních principů čínské medicíny je přesvědčení, že dítě nelze chápat jako „zmenšenou verzi dospělého“. Rozdíl nespočívá pouze ve velikosti těla, ale především ve fungování jednotlivých orgánových systémů, energetických procesů a psychiky. Dětský organizmus je v tradiční čínské medicíně popisován jako „nezralý, ale plný potenciálu“. Orgány ještě nejsou plně vyvinuté a jejich funkce nejsou stabilní. Současně je však dítě vybaveno mimořádnou vitalitou a silnou schopností regenerace. Nemoc se může objevit velmi rychle, ale při správném vedení může stejně rychle dojít ke zlepšení zdravotního stavu. Významnou roli

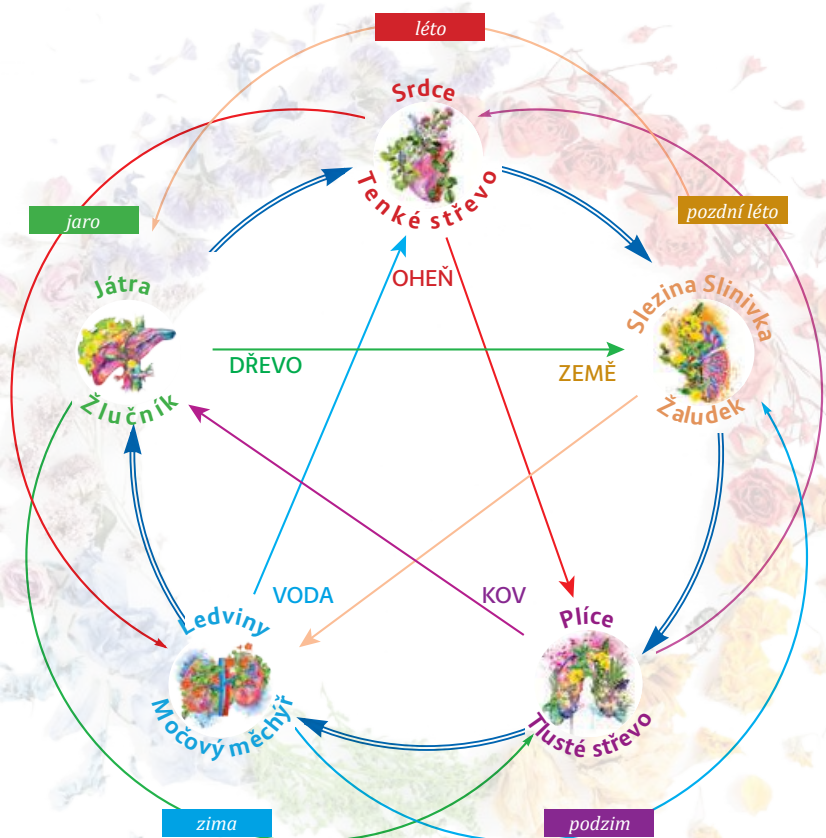
zde hraje pojem čchi, tedy životní energie, která proudí tělem a zajišťuje jeho správné fungování. U dětí je čchi živá, aktivní a dynamická, ale zároveň nestabilní a snadno ovlivnitelná vnějšími podněty. Děti proto citlivě reagují na změny počasí, stravy, režimu i emoční atmosféry. Dalším klíčovým konceptem je rovnováha mezi Jin a Jang. U dětí přirozeně převažuje Jang – aktivní, pohybová a dynamická složka organismu. Jin, které představuje výživu, klid, stabilitu a ochlazení, bývá naopak relativně oslabené. Tento stav může vést ke sklonům k „vnitřnímu horku“, jež se projevuje například neklidem, podrážděností, poruchami spánku nebo častějšími zánětlivými onemocněními.

SPECIFIKA DĚTSKÉHO ORGANIZMU V TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNĚ

Tradiční čínská medicína popisuje několik charakteristických rysů dětského organismu, které ovlivňují vznik i průběh onemocnění.

NEZRALOST ORGÁNOVÝCH SYSTÉMŮ

Za nejcitlivější orgány dětského věku jsou považovány slezina, plíce a ledviny. Tyto orgánové okruhy mají v tradiční čínské medicíně širší význam, než jak je chápe západní medicína. Slezina je spojována s trávením, přeměnou potravy na energii a tvorbou krve.



PŘÍRODNÍ ESENCE

NĚŽNÝ, ALE SILNÝ ZÁZRAK PŘÍRODY



KARDAMOM PRAVÝ



BERDŇÍK ANÝZ



MÁTA



GREP (SEMENA)



BADYÁNÍK OBECNÝ



CITRONOVNÍK



EUKALYPTUS



FENYKLOVNÍK OBECNÝ



Doplňky stravy

U dětí bývá její funkce přirozeně oslabená, což se může projevat nadýmáním, nechutenstvím, bolestmi břicha, průjmami nebo nepravidelnou stolicí. Trávicí systém dítěte je citlivý a snadno reaguje na nevhodnou stravu. Plíce souvisejí nejen s dýcháním, ale také s obranyschopností organismu. Jsou považovány za „nejkřehčí orgán“, který je velmi citlivý na vnější vlivy, zejména chlad, vítr a vlhkost. Nezralost plic vysvětluje časté nachlazení, kašel, rýmy či zahlenění u malých dětí. Ledviny jsou v tradiční čínské medicíně označovány za zdroj životní esence. Souvisejí s růstem, vývojem, vitalitou a dědičnými predispozicemi. Kvalita této esence je částečně vrozená, ale významně ji ovlivňuje životní styl, výživa a psychická pohoda dítěte.

RYCHLÁ PROMĚNLIVOST A CITLIVOST

Děti reagují na podněty velmi rychle. Změny zdravotního stavu bývají dynamické a intenzivní. I drobná nerovnováha může vést k náhlému propuknutí potíží. Současně však dětský organismus disponuje velkým regeneračním potenciálem a při vhodné podpoře se dokáže rychle vrátit do rovnováhy. Právě proto tradiční čínská medicína zdůrazňuje prevenci, pravidelnost a citlivé vnímání prvních signálů nerovnováhy.

NEJČASTĚJŠÍ OBTÍŽE DĚTSKÉHO VĚKU

Z pohledu tradiční čínské medicíny mají dětské zdravotní problémy často společný základ – oslabení určitého orgánového systému nebo narušení rovnováhy mezi jednotlivými složkami organismu. Velmi časté jsou problémy spojené s **trávením**. Moderní strava bohatá na cukr, sladkosti, průmyslově zpracované potraviny nebo studené pokrmy zatěžuje slezinu a vede ke vzniku tzv. vlhkosti. Ta se může projevat nejen zažívacími potížemi, ale také únavou, zahleněním nebo opakovanými infekcemi. Děti se slabší slezinou mohou trpět nadýmáním, bolestmi břicha, nechutenstvím nebo nepravidelnou stolicí. Proto je kladen důraz na jednoduchou, přirozenou a pravidelnou stravu. Častá jsou i onemocnění **dýchacích cest**. Časté rýmy, kašel, zahlenění či opakované infekce dýchacích



cest bývají spojovány s oslabením plic a obranné čchi. Dítě je pak citlivější na změny počasí, chlad nebo vlhké prostředí. Opakované infekce nejsou pouze otázkou kontaktu s viry, ale také celkové síly organismu a jeho schopnosti bránit se vnějším vlivům. Děti často trápí i **poruchy spánku a emoční nerovnováha**. Dětská psychika je podle tradiční čínské medicíny velmi úzce propojena s tělesným zdravím. Emoce dítěte jsou intenzivní a přirozeně se promítají do fungování organismu. Nezpracovaný stres, napětí nebo emoční nejistota se mohou projevit neklidem, poruchami spánku, nočním buzením, zvýšenou plačtivostí nebo úzkostmi. Velký význam má rodinné prostředí a emocionální stabilita dítěte. Například strach bývá spojován s oslabením ledvin, dlouhodobý smutek oslabuje plíce a potlačovaný hněv může narušovat harmonické proudění energie jater.

LÉČBA V TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNĚ

Přístup tradiční čínské medicíny k dětem je založen na jemnosti, respektu a minimalizaci invazivních zásahů. Cílem není pouze odstranit příznaky, ale především podpořit přirozenou schopnost organismu a obnovit rovnováhu. Jednou z nejčastěji využívaných metod je **dětská masáž tuina**. Jedná se o jemnou techniku

pracující s akupunkturními drahami a energetickými body prostřednictvím doteku a tlaku. Výhodou této metody je její šetrnost a možnost zapojení rodičů do péče o dítě. Správně prováděná masáž může pomoci při trávicích potížích, nachlazení, neklidu nebo poruchách spánku. **Bylinná léčba** se u dětí používá opatrně a vždy individuálně podle věku a aktuálního zdravotního stavu. Využívají se zejména jemnější bylinné směsi podporující trávení, obranyschopnost nebo zklidnění organismu. Klasická **akupunktura** bývá u menších dětí aplikována méně často nebo ve velmi jemné podobě. Častěji se využívají neinvazivní techniky, například **akupresura** nebo laserová stimulace akupunkturních bodů.

VÝŽIVA JAKO ZÁKLAD ZDRAVÍ

V tradiční čínské medicíně je strava považována za jeden z nejdůležitějších pilířů zdraví. U dětí to platí dvojnásob, protože jejich trávicí systém je citlivý a stále se vyvíjí. Doporučována je převážně teplá, vařená a snadno stravitelná strava. Ideální jsou vývary, polévky, obilné kaše, dušená zelenina

nebo lehce upravené maso. Tyto pokrmy podporují slezinu a pomáhají vytvářet dostatek energie. Naopak nadměrná konzumace sladkostí, studených nápojů, jogurtů, zmrzliny nebo průmyslově zpracovaných potravin může oslabovat trávení a přispívat ke vzniku vlhkosti a zahlenění. Významnou roli hraje také pravidelnost stravování. Dětský organismus potřebuje stabilitu, rytmus a dostatek odpočinku.

VÝZNAM PREVENCE A RODINNÉHO PROSTŘEDÍ

Jedním z největších přínosů tradiční čínské medicíny je důraz na prevenci. Cílem není pouze léčit nemoc, ale především vytvářet podmínky pro dlouhodobé zdraví a harmonický vývoj dítěte. Důležitou roli hraje pravidelný režim, dostatek spánku, pohyb na čerstvém vzduchu, kvalitní strava a psychická pohoda. Zároveň se zdůrazňuje individualita dítěte – každé dítě reaguje jinak a vyžaduje odlišný přístup. Rodinné prostředí má zásadní vliv na celkovou rovnováhu dítěte. Atmosféra bezpečí, stability a emocionální podpory posiluje nejen psychiku, ale i obranyschopnost organismu.

Tradiční čínská medicína nabízí komplexní a citlivý pohled na dětské zdraví. Připomíná, že dítě není pouze souborem symptomů, ale jedinečnou bytostí, u níž jsou tělo, psychika i prostředí neoddtělitelně propojeny. Důraz na prevenci, jemnost, individuální přístup a podporu přirozených funkcí organismu činí z tradiční čínské medicíny inspirativní doplněk moderní péče o dítě. Přestože nenahrazuje konvenční medicínu, může vhodně rozšířit možnosti podpory zdravého a harmonického vývoje dítěte a vést rodiče k citlivějšímu vnímání potřeb dětského organismu. Možná právě propojení odborné péče, prevence a respektujícího přístupu představuje cestu k vyváženějšímu pohledu na dětské zdraví v současné době. 🌿

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

BOLESTI DROBNÝCH KLOUBŮ RUKOU

Po dvou letech přijela na kontrolu paní, věk cca 60 let, žije klidným a spokojeným životem, uvedla, že nemá žádný stres, jenom se jí v posledních měsících zhoršil stav drobných kloubů na rukou. Kloubky se začínají zvětšovat otékat a také mírně ohýbat. Při vyšetření jsem ne-
naměřil žádné zvýšené hodnoty, během života nikdy nepracovala v prostředí, kde by bylo nadměrné vlhko nebo chlad. Říkala, že by vyzkoušela cokoli, jen aby se to zastavilo nebo zlepšilo. V Diochi máme dva špičkové výrobky, přímo zaměřené na řešení stavu kloubů a zlepšení jejich výživy a metabolismu. Takže jsem jí doporučil užívat **tablety Alfa artrizone** a postižené klouby mazat **krémem Diocel Artrizone**. Měla by se za tři měsíce stavit, abychom mohli posoudit, zda došlo ke zlepšení.



ÚNAVA A BEZNADĚJ

Po delší odmlce se ke mně objednala klientka, masérka, cvičitelka jógy a vyznavačka zdravého životního stylu a dietetiky. Dochází pouze občasně, a musí se dít něco opravdu závažného, když už se objedná. Když jsem otevřel dveře, viděl jsem, že je něco hodně špatně, paní byla bledá, v očích nebyla ta jiskřička, co

dříve. Na dotaz, co se děje jsem se dozvěděl, že je neskutečně unavená, částečně i naštvaná, připadá si, že se dostala do bezvýchodné situace, má zablokovanou krční páteř a z bederní oblasti vychází bolest do nohy. Paní a její rodina jsou také pěstouni, nyní mají v přechodné péči velice komplikované dítě, jaké ještě nikdy neměli, to ji vyčerpává, a také jednání s úřady ji přivádí někdy do stavu bezvýchodnosti. Jak jí pomoci v této složité situaci? Napadlo mě doporučit **kapky Levamin**, které pomáhají



dodat a harmonizovat energii v celém těle, a hlavně pomoci vidět věci z nadhledu, což je v této situaci, asi jedna z nejdůležitějších věcí.

OBAVY ZDRAVOTNÍ SESTŘIČKY

Již několik let ke mně dochází klientka, pracuje jako zdravotní sestřička v nemocnici, ale má veliký strach o svoje zdraví a svůj život. Jakmile se objeví něco, co se nezdá být v pořádku, ihned podstoupí všechna možná vyšetření, a pro jistotu se ještě objedná ke mně. Tak tomu bylo i tentokrát – vzala si volno v práci, aby mohla přijet co nejdříve. Sdělila mi, že má již druhý měsíc problémy v oblasti trávení, mívá citlivé levé podžebří, časté je také nadýmání, někdy pocit plnosti. Objevila se jí také krev ve stolici a je objednaná na další vyšetření. Dů-



ležité je také zmínit, že má v současné době vysokou úroveň stresu a v této souvislosti také uvedla zvýšenou potřebu sladkého. Pojal jsem určité podezření, ale pro jistotu jsme provedli přeměření přístrojem Oberon. Potvrdila se má domněnka – od nadměrného přemýšlení a stresu má výrazně oslabenou slinivku, a díky nadměrné konzumaci sladkého přemnoženou kvasinku, což způsobuje nadýmání a také i další potřebu sladkého. Doporučil jsem jí důsledné omezení sladkého a užívat **Intocel kapsle** 3x1, které řeší stav kvasinky a střev, k tomu **kapky Astomin** na posílení funkce slinivky. Stav by se měl velice rychle zlepšit.

BÉRCOVÝ VŘED

Tento případ je souhrnem péče mé a vynikající masérky a terapeutky, která působí nedaleko od Třebíče, a týká se naší společné klientky. Dostavila se ke mně seniorka, že se jí opět po několika letech začala zhoršovat noha v oblasti kolem kotníku a nad ním, uvedla, že zde vnímá svědění a v oblasti cítí čím dál větší teplo. Měření prokázalo, že v této noze je výrazně horší žilní zásobení. Požádal jsem jí, aby si sundala obuv, abych viděl, jak přesné vypadá pokožka. Celá oblast kolem kotníku směrem k bérce byla tmavě zabarvená a v jednom místě se tvořilo malé kolečko, ještě odlišné barvy, nepatrně prosakující. Vše nasvědčovalo počátku otevření bércového vředu. V této chvíli jsem klientku odkázal ke své kamarádce, kam také dochází, protože vím, že má s řešením tohoto stavu vynikající zkušenosti. Ta jí po několika dnech po sobě přímo na otevírající se ránu aplikovala několik **kapek Sagradinu**, který pomohl místo vysušit a zatáhnout, kolem rány velice opatrně natírala **krém Panaderm**, který dezinfikuje a zlepšuje prokrvení. Již po prvním



dni došlo k výraznému zlepšení, a to je vynikající terapeutický výsledek u tohoto závažného stavu.

OPAŘENÁ RUKA

Tato zkušenost je přímo z naší rodiny, kdy jsme si koupili novou troubu, která je odlišná od té předchozí včetně výkonu a uspořádání vnitřního prostoru. Při přípravě pokrmu manželka nazdvihla víko hrnce a pára ji opařila zápěstí. Bolest byla

velká a místo okamžitě zarudlo. V této chvíli pohotovost zareagovala a na bolestivé místo nakapala neředěné **kapky Astofresh** a po-



třela popálené místo. To okamžitě úplně zbledlo a takto mi to ukázala. Odpoledne přišla, že to začíná opět být mírně bolestivé a začervenalé, opět to potřebovala Astofreshem a bylo po problému. Neutvořil se puchýř, na pokožce nebyla žádná známka po postižení již ten samý den.

STRACH Z VYŠETŘENÍ

Další z mých klientů, který je také velice starostlivý a o svoje zdraví velmi pečuje – skoro by se dalo říci, že to až hraničí s klasickou hypochondrií – ke mně chodí pravidelně a vždy potřebuje ujistit, zda je vše v pořádku. Tentokrát ho čekalo poměrně invazivní vyšetření střev a měl z toho veliké obavy, takže se na mě obrátil, zda mu můžu nějakým preparátem pomoci. Bez váhání jsem mu doporučil **kapky**



Nervamin, které krásně zklidní nervovou soustavu a také velice pozitivně ovlivňují spánek, se kterým má dnes celá řada lidí problémy. Vyšetření má za sebou a vše je v pořádku.

DISKOMFORT V MOČOVÉM ÚSTROJÍ

Kontaktoval mě klient, věk cca 35 let, že má již delší dobu podivné

pocity v močovém ústrojí, někdy má pocit urgentního nutkání na močení, že má obavu, že to ani nestihne, někdy vstává a již ráno má pocity pálení, nebo obtížného močení. Byl u lékaře a vyšetření a odběry neukázaly na žádnou příčinu. Klient je majitelem autobazaru, tudíž je často venku, když přijel, měl na sobě podle módního trendu tepláky a tenisky. Vzhled jeho jazyka ukazoval na významný chlad a vlhko,

dále pak oslabení ledvin. Ledviny a močový měchýř podle čínské medicíny potřebují sucho a teplo, vadí jim chlad, vlhko a vítr. Vše jsem klientovi vysvětlil, že je třeba chodit tepleji oblečený a obutý, hlavně v zimě, ledviny posilovat jídlem a dále jsem doporučil užívat **kapky Androzin**, které obsahují i ženšen a posilují výrazně celý mužský systém, k tomu **tablety Viraimun**, které obsahují houbu Cordyceps, která je z hub nejlepší na posílení ledvin. Tento týden mi volal, že stav je výrazně lepší.

LÉČBA KRÁLÍKŮ

Je to několik týdnů, kdy se u nás zastavila klientka pro dokoupení některých přípravků DIOCHI, začali jsme si vykládat o zkušenostech, jak



na přípravky nenechá dopustit, jak jí osobně pomohly s revmatoidní artritidou a používají je napříč celou rodinou. A v této chvíli řekla: „A víte, že s nimi léčím i králíky?“ Tak to jsem tedy koukal, dozvěděl jsem se, že měli malé králíčky, kteří najednou dostali trávicí obtíže. No a tato klientka jim dala do vody na pití několik **kapek Astominu**, během několika dnů se králíčkům jejich stav výrazně zlepšil. 🐰



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.



INZERCE



Sbírky s křídly naděje

2 1

aktivizační zázemí v EDUKO Zlín.

Podporují tu rodiny pečující o děti se zdravotním postižením. V novém prostoru se budou děti učit sociálním dovednostem a samostatnosti do běžného života.

Variabilní symbol: **722**

1 22

Podpořte výtvarný ateliér Kunštát pro FUTURO.

Lidé s fyzickým i psychickým handicapem zde objevují radost z tvoření. Do dílny potřebují nerezová umyvadla a kvalitní osvětlení.

Variabilní symbol: **72**

2 2

Diakonii Vsetín pořídit nové auto pro hospicovou službu Devětsil! Celý tým naježdí stovky kilometrů, aby mohl nemocným poskytovat domácí péči.

Variabilní symbol: **72**

Příspěvky posílejte na číslo účtu:

27 000 000 / 0100



QR Platba

Vaše dary už pomáhají:

Společně jsme podpořili Domácí hospic Křídla v Sedlčanech nákupem pomůcek pro muzikoterapii. Díky vaší štedrosti může organizace Piafa Vyškov pomáhat handicapovaným dětem prostřednictvím hipoterapie.

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!



Zapomenuté „léčivé“ pozice:

HLUBOKÝ PŘEDKLON

ALENA KOUTECKÁ, foto autorka

V prvním díle seriálu o „léčivých“ pozicích, které nejsou ničím jiným než pozicemi, pro které jsme byli stvořeni a které jsme časem díky své nevědomosti a nepoužívání pozapomněli, jsme si představili hluboký dřep. V následujícím článku se budeme věnovat hlubokému předklonu a jeho vlivu na zdraví a psychiku člověka.

HLUBOKÝ PŘEDKLON: JEDNODUCHÁ, PŘESTO VELMI ÚČINNÁ POZICE

Hluboký předklon, v józe označovaný jako Uttanasana (předklon ve stoji), je pozice, která zlepšuje flexibilitu, protahuje svaly na zadní straně těla, snižuje stres a pomáhá při únavě. Slouží také jako přirozená vnitřní masáž, která stimuluje životně důležité orgány a vyrovnává základní funkce těla.

Předklon pro zdraví

Praktikování hlubokého předklonu spojené s vědomým dýcháním může výrazně zlepšit fyzické zdraví i duševní pohodu. Pozice má řadu příznivých účinků, například:

- ▼ zlepšuje flexibilitu a intenzivně protahuje hamstringy (tj. zadní svaly stehen), záda (natahovače páteře), boky a lýtka; uvolňuje
- napětí v páteři; zpevňuje kolena a stehna;
- ▼ uklidňuje nervovou soustavu, zmírňuje stres, úzkost a únavu;
- ▼ podporuje oběhový a lymfatický systém;
- ▼ zlepšuje prokrvení a okysličení mozku (hlava je pod úrovní srdce), tím zlepšuje schopnost jasného

myšlení, koncentraci a vnitřní soustředěnost;

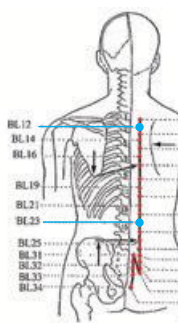
- ▶ masíruje břišní orgány, konkrétně:
 - stimuluje trávicí orgány a zlepšuje funkci střeva: pomáhá vylučovat toxiny, zmírňuje nadýmání, zlepšuje trávení;
 - stimuluje slinivku: pomáhá regulovat produkci inzulínu a podporuje vyváženou hladinu cukru v krvi;
 - aktivuje slezinu: posiluje imunitní systém a podporuje čištění krve;
 - vyživuje nadledvinky: pomáhá regulovat hladinu kortizolu, podporuje lepší zvládání stresu, zmírňuje chronickou únavu.

Pokud se na předklon podíváte z hlediska tradiční čínské medicíny, lze zjednodušeně říci, že už jen tím, že se hluboce předkloníte, přispíváte k harmonizaci meridiánu močového měchýře, který se táhne od temena přes zátylek, dále po obou stranách páteře přes zadní stranu nohou až k malíčku. Vyladěním meridiánu močového měchýře zprostředkovaně působíte na vnitřní orgány aktivací yu (též shu) bodů* (* V tradiční čínské medicíně se jedná o klíčové diagnostické a terapeutické body, které leží na dráze močového měchýře, mají přímý vztah k jednotlivým orgánům

a umožňují jejich ovlivňování), které jsou umístěné podél páteře na této dráze. Jednotlivé akupunkturální body souvisejí s vnitřními orgány, například **bod BL12** (na úrovni druhého hrudního obratle) je vstupním bodem plic, **bod B23** (na úrovni druhého bederního obratle) má návaznost na ledviny atd. Body slouží k harmonizaci čchi, léčbě bolesti zad a posílení imunity.

Předklon můžete provádět samostatně, pracuje s ním systém jógy a je také součástí sestavy Pozdrav slunci neboli Surya

Namaskar a japonské harmonizační orgánové sestavy Makko-ho (které se věnujeme v *Tchaj-ti škole Vnitřní síla*).



Správné provádění předklonu, abyste si neublížili a vytěžili z něj maximum

Výchozí je stoj s nohama mírně od sebe (či vedle sebe). S výdechem se předkloníte s rovnými zády v kyčlích, nikoli v pase. Hlavu nechte volně



viset. Máte-li zkrácené hamstringy, mírně pokrčte kolena (a případně, pokud to dokážete, položte břicho na stehna); páteř se přirozeně uvolní. Dýchejte zhluboka nosem po dobu cca pěti až deseti pomalých nádechů a výdechů.

Čím méně ohnete (zakulatíte) v této pozici bedra, tím více se ohýbá páteř. Do hlubšího předklonu a pasivního protahování vám pomáhá gravitace.

Tipy pro snazší provedení:

- ▶ Pro uvolnění napětí můžete lehce poklepávat pěstí nebo

INZERCE

POHYB BEZ BOLESTI



ALFA ARTRIZONE kapsle



DIOCEL ARTRIZONE krém

Doplňky stravy

třít dlaní místa, v nichž cítíte napětí (většinou jde o bedra, zadní stranu stehen či lýtek). Máte-li hodně zkrácené svaly, tření a poklep provádějte i po narovnání do vzpřímeného postoje. Poklepem a třením rovněž aktivujete akupresurní body dráhy močového měchýře.

- ▶ Při hlubokém ohnutí v bedrech dochází ke stlačení břicha. To ve spojení s gravitací přesouvá střed bránice k hlavě, takže je třeba získat více volnějšího prostoru pro dýchání v zadní části hrudního koše.

VARIACE PŘEDKLONU

Pokud předklon zvládáte bez větších potíží, můžete kromě statické pozice vyzkoušet ještě varianty hlubšího protažení:

- ▶ v předklonu s rukama opřenýma o zem či o kotníky střídavě zvedněte špičky (resp. chodidla) co nejvýše (chcete-li zvýšit intenzitu protažení, lehce se přitáhněte k noze se zvednutou špičkou);
- ▶ v předklonu zvedněte prsty nohou co nejvýše a pak je pomalu pokládejte na zem, začněte malíčkem a pokračujte k palci (můžete procvičovat nejprve jednu nohu a poté druhou, nebo cvičit současně oběma nohama);
- ▶ na závěr nechte zvednuté prsty u nohou a lehce masírujte jeden prst za druhým.

Alternativou může být také předklon s rukama za zády. Tento cvik slouží na podporu meridiánu tlustého střeva a je součástí Harmonizační organové sestavy Makko-ho.

Provedete ho následovně: Ve stoji s nohama mírně rozkročenýma dejte ruce za záda, propleťte prsty a propněte ukazováčky. Poté se pomalu předkloníte a v nejhlubším předklonu zapažte ruce co nejvýše. Dýchejte plynule, soustřeďte se na výdechy a uvolnění v horních i dolních končetinách.



PŘEDKLON V KOMBINACI SE ZÁKLONEM

Máte-li sedavé zaměstnání a bolí vás záda, můžete předklon kombinovat se záklonem, který cíleně protahuje svaly a fascie, které bývají často vlivem dlouhého sezení extrémně zkrácené.

Jak na to: Postavte se zpříma, položte si dlaně na hýždě a vystrčte pánev lehce dopředu. Udržujte rovnováhu, prohněte se v zádech a zakloňte se dozadu. Dýchejte zhluboka nosem a snažte se co nejvíce uvolnit. Hluboký záklon a předklon několikrát plynule vystřídejte.

Na co si dát pozor

- ▶ Ve všech případech nezapomeňte, že nepoužíváte hrubou/tvrdou sílu, ale sílu dechu a fasciálního uvolnění. Pokud zatnete svaly, stěží je zároveň uvolníte!
- ▶ Nezapomeňte zapojit zdravý selský rozum, dbejte na bezpečí a rovnováhu, postupujte pomalu

a cvičení přizpůsobte svému momentálnímu stavu a kondici.

- ▶ *Předklon není vhodný po operacích zad či břicha, při akutních problémech s bedry (např. máte-li vyřezlou ploténku) nebo při vysokém tlaku. Máte-li nízký tlak, můžete pociťovat závratě, proto se předklánějte a zvedněte z pozice pomalu. Pozice se nedoporučuje ani v pokročilém stupni těhotenství.*

Čínské přísloví praví, že cesta k cíli začíná prvním krokem. Čím dříve se na cestu vydáte, tím dříve si všimnete její krásy a pociťte energii, kterou vám přináší. Platí to plnou měrou i v případě hlubokého předklonu a jeho vlivu na tělo i ducha ☺.

Zdroj: Uttanasana – The stretch that activates your organs from within; Jóga anatomie (Ilustrovaný průvodce pozicemi, pohyby a dýchačými technikami) – Leslie Kaminoff, Amy Matthews; Jak se zbavit bolesti zad: Páteř a ploténky – Roland Liebscher-Bracht, Dr. Med. Petra Brachtová;
Tchaj-ti škola Vnitřní síla

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).





ANTI-AGING

Ne vše, co si myslíte o stárnutí, je správné

Dr. FRANK NAVRÁTIL

Začnu upřímným postřehem: velká část dnešní diskuse o dlouhověkosti je formována velmi mladými hlasy. Mnoho influencerů ve věku kolem dvaceti nebo třiceti let nabízí rady proti stárnutí, které vycházejí převážně z nových výzkumů, trendů a osobního nadšení. I když to může do této oblasti vnést novou energii a zvědavost, někdy tomu může chybět perspektiva, kterou poskytují pouze desítky let životních zkušeností. Dlouhověkost koneckonců není jen teorie – je to něco, co se odvíjí po celý život. Ti, kteří strávili mnoho let studiem zdraví, prací s pacienty a pečlivým pozorováním dlouhodobých účinků životního stylu, mohou nabídnout cennou perspektivu, která doplňuje nadšení z nových myšlenek.

Ne jsem tu, abych vám prodával zázračné pilulky nebo módní dietní plán. Jsem tu, abych se podělil o to, co mě čtyři desetiletí profesionální praxe a osobních experimentů naučily o radikální proměně toho, jak stárneme. Jako naturopatický lékař, výživový poradce, instruktor meditace a kineziolog jsem se mnoho let věnoval jedné otázce: *Můžeme zásadně změnit proces stárnutí a udělat to přirozeným způsobem?* Odpověď, založená na mých vlastních výsledcích v 64 letech, je jednoznačné ano.

MĚŘENÍ, KTERÉ MĚNÍ VŠE

Většina lidí se probudí v den svých narozenin, uvidí nové číslo a nevědomky sníží svá očekávání. „*Je mi už 50, měl bych zpomalit.*“ „*Je mi 60, bolesti a vysoký krevní tlak jsou normální.*“ „*Je mi 40, můj metabolismus už není takový jako dřív.*“ Toto přijetí chronologického věku jako osudu je možná nejškodlivějším přesvědčením v moderním zdravotnictví.

Toto změnilo celý můj přístup: objev, že chronologický věk je téměř bezvýznamný. Číslo, na kterém záleží, je biologický věk, skutečný funkční stav systémů, buněk a orgánů vašeho těla. Tento jediný poznatek mění vše, protože na rozdíl od roku narození je biologický věk proměnlivý.

Zamyslete se nad svým okruhem známých. Pravděpodobně znáte energického 65letého člověka, který chodí na túry, cestuje a vyzařuje energií. Pravděpodobně také znáte vyčerpaného 40letého člověka, který má potíže se schody, je závislý na lécích a vypadá ztrhaně. Stejný druh, ale naprosto odlišná biologická realita. Rozdíl není v genetickém štěstí. Je to kumulativní efekt tisíců každodenních rozhodnutí.

Studie z Oxfordu z roku 2025, která sledovala půl milionu lidí, potvrdila to, co jsem pozoroval po desetiletí: vaše rozhodnutí týkající se životního stylu zastíní vaše genetické dědictví. To, jak jíte, pohybujete se, myslíte a zvládáte stres, určuje vaši trajektorii stárnutí více než DNA, kterou jste zdědili. To by mělo revolučně změnit váš pohled na budoucnost.

PŘEHODNOCENÍ CÍLE

Když se za mnou klienti poprvé přijdou poradit o svém zdraví nebo dlouhověkos-

ti, často se jich ptám: „*Chcete se dožít 100 let?*“ Obvykle dostanu stejnou nebo podobnou odpověď. Ne, to bych nechtěl. Nechci trpět zdravotními problémy až do toho věku.

Jak se chcete cítit v 80 letech? V 90 letech? Ve 100 letech? Protože je pravda, že dožít se 100 let v závislosti na druzích, na lécích a s omezenými funkcemi není vítězství – je to varovný příklad.

Cílem není jen maximální počet let, ale maximální vitalita v těchto letech. Musíme se méně soustředit na délku života a více na zdraví, méně na boj proti stárnutí a více na pro-život, prodloužení období, kdy jste skutečně naživu, a nejen přežíváte.

Nezávislost, energie, duševní jasnost, fyzické schopnosti: tyto vnitřní kvality definují úspěšné stárnutí, nejen ten vnější vzhled bez vrásek, na který máme tendenci se soustředit.

Příroda nabízí zajímavé stopy. Zatímco lidé málokdy překročí 120 let (ověřeným rekordem zůstává 122 let Jeanne Calmentová), jiné druhy tyto limity překračují. Obří želvy se dožívají 200 let. Některé velryby žijí déle. Grónští žraloci mohou přežít až 500 let. Proč přijímáme současné lidské limity jako biologické absolutno? S optimalizovaným životním stylem, myšlením a lékařskými znalostmi věřím, že je možné dosáhnout 150 let funkčního života. Otázkou je, zda jsme ochotni udělat vše, co je k tomu zapotřebí.

SKRYTÁ EPIDEMIE, KTERÁ VÁM KRADE BUDOUCNOST

Kdybych mohl mávnout kouzelnou hůlkou a odstranit jednu zdravotní krizi, byl by to metabolický syndrom. Tato skupina vzájemně propojených problémů – nadměrné množství břišního tuku, vysoký krevní tlak, zvýšená hladina cukru v krvi, špatný poměr cholesterolu – postihuje každého třetího dospělého a je výchozím bodem prakticky všech závažných onemocnění souvisejících s věkem.

Kardiovaskulární onemocnění, cukrovka typu 2, Alzheimerova choroba, úby-

tek kostní hmoty, svalová degenerace: to vše souvisí s metabolickou dysfunkcí. A tady je tragédie: většina lidí ani neví, že tím trpí, dokud se nevyvine vážné onemocnění. Cítí se „dobře“, zatímco se jejich metabolismus tiše zhoršuje. Ale tady je naděje, která pohání mou práci:

Metabolický syndrom je zcela reverzibilní bez léků.

Prostřednictvím mého 90denního programu reverzibility metabolismu, který jsem nejprve vyzkoušel na sobě, jsem sledoval, jak se u klientů během tří měsíců změnila krevní markery, hladina energie a biologický věk. Bez statinů. Bez léků. Pouze strategická výživa, cílené cvičení a změna životního stylu, která umožňuje tělu se resetovat. Tento program je výsledkem let osobního experimentování a profesionálního zdokonalování. Funguje, protože řeší příčiny, místo aby maskoval příznaky léky. A výsledky jdou daleko za zlepšení laboratorních hodnot – lidé uvádějí, že se cítí o desítky let mladší.

PROČ TRÉNUJI JAKO NĚKDO O POLOVINU MLADŠÍ

Většina lidí si uvědomuje jen jednu věc: cvičení není jen o vzhledu nebo o zjevných přínosech pro kardiovaskulární zdraví. Cvičení je nejučinnější metabolická intervence, jaká existuje. Přeprogramovává způsob, jakým tělo zpracovává glukózu, zvládá záněty, buduje svaly a reaguje na stres. Ale ne všechny pohyby jsou stejné. Kouzlo se děje, když zkombinujete tři prvky:

Budování síly zachovává svalovou hmotu, která s věkem dramaticky klesá, pokud není namáhána. Svaly nejsou marností, ale vašim metabolickým motorem, systémem pro odbourávání glukózy, ochranou před pády a zlomeninami.

Kardiovaskulární kondice určuje, jak efektivně vaše srdce, plíce a oběhový systém dodávají kyslík do tkání. Vaše maximální spotřeba kyslíku a to, jak vaše srdce reaguje na zátěž při cvičení, jsou jedny z nejsilnějších prediktorů dlouhověkosti a úmrtnosti.

Kvalita pohybu, jako je míra flexibility, rovnováhy a koordinace, určuje, zda si zachováte nezávislost, nebo budete



náchylní ke zraněním a omezení. Proto jsem v 64 letech začal s taekwondem. Ne proto, že bych chtěl soutěžit, ale protože bojová umění prověřují můj nervový systém způsobem, jakým to běh nikdy nedokáže.

Vzpomínám si na studii lidské fyziologie z dob mých studií na univerzitě, která mě dodnes inspiruje: dospělé osoby starší 80 let jsme podrobili 12týdennímu programu silového tréninku. Nárůst síly přesáhl v průměru 30 %. Lidé, kteří potřebovali chodítka, znovu získali samostatnou pohyblivost. Těla, která vypadala „stará“, se ukázala být pouze netrénovaná.

Tento princip platí v každém věku. Vaše tělo nezná chronologický věk. Reaguje pouze na podněty a zotavení.

DUŠEVNÍ HRA

Fyzická vitalita bez duševní jasnosti je neúplná dlouhověkost a věda to potvrzuje. Vynaložil jsem stejně velké úsilí na kognitivní a emoční odolnost jako na fyzickou kondici a výsledky byly mimořádné.

Denní meditace není duchovní luxus – je to neurologická údržba. Moje praxe snižuje kortizol, snižuje klidovou srdeční frekvenci, zlepšuje rovnováhu autonomního nervového systému a měřitelně snižuje zánět. Nejedná se o subjektivní pocity, ale o objektivní ukazatele biologického věku. Podobně i neustálé učení a mentální výzvy budují kognitivní rezervu. Mozek si udržuje plasticitu po celý život, ale pouze pokud je stimulován. Učení se jazykům, osvojování nových dovedností, řešení složitých problémů jsou ně-

které z aktivit, které doslova přetvářejí neuronovou architekturu a chrání před kognitivním úpadkem.

Mysl je jako sval: výzvy ji posilují, pohodlí ji oslabuje.

JÍDLO JAKO BIOLOGICKÉ PROGRAMOVÁNÍ

Každé jídlo, které konzumujete, vysílá pokyny vašim buňkám. Tyto pokyny ovlivňují záněty, produkci hormonů, genovou expresi a rychlost stárnutí. Výživa není jen o kaloriích nebo makroživinách, je to informace.

Můj přístup se zaměřuje na nutriční hustotu: potraviny, které dodávají maximum vitamínů, minerálů, antioxidantů a fytonutrientů na kalorii. Převážně rostlinné potraviny, bohaté na omega-3 mastné kyseliny, dostatek bílkovin pro udržení svalové hmoty a žádné zpracované potraviny. Snažím se vyhýbat rafinovanému cukru jako jedu, protože pro metabolické zdraví je v podstatě právě tím. Nejde o odříkání,



ale o optimalizaci. Když svému tělu dodáváte správné palivo, pocítíte rozdíl v energii, regeneraci, duševní jasnosti a fyzické výkonnosti. Jídlo se stává lékem, nejen potěšením.

KOUZLO KOMBINACE

Žádný z těchto zásahů nefunguje samostatně. K proměně dochází, když se kombinují a navzájem doplňují:

Cvičení zlepšuje citlivost na inzulin, což zvyšuje účinnost výživy. Lepší výživa podporuje zotavení po cvičení. Meditace snižuje hladinu kortizolu, což zlepšuje kvalitu spánku. Lepší spánek zlepšuje kognitivní funkce a fyzické zotavení. Kognitivní výzvy snižují stres a zlepšují emoční odolnost.

Tím vzniká vzestupná spirála, ve které každá pozitivní změna zesiluje ostatní. V průběhu měsíců a let vede kumulativní efekt ke snížení biologického věku, které se zdá nemožné, dokud ho neměříte.

Výsledkem je nižší riziko onemocnění, zachování svalové hmoty a kostí, lepší pohyblivost, ostřejší myšlení, zlepšení kardiovaskulárních markerů a snížení zánětlivosti. To se přímo promítá do mladšího biologického věku a dramaticky zlepšené kvality života.

SÍLA VÍRY

Zde je něco, o čem se v literatuře o dlouhověkosti málokdy hovoří: nejmocnějším faktorem ze všech může být způsob myšlení. Příběhy, které si vyprávíme o věku, formují

naše chování, které zase formuje naši biologii.

Pokud věříte, že 60 let znamená úpadek, nevědomky omezíte svou aktivitu, snížíte nutriční standardy a smíříte se s omezeními. Pokud věříte, že věk je jen údaj, zatímco schopnosti jsou volbou, budete se i nadále výzvám stavět, udržovat standardy a očekávat růst.

Odmítl jsem myšlenku, že úpadek je nevyhnutelný. Mým cílem není dosáhnout nějakého libovolného věku. Je to udržet si schopnosti, energii a nezávislost na neurčito. Tento způsob myšlení ovlivňuje každodenní rozhodnutí, která zachovávají a zlepšují funkce.

Tato mantra platí stejně i pro mladší lidi. Zvyky, které si vytvoříte ve svých 20 a 30 letech, určují vaši trajektorii na desítky let. Brzký začátek nejenže předchází problémům, ale také vytváří základ pro výjimečnou dlouhověkost.

POZNEJTE SVÉ ČÍSLO

Nemůžete zlepšit to, co neměříte. Všem důrazně doporučuji, aby si nechali stanovit svůj biologický věk pomocí komplexních testů: funkčních hodnocení, analýzy tělesného složení, kardiovaskulární výkonnosti, reakční doby, síly úchopu a kompletních krevních testů.

Ve své praxi nabízím podrobná hodnocení dlouhověkosti, která přesně odhalí, kde se nacházíte a čemu je třeba věnovat pozornost. Jakmile budete mít objektivní data, můžete navrhnout cílené zásahy a sledovat pokrok. Mnoho lidí zjistí, že jejich biologický věk je nižší, než očekávali, což potvrzuje, že jejich úsilí přináší výsledky. Jiní čelí nepříjemné pravdě, která je motivuje ke změně životního stylu.

Ať tak, či onak, měření transformuje abstraktní cíle do konkrétních akčních plánů.

VÁŠ DALŠÍ KROK

Vše, co jsem zde sdílel, vychází z mých životních zkušeností, odborných znalostí a desítek let zdokonalování. Nejedná se o teoretické úvahy o dlouhověkosti z pohodlného odstupů. Rád si myslím,

že jsem živým důkazem toho, že tyto principy fungují.

Ve svých 64 letech si udržuji metabolické ukazatele, fyzické schopnosti a kognitivní funkce srovnatelné s lidmi o desítky let mladšími. Ne díky genetice nebo štěstí, ale díky záměrnému uplatňování strategií založených na důkazech, které může použít každý.

Ať je vám 25 nebo 75, máte možnost radikálně změnit průběh svého stárnutí. Můžete zvrátit metabolickou dysfunkci, snížit biologický věk, vybudovat si trvalou vitalitu a zajistit si desítky let zdravého, nezávislého a energického života. Otázkou není, zda je to možné. Otázkou je, zda jste připraveni se tomuto procesu věnovat. Vaše biologická budoucnost není vytesána do kamene. Každé rozhodnutí, které dnes učiníte, buď urychluje, nebo zvrátí stárnutí. Schopnost změnit délku svého zdravého života máte zcela ve svých rukou. 🌸

Dr. Frank Navrátil NÁVRAT KE ZDRAVÍ

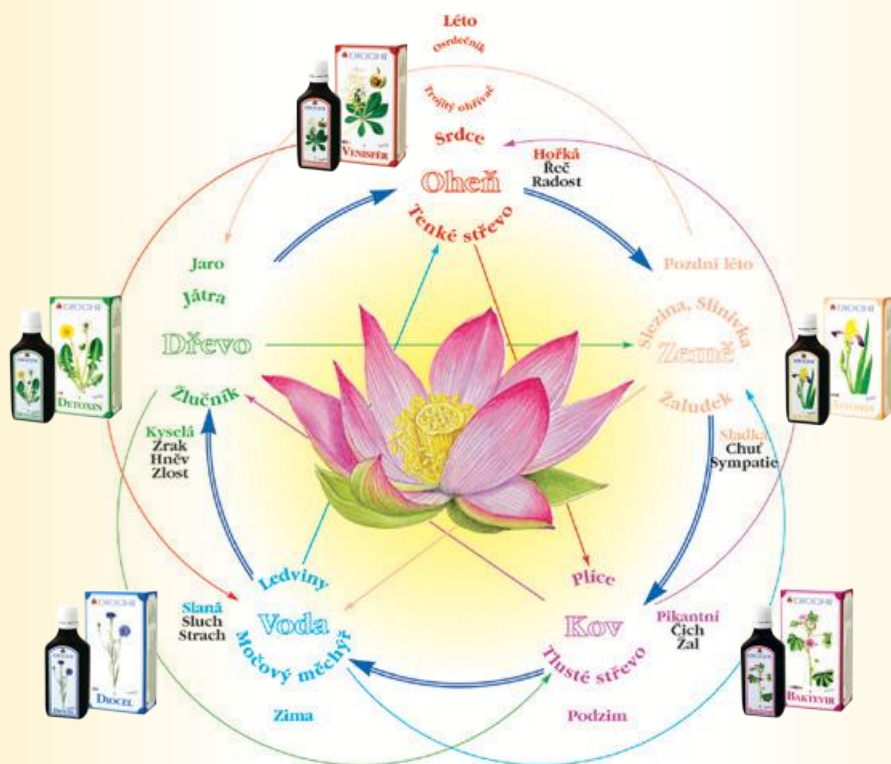
- ▶ Trénink mysli, Meditace, Testování dlouhověkosti (Longevity)
- ▶ Irisdiagnostika, Bowenova technika, Baby Bowen
- ▶ Výživové poradenství, Program metabolického resetu
- ▶ Kurzy: Bowenova technika, Irisdiagnostika, Holistická výživa, Meditace, Longevity.



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

INZERCE

ZÁKLADEM ZDRAVÍ A DLOUHOVĚKOSTI JE ROVNOVÁHA



Doplňky stravy

Zakoupíte na certifikovaných klubech Diochi po celé ČR nebo online
www.diochi.cz, tel.: 222764004

ROZHOVOR S BIOTERAPEUTEM

VLADIMÍREM ĎURINOU



GABRIELA SVITANIČOVÁ

„Léčivé rostliny učí organismus obnovit původní rovnovážný stav. Účinné látky pomáhají tělu vzpomenout si, jak fungoval před nemocí.“

▼ Co je základem Vámi vypracovaného systému Regenerace ve Sféře?

Produkty Diochi vycházejí z principů tradiční čínské medicíny a také z nejnovějších poznatků bioinformační terapie, psychotroniky, fytoterapie, homeopatie, krystaloterapie a biorezonance. Obsahují účinnou formuli vybraných rostlin, která je sestavena podle speciálního postupu do různých kompozicí.

Působení na organismus je bioenergetické, a to prostřednictvím fytoláték obsažených v produktech. Je to nejbezpečnější a nejjemnější způsob, jak vyléčit tělo jako celek. Neexistuje žádný orgán ani funkční proces v lidském těle, který by nenavazoval na ostatní orgány.

Základní systém **Regenerace ve Sféře** má dvanáct základních speciálních vyvinutých bioinformačních bylinných přípravků na základě čínské medicíny. Pomocí nich je možné postupně zharmonizovat celé tělo a zvýšit celkovou obranyschopnost organismu.

Každá lahvička je navíc nosičem naindukovaných informací minerálů, rostlin a dalších látek, které účinek rostlinného extraktu zesilují. Vše doplňuje lehké bylinné aroma speciálních směsí éterických olejů. Celý regenerační systém postupně doplňuji novými bioinformačními čaji Diochi a velké oblibě se těší i řada bylinné kosmetiky.

V tradiční čínské medicíně mají tělesné orgány podobné vlastnosti jako pět základních pozemských elementů: země, voda, oheň, dřevo, kov. Jednotlivé orgány se navzájem ovlivňují fyziologicky i patologicky.

Na tomto základě je postavena i teorie Regenerace ve Sféře. Jsou to regenerační přípravky, které primárně energeticky dobíjejí dvojici spolupracujících orgánů, ale mají přesah i na další orgány v těle. Organismus je celek, a proto je potřebné průběžně pro jeho vyladění energeticky doplňovat všechny energetické okruhy.

Fytolátky, které bioinformační produkty DIOCHI obsahují, pomáhají nejen při prevenci, ale i při akutních a chronických onemocněních, při detoxikaci a regeneraci organismu.

▼ Jak je to s bioinformacemi rostlin?

Bioinformace jsou frekvence, které napodobují řídicí impulzy center mozku, které regulují vegetativní nervovou soustavu a činnost vnitřních orgánů. Jejich působením se ruší negativní informace, aby mohl v organismu proběhnout zpětný regenerační proces.

Každá bylina má své vlastní vyzařování, svou vlastní rezonanci. Náznorně si to můžeme představit tak, že když hodíme kámen do vody, v místě dopadu kamene se začne vytvářet vlnění, které se šíří na všechny strany. Shora dole a zevnitř



směrem ven. Podobně to funguje také u bylinných preparátů, každá dávka bylinných extraktů, kterou vneseme do těla, začne vytvářet vlnění, které se šíří v těle a ovlivňuje jednotlivé orgány. Frekvence procházejí tělem a v místě, kde jsou nakumulovány toxiny se stejnou frekvencí, začne probíhat biorezonance.

Tělo začne nejkratší cestou vylučovat uložené toxiny, což se může projevit přechodným zhoršením stavu například začervenaním, vyrážkami i různými výtoky z tělních otvorů.

Organismus jako celek dostává potřebné informace a začíná si řídit regeneraci podle vlastních sil. Když se symptomy zhoršují, je třeba jednotlivé dávky snižovat a časové rozestupy zvětšovat, aby tělo mělo dostatek času toxiny vyloučit.

Pokud mluvíme o vlnění, jehož frekvence jsou v určité shodě s vlněním nemocného orgánu, dochází ke zmiňované rezonanci. Znásobením účinku léčivé látky pomocí jednadvaceti násobného protřepávání přípravku nazýváme potencováním účinku.

Nemoci je možné předcházet, když vyrovnáme energii v meridiánech.

Cílem našich přípravků je zharmonizovat energetickou síť dříve, než dojde k dlouhodobému energetickému úbytku. Cílem všech produktů Regenerace ve Sféře je zprůchodnění toků energií v meridiánech a uvedení organismu do rovnovážného stavu.

▼ Jací klienti nejvíce vyhledávají přípravky a produkty DIOCHI?

Stále více si lidstvo uvědomuje, že je potřebný návrat k přírodě, vnímám to jako výrazný posun v myšlení lidí. Klienti, kteří už mají zkušenosti s našimi přípravky k nám posílají svoje přátele, a toto je ta nejlepší reklama, která potvrzuje sílu a skutečné účinky přípravků DIOCHI.

I když nás možná někteří lékaři a odborníci z řad západní medicíny vůbec neuznávají, paradoxně k našim klientům patří v první řadě lékaři, sestřičky, fyzioterapeuti a maséři. Nejčastěji k nám přicházejí lidé, kteří podstoupili různé operace, podrobili se několika léčením, ale jejich problém se nevyřešil.

Při fytoterapii je potřebné zdůraznit potřebu trpělivosti, protože nástup účinků je pomalejší. Na druhé straně je výsledek výrazný a trvalý.

Lékař léčí, příroda uzdravuje.
(Hippokratés)

▼ Na základě čeho diagnostikujete, co vnímáte a sledujete při diagnostice klienta?



a minerální látky. Velmi důležitá je i doplňková podpůrná léčba prostřednictvím čajů a bioenergetické kosmetiky.

Uvolněné toxiny je třeba z organismu vyplavit, aby se neusadily na jiném místě. Proto je důležitou součástí léčebného procesu i dostatečné pití doporučeného čaje nebo čajové směsi.

Bioenergetická kosmetika zase působí přímo v místě, kde se nachází oslabený orgán. Zde působí jednak biorezonací a na druhé straně se přímo absorbcí přes reflexní zóny dostanou léčivé substance rychleji na místo určení.

▼ Je podle Vás neviditelná energetická síť hybnou silou v organismu?

Při mé diagnostické metodě si ve své mysli představím jednotlivé orgány člověka sedícího přede mnou, který hledá příčinu svého nekomfortního zdravotního stavu. Vnímám jeho energetické biopole, které se promítá na těle. Projevuje se to energetickým vyzařováním. Pomocí virgule měřím energetické biopole a nastavení jednotlivých energetických okruhů v organismu. Testuji oslabení energetických drah jednotlivých orgánů, které je předzvěstí ještě nemanifestované poruchy v organismu. Zároveň sleduji i vzájemnou synergii skupiny orgánů, které se navzájem podporují.

Pozoruji i celkový vnější vzhled jedince a změny na jednotlivých reflexních zónách. Například tmavé kruhy pod očima, otoky na těle, vyrážky, puchýřky, barvu kůže, výraz obličeje, výraz očí, lesk vlasů, nehty, popraskané rty, celkový postoj těla, mimiku, celkový dojem, způsob komunikace. Na základě svých zjištění shrnu jeho aktuální celkový zdravotní stav a navrhu možnosti regeneračních postupů.

▼ Co je výsledkem diagnostiky?

Řešení, které navrhu má za cíl uvést organismus do ztracené rovnováhy. Obvykle je to vhodná kombinace produktů Diochi a jejich dávkování. Přibližný odhad a ohraničení časového

REFLEXNÍ ZÓNY NA CHODIDLE



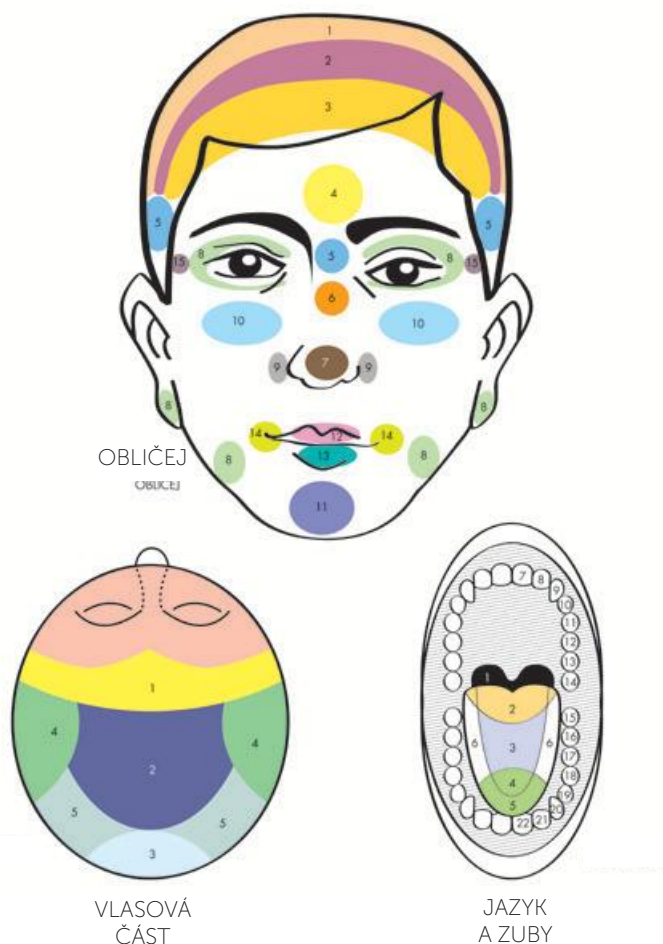
období, kdy by se mohl oslabený nebo už postižený orgán dostat do rovnováhy je pouze orientační, protože každý jedinec je výjimečný a jedinečný. Proto je potřebné po čase diagnostiku zopakovat a zjistit aktuální stav, případně pokračovat již v započatém procesu regenerace.

Často doplním také homeopatické preparáty a jejich konkrétní ředění, případně navrhu zařadit i vitamíny

Pokud je v energetické síti organismu dostatek energie, je možné probíhajícím degenerativním změnám předejít nebo je zastavit.

Regenerace ve Sféře posiluje energetickou síť v těle, to nejdůležitější, co máme. Mým oblíbeným a často zmiňovaným příkladem je regenerace kyčelních kloubů v souvislosti s nedostatkem energie v meridiánu žlučníku. Z praxe

REFLEXNÍ ZÓNY ORGÁNŮ NA TVÁŘI



OBLIČEJ: 1 a 11 pohlavní orgány | 2 močový měchýř | 3 střeva | 4 játra | 5 slinivka, slezina | 6 žaludek | 7 srdce | 8 ledviny | 9 bronchy | 10 plíce | 12 žaludek a tenké střevo | 13 tlusté střevo | 14 dvanáctník | 15 žlučník

VLASOVÁ ČÁST: 1 ledviny | 2 srdce | 3 játra | 4 plíce | 5 slezina

JAZYK A ZUBY: 1 jícen | 2 ledviny | 3 střeva, žaludek | 4 plíce | 5 srdce | 6 játra, žlučník | 7 a 8 ledviny | 9 játra | 10 a 11 plíce | 12 a 13 slezina, slinivka | 14 srdce | 15 a 16 močové cesty | 17 žlučník | 18 a 19 žaludek | 20 a 21 tlusté střevo | 22 tenké střevo

můžu popsat hodně případů, kdy byl žlučník po vyšetření klasifikován jako zdravý, ale z hlediska psychotroniky a celostního testu byl v energetické disharmonii. Projevem této energetické nerovnováhy navenek byly téměř vždy přetrvávající opakované bolesti hlavy, na kterou už analgetika nezabírala. Zároveň se mi mnohdy potvrdilo, že při vytestovaném energetickém oslabení meridiánu žlučníku postupně začíná degenerační proces kyčlí. Doba tohoto procesu je různá, závisí na individualitě jednotlivce.

Každý organizmus je jiný, má specifické vlastnosti a různou schopnost regenerace. Se Sférou má každý možnost si vyzkoušet, jak se

právě jeho tělo dokáže zregenerovat a detoxikovat. Vzpomínám si na případ, kdy stačila jedna lahvička Detoxinu, která vyrovнала hladinu energie v meridiánu žlučníku a tělo se zbavilo bolestí. Bioenergetický přípravek Detoxin jsem vyvinul jako jeden z prvních preparátů. Jeho úkolem je zharmonizovat meridián žlučníku a jeho párový orgán játra.

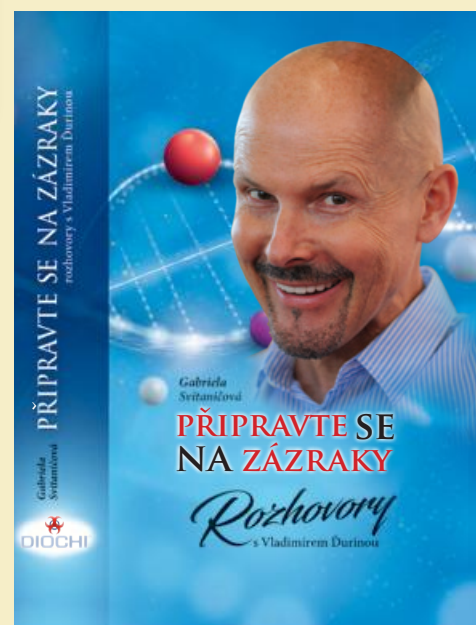
Tělo si dokáže zregulovat jednotlivé pochody a odstranit příznaky, které vznikly buď z nedostatku nebo přebytku energie v meridiánu. Pokud se po čase objeví příznaky opětovně, je potřebné působení přípravku zopakovat až do úplného vymizení příznaků a nastolení dlouhotrvající energetické rovnováhy.

Podle Feng Shui jen rovnováha je základním předpokladem rozvoje, růstu a kvality života ve všech formách. Rovnováha je základním principem Vesmíru a přírody.

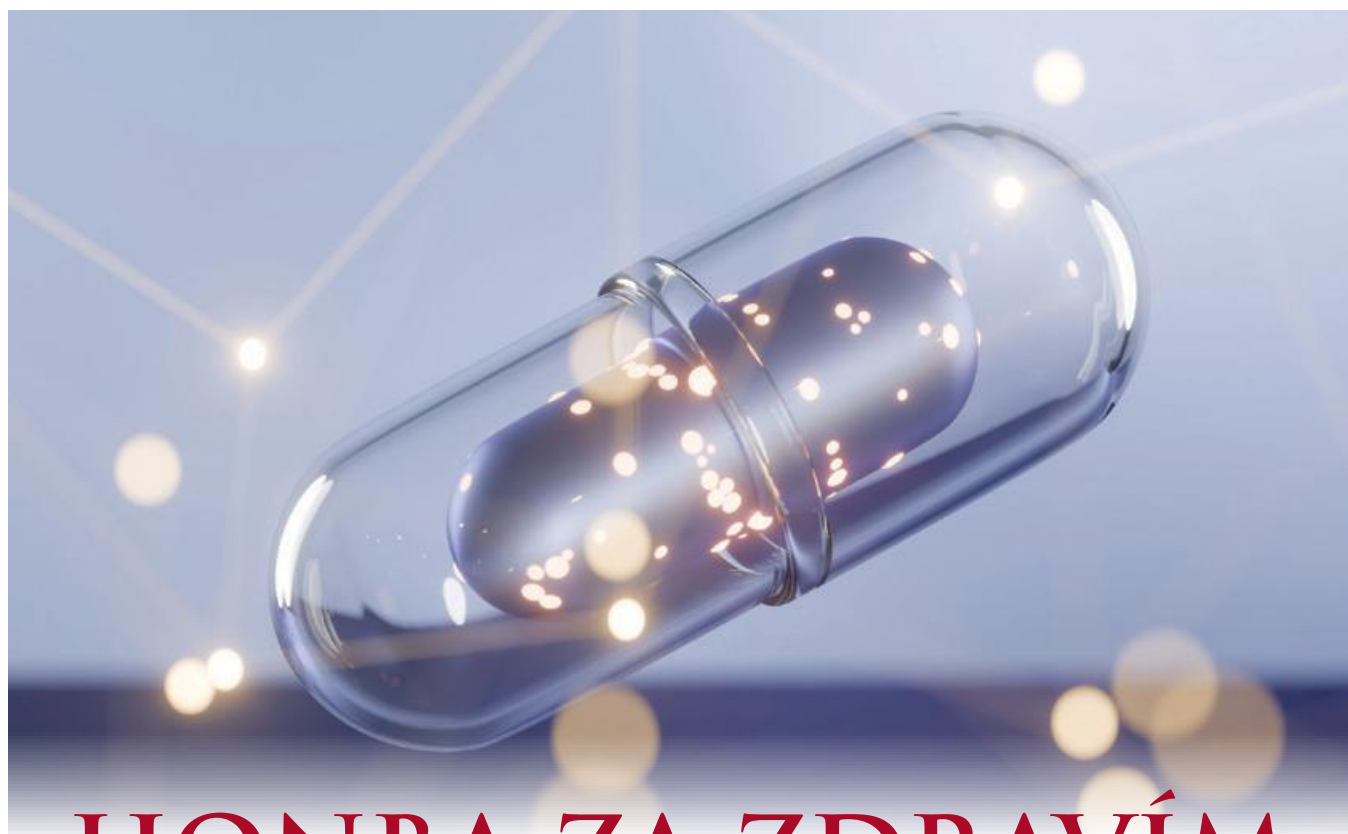
Lidé si neuvědomují potřebu rovnovážného stavu a podceňují ji. Větší část energie věnují tvorbě materiálního majetku. Dochází k vyčerpání organismu. Podstatná část energie pak chybí při budování a rozvoji vlastní osobnosti. I toto je důvod, proč dochází ke vzniku nemocí, vznikají takzvané civilizační choroby, jako je rakovina, srdeční nedostatečnosti, cukrovka, degenerační procesy v kloubech, oslabení ledvin, autoimunitní onemocnění, poruchy trávicího traktu.

▼ Co je podle Vás příčinou onemocnění?

Většina onemocnění je způsobená právě nerovnováhou mezi materiálním a duchovním růstem člověka. Postupně se vytváří nesoulad mezi očekáváními a realitou. Na tomto principu dochází i k rozpadu vztahů a rodin. Pomocí pečlivě vybraných a smíchaných bylin můžeme svému organismu dodat sílu, aby nastartoval ozdravný mechanismus. ☸



Více se dočtete v knize Gabriely Svitaníčové *Připravte se na zázraky*, vydalo Diochi s.r.o., www.diochi.cz



HONBA ZA ZDRAVÍM VYRÁBÍ PACIENTY

PharmDr. MARGIT SLIMÁKOVÁ

Moderní medicína umí čím dál víc a současně se ve vyspělých zemích, skoro jako posvátná kráva v Indii, prosazuje přesvědčení, že plošné preventivní vyšetřování zdravých lidí je jednoznačné dobro. Jsme přesvědčení, že čím dřív něco najdeme, tím lépe. A čím více hledáme, tím více „nemocných“ skutečně nacházíme. Moderní technologie dnes dokážou najít téměř cokoli: mikroskopické nádory, hraniční hodnoty, nálezy bez nemoci i odchylky, které by si tělo možná neslo celý život bez jediného problému. Jenže když něco najdeme, máme obrovskou potřebu to řešit.

LÉKAŘI VARUJÍ

Jsme v situaci, kdy medicína objeví i „nemoc“, která by člověku ve skutečnosti nikdy nezpůsobila potíže, nezkrátila život ani nesnížila jeho kvalitu. A přesto spustí kolotoč kontrol, strachu, léčby a často i vedlejších účinků. Toto riziko moderní medicíny detailně

vysvětluje kniha *Overdiagnosed: Making People Sick in the Pursuit of Health*. Autorem je H. Gilbert Welch spolu s Lisa Schwartz a Steven Woloshin – tím odborníků z Dartmouth College, kteří analyzují data z tisíců studií a přinášejí přesvědčivé příklady z praxe. Welchova práce ovlivnila debaty o limitech screeningů po celém světě.

V podobném duchu se už dříve vyjadřoval i americký hematolog a profesor epidemiologie Vinay Prasad ve videu „*Mammography – Does it save lives?*“, kde prezentuje data, jak mamografie vede k overdiagnostice (až 17 % případů), falešným poplachům (18 %) a léčbě nádorů, které by nikdy neohrožily život – bez jasně

prokázaného vlivu na celkovou úmrtnost.

Téma rezonuje i u nás – nedávno o smysluplnosti preventivních prohlídek otevřel diskuzi MUDr. Tomáš Jílka, praktický lékař na Sinmed.cz, kde varuje před zbytečnými testy a jejich dopady. Shrnuje: „*Při prozkoumání dat ze studií zkoumajících tato preventivní vyšetření zjistíme, že překvapivě téměř u žádného z těchto programů není prokázáno, že by se do něj zapojení lidé dožívali vyššího věku.*“

Video profesora epidemiologie i blog českého praktika jsem sdílela, knihu Overdiagnosed přečetla a nyní zde předávám poznámky z vyjádření a dat těchto profesionálů o tom, jak se vyhnout pasti nadbytečné diagnostiky a vrátit medicínu k opravdovému prospěchu pro pacienty.

NADBYTEČNÁ DIAGNOSTIKA, LÉČBA A UTRPENÍ

S masivním rozšířením screeningu zdravých dramaticky vzrostl počet diagnóz, ale úmrtnost se změnila jen minimálně. Typickým příkladem je rakovina prostaty nebo štítné žlázy. Jinými slovy: našli jsme více „rakovin“, ale ne nutně více skutečně nebezpečných nemocí. Podobně se postupně rozšiřují hranice toho, co je ještě „normální“. Vyšší tlak. Cholesterol. Osteoporóza. Prediabetes. Najednou miliony lidí spadají do kategorie pacientů.

Screening odhaluje tzv. indolentní rakoviny (např. štítné žlázy, prostaty nebo části nádorů prsu), které by zůstaly asymptomatické, a jejich intenzivní léčba pak způsobuje bolest, inkontinenci nebo jiné komplikace zbytečně. Například u prostaty nebo prsu screening zachrání část životů, ale současně vytváří i tisíce „přednemocných“ pacientů s psychickým stresem a náklady.

Časté vyšetřování zdravých také nachází tzv. falešně pozitivní výsledky, které vedou k dalším invazivním testům (biopsie, CT), nesoucím vlastní rizika. Například po mamografii část žen absolvuje opakovaná vyšetření a týdny úzkosti, přestože se žádná rakovina nepotvrdí. Tento efekt

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

- nejčastější omyly a mýty ve zdravé výživě
- tipy, jak vše zvládnout v rámci rodiny, práce a volného času

www.margit.cz/skoleni/

zesiluje i postupné snižování prahů pro diagnózy cholesterolu, tlaku nebo prediabetu, což rozšiřuje „nemocnou populaci“ bez jasného reálného přínosu.

Masový screening přitom stojí miliardy, ale u části programů snižuje mortalitu jen omezeně, zatímco zvyšuje počet diagnóz, kontrol a léčby. Pacienti pak často žijí roky s úzkostí z nálezu nebo diagnózy, která by jim nikdy skutečně neublížila.

CO UKAZUJÍ DATA O NADMĚRNÉ DIAGNOSTICE?

Nejde jen o dojmy nebo „alternativní pohled“. O nadměrné diagnostice dnes otevřeně píší i prestižní medicínské časopisy a odborné instituce jako JAMA, The BMJ nebo Cochrane, kde se zdůrazňuje potřeba vyváženého přístupu ke screeningu. Příklady ze studií:

Rakovina štítné žlázy: Počet diagnóz v USA vzrostl od 70. let několikanásobně díky ultrazvukovému screeningu, ale úmrtnost klesla jen minimálně. National Cancer Institute (NCI) varuje před nadměrnou diagnostikou indolentních papilárních mikrokarcinomů, které by často nikdy nezpůsobily potíže. Studie v JAMA Network Open (2024) odhaduje 72–94 % nadměrné diagnostiky u těchto nádorů.

Rakovina prostaty: Co chrane shrnuje, že plošné PSA testování nesnižuje celkovou úmrtnost, ale výrazně zvyšuje počet diagnóz s vedlejšími účinky léčby, jako je inkontinence nebo erektilní dysfunkce. Evropská urologická společnost doporučuje selektivní screening.

Rakovina prsu: Systematický přehled v BMJ odhaduje nadměrnou diagnostiku 19–54 %



26 Červenec–srpen 2026

oceňování bezhlavých plošných nařízení.

Tohle není argument proti medicíně ani proti screeningu. A už vůbec ne rada, kdo má jaká vyšetření absolvovat či neabsolvovat. Je to připomínka, že medicína není černobílá a že každé vyšetření a léčba mají nejen možné přínosy, ale i rizika: falešně pozitivní nálezy, zbytečné biopsie a operace, vedlejší účinky léčby, chronický stres z diagnózy a celoživotní roli „pacienta“. Namísto ptaní se „co všechno ještě najít“ bychom měli více řešit, co člověku skutečně pomůže, co zlepší kvalitu života, kde přínos převáží rizika a kdy je někdy rozumnější nedělat další test, ale více podpořit skutečné zdraví. Protože více péče automaticky neznamená více zdraví.

CO PROSPÍVÁ BEZ RIZIK?

Skutečné jídlo, spánek, pohyb, pobyt venku a kvalitní vztahy mají mnohem menší marketing i rozpočty než screeningy a léky. Přitom právě tohle má na zdraví největší a nejspolehlivější vliv – a prakticky bez vedlejších účinků.

A pro upřesnění i uklidnění doplňuji, že téma, jak moc potřebujeme kontrolovat zdraví zdravých, jsem opatrně otevřela už ve své *Velmi osobní knize o zdraví*. Přiznávám v ní, že nejlépe se cítím, když lékaře nevidím. Jenže je fér dodat i druhou polovinu: jsem zdravotník, intenzivně pečuji



o své zdraví a v případě skutečných problémů bych je samozřejmě řešila s profesionály. Jen nepotřebuji z každé drobnosti dělat diagnózu a ty drobnosti zvládám sama doma. Většinou stačí dát tělu prostor a podporu.

Současně chápů, že každý to máme nastavené jinak. Pro někoho je uklidňující chodit pravidelně na kontroly a odběry. Jiný preferuje větší osobní odpovědnost a lékaře vyhledá až při konkrétním problému. A mnozí další mají zdravotní potíže, které je

nezbytné řešit s lékařem. Neexistuje jedna správná cesta pro všechny. Existuje jen rozumné individuální rozhodování v kontextu vlastního zdravotního stavu, rizik i hodnot.

A možná právě tady je cesta i pro samotné zdravotnictví: méně bezhlavého vyšetřování všech a více cílené péče o ty, kteří ji skutečně potřebují. Takový přístup může současně omezit zbytečné škody, šetřit finanční i lidské zdroje a posílit péči o opravdu nemocné pacienty. 🍷

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

PŘÍRODNÍ VITAMÍNY A MINERÁLY

Černý bez, vinné hrozny, vitamín B2, C, D

CD Flavonoidy

Doplňek stravy

Pavouci v mýtech, psychice i homeopatii

PAVOUK JAKO ÚLEK I LÉK

LENKA ADAMOVÁ

Pavouci jsou řádem členovců. V současnosti je jich klasifikováno více než 50 tisíc druhů. Na našem území se vyskytuje přes 800 druhů. Pavouci žijí téměř po celé zeměkouli, v subtropickém i tropickém klimatu, vysoko na horách i na poušti. Mají rozličné strategie přežití. Někteří sprádaří sítě ve vzduchu (jako v letu), mnozí žijí na zemi, jiní se skrývají pod zemí, další s kuličkou vzduchu loví ve vodě.

Vztah lidí k pavoukům je zvláštní. Pavouci více než jiní živočichové vzbuzují v lidech nepříjemné pocity. Je tomu zvláště ve většině západních kultur. V jiných kulturách je však vztah k pavoukům víceméně neutrální a v některých kulturách jsou pavouci vnímáni pozitivně. Proto se v mytologiích různých kultur význam a příběhy pavouků liší. A přesto ty mýtické příběhy obsahují některé

podobné motivy – strach a respekt si v nich často podávají ruce. Pavouk může symbolizovat osud, svázanost, ale také tvořivost, individualitu, vesmírného tvůrce, ženskou sílu, a může být také symbolem štěstí.

PAVOUK JAKO NEBEZPEČÍ?

Strach z pavouků (také znechucení, štítlivost) je velmi rozšířený. Ve své

intenzivní podobě – arachnofobie – je v západní kultuře nejrozšířenější fobií ze zvířat (může se týkat až 50 % žen a 10 % mužů). Proč tomu tak je? Jenom špatnou zkušeností či pocitem reálného nebezpečí to vysvětlit nelze. Opravdu nebezpečné druhy pavouků se vyskytují spíše v Asii, Střední a Jižní Americe, také ale v Austrálii (sklípkanec jedovatý). Za rozšíření pavouka lidově nazvaného „černá vdova“ může transkontinentální

doprava, také oteplování krajiny může zapříčinit šíření i „cizokrajných“ druhů mimo jejich původní území. Zásadně však stále platí, že pocítíme-li kousnutí některých pavouků, tak se to podobá štípnutí komára, mravence, bodnutí včelou či vosou. Většina pavouků navíc svým nepatrným množstvím jedu člověka ani ohrozit nemůže. Racionální vysvětlení však obavy nezažene. Strach z pavouků může být nevědomě naučeným chováním z dětství, z pozorování jiných lidí, které se dál přenáší. Kde však jsou vzdálené prameny strachu z pavouků?

ARCHETYP PAVOUKA

Příčina toho, proč se bojíme či štítíme pavouků, spočívá hlouběji než v individuální zkušenosti lidí. Ostatně většina lidí konec konců ví, že pavouci až tak nebezpeční nejsou. Pouhé zvědomení či racionalizace však nepomáhají. Existuje i terapie – formou zvykání si na pavouky. Ale většina lidí se pavoukům nadále raději pečlivě či úzkostně vyhýbá.

Předpoklady pro rozšíření obavy z pavouků mohou být ale do značné míry více či méně vrozené. A dále se přenáší chováním lidí či kulturními zvyklostmi. **Hlubinný základ „strachu z pavouků“** je spojen s bezděčnou lidskou schopností vnímat realitu nejen jako realitu, ale také jako symbol něčeho podobného. Pavouci, jejich tělo, nohy, plíživý pohyb, skrytost, jejich síť, lovení „obětí“ atd. symbolizují silná témata naší existence. Jsou to témata **jako moc, síla, ovládnutí, skrytost, „čhání“ na kořist, vysávání života, spoutávání či spoutanost...**

Z pohledu astrologie lze strach z pavouků spojit s temnější nebo obávanou podobou znamení Štíra, kterému vládne božstvo Pluto-Hádes (spjatý s podsvětím). Štíři jsou ostatně blízkými příbuznými pavouků. Znamení Štíra je osmým znamením zvěrokruhu. Tvar dvoučlankového těla pavouka připomíná osmičku. Má osm nohou. Většinou také osm očí.

Čím intenzivnější je strach (fobie) z pavouků, tím důraznější či „zajímavější“ jsou z pohledu astropsychologie právě ta témata,

které zrcadlí „pavouk“. A které má jedinec v nějaké podobě ve svém životě zpracovávat. Ne je nechat „zavěšené“ na pavoukovi. Těch témat je více – proto se stal pavouk fascinujícím symbolem.

PÝCHA A ŽÁRLIVOST - PŘÍBĚH ARACHNÉ

Z antiky je tento příběh znám z „Proměn“ římského básníka Ovidia (1. st. n. l.) Dívka Arachné (po níž získali pavouci latinský název) vynikala v tkaní. Pyšně tvrdila, že je v tom lepší než sama bohyně Athéna, kterou dokonce vyzvala k soutěži o nejlepší tapiserii.



Athéna a Arachné, Tintoretto

Athéna ve svém výtvaru zpodobnila úctyhodnou podobu bohů. Arachné však vetkala do tapiserie milostná dobrodružství bohů. Athénu rozhněval a urazil jak námět dívčina díla, tak jeho dokonalost, a tapiserii zničila. Arachné pohanu neunesla a oběsila se. Athéna sice projevila jakousi lítost nad dívkou, oživila ji bylinami a zároveň ji změnila v pavouka, jenž věčně přede sítě... anebo děsivý osud? Síť osudu si spoluutváří člověk sám. A pak se člověk ocitá jako pavouk nebo jeho oběť v síti bohorovnosti, pýchy či žárlivosti. Pokud tyto sklony projevuje muž (tj. pýchu, žárlivost), pak se v něm projevuje temná ženskost – nebo to na nějakou ženu přenáší. Vzpomeňme na *Othella*!

Příběh však také zrcadlí ženskou sexualitu (jejímž zrcadlem je námět dívčina díla), touhu po sebeprosazení, jakož i úlek (šok) z pohany. Bohatá

psychologická tematika, kterou je možné se individuálně zabývat, třeba s pomocí homeopatie.

PAVOUČÍ STVOŘITELKY I NIČITELKY

Staroegyptská bohyně Neit prý denně předla osud na svém stavu.

V hinduistické kosmologii velký pavouk utkal síť, což je vesmír. Sedí v jejím středu a vše ovládá prostřednictvím vláken. Jednoho dne však tuto síť (vesmír) zničí a utká novou. Nemohu si tady nevzpomenout na moderní

fyzikální koncept vesmíru, který se jmenuje strunová teorie. Vesmír jako vlákna... Že by Bůh byl pavouk?

Některé mimoevropské kultury, např. indiáni Navaho, uctívají mýtickou *Pavoučí ženu*. Je to moudrá stvořitelka, babička, která tká předivo vesmíru a naučila lidi řemeslům. V proslulém středoamerickém Teotihuacánu (1. – 8. st.) byla uctívána *Velká Bohyně*, stvořitelka světa, která měla pavoučí znaky.

Mocné, avšak démonické, hrozivé rysy má mýtický tvor Jorogumo (*Džorógumo*) v japonském folklóru. Je to pavouk, který se může proměnit v překrásnou ženu. Ta pak láká pocestné, aby je omotala sítí a pohltila. Její jméno znamená „spoutávající žena“.

Démonická podoba ženskosti je patrná ze jména jednoho druhu pavouka –



Černá vdova

Černá vdova. Je to lidové označení Snovačky jedovaté (rozšířené již na všechny kontinenty, vyjma Antarktidy). Jako u většiny druhů pavouků je samička větší a nebezpečnější než sameček. Snovačka ho může v období páření sežrat – a tak „ovdovět“. Přeneseně je to označení pro ženy, jejichž životem se proplétají tragédie jejich partnerů. Ženám se to může jen tak nechtě osudově přihodit (jako jedné ženské postavě z filmu *Všichni dobří rodáci*). Nebo se na „likvidaci“ partnerů (ekonomické, nebo i fyzické) ženy záměrně podílejí.

PAVOUČÍ MATKA

Má dcera kdysi v pubertě trpěla panickým strachem z pavouků. Už tehdy jsem si říkala, že to může zrcadlit obavy z matky. Ještě jsem se psychologii nezabývala, ale usuzovala jsem tak z našeho vzájemného vztahu. Všimla jsem si později, že tento mocný strach bývá častější u dívek, zvláště žijí-li samy s dominantní matkou. A že je to obecněji vzato **projev negativního mateřského komplexu**. Což znamená, že téma mateřství je u ženy nějak zdůrazněné. Ale pojí se s odporem k matce a/ nebo k mateřskosti a/ nebo k ženské roli. Psychologický výzkum skutečně potvrzuje, že strach či fobie z pavouků se objevuje mnohem častěji u žen než u mužů.

Samičky pavouků skutečně představují „dominantní matky“. Nejen tím, že jsou větší než samečci. To se objevuje v živočišné říši i u jiných tvorů. Ale pavoučice naklade až tisíce vajíček do kokonu (zábalu) z pavučin, ve kterém se potomci promění až v nové samostatné jedince. Do té doby jakoby „patří“ své matce pavoučici a jsou „zasítovány“ v jejích vláknech. Pavoučí mateřská moc a dominance má přeneseně vzato sílu až tisíce mládat. Co si má s takovou mocí počít lidský tvor? Přemůže to jen svou autentickou vlastní mateřskostí. I v tom může napomoci homeopatie.

AGRESOR A/NEBO OBĚŤ

Pavouci jsou všichni lovci. K lovu kořisti používají rozličné strategie. Některé běhají, jiné na ni skáčou. Vyrábějí povlávající lepivá vlákna, nebo vlákno s lepivou kuličkou, další se chovají jako rybáři. Nejčastěji však tvoří síť, což si s pavouky většinou spojujeme. Jsou velmi činorodí, a i když zdánlivě nic nedělají, číhají. A vypadají jakoby nevinně. Čekají na správnou oběť, které se zmocní. Proto vždy zdůrazňuji, že do archetypových témat „pavouka“ patří rovnice (spojnice) agresor a oběť. Přičemž nositel, který to prožívá, má v sobě **oboje**. Pavouka i mušku. V podobě „mušky“ má taková osoba strach (úzkost, pocit svázanosti atd.) z nějakého „pavouka“ – to může být

matka, nadřízený, partner, partnerka či jiné osoby, případně nějaké životní situace. Agresor pavoučího, štírovského typu si pak „hledá“ (většinou podvědomě) vhodnou mušku, vhodné mušky... Můžete to zahlédnout např. v životním osudu české spisovatelky S. Monyové, který byl filmově zpracován v minisériálu (2026). Proměna ženy-oběti v silnou individualitu skončila tragicky. – Tak ještě že jsou filmy, které dávají šanci. Např. J. Lopez ve filmech *Dost* (2002) a *Matka* (2026).

INDIVIDUÁLNOST

Až na výjimku nejsou pavouci společenští tvorové. Jsou to individualisté. Vůči sobě navzájem se mohou chovat agresivně, až „likvidačně“. Mohou psychologicky ukazovat na téma individuálnosti, nikoli však být jeho příkladem. **Člověka totiž provází jak potřeba sociálního života, tak touha po individuálnosti.** Pavoučí homeopatika mohou vyladovat jak nedostatek individuálnosti, tak její „přebytek“ např. v podobě nezdravé agresivity.

Psychologicky může odpor k těmto zvířátkům, zvláště přetrvává-li v dospělosti, signalizovat nevědomou touhu být více individuální. U někoho se to musí uskutečnit třeba i za cenu změny nebo ztráty partnerství. Vpodstatě jde o **potřebu opravdového, autentického života** – a to přeci není špatné. Někdy se člověk stává chovatelem těchto zvláštních „mazlíčků“ – což je také projev individuálnosti.

TVOŘIVOST

Určitě je možné se stávat individualitou jednak prostřednictvím vlastního způsobu života, a také prostřednictvím sobě vlastní formy tvořivosti. V tom pavouci leccos symbolizují. Síť pavouků jsou vždy jedinečné, byť u konkrétního druhu nějak si podobné. Se sítěmi je to jako se sněhovými vločkami. Tolik podobnosti, a každá jedinečná. Pavouci při tkaní projevují nejen obdivohudné stavitelské schopnosti, ale i schopnosti akrobatické, když musí obratně nebo v letu chytit kousek povlávajícího vlákna a přemísťovat se po pavučině.

Vlastnosti pavučinového hedvábí jsou pozoruhodné, zvláště pro spojení lehkosti a zároveň téměř „ocelové“ pevnosti. Probíhají pokusy o umělou syntézu těchto vláken.

Pavouci byli také považováni za tvory citlivé na hudbu. Ve skutečnosti jsou citliví na vibrace, takže „ožijí“, když ji pocítí ve své blízkosti. Hudebníci Paganini či Beethoven prý měli své „domácí pavouky“, kteří vylezli při jejich hře. Možná jsou pavouci obrazem výrazné citlivosti na nějaké fyzické podněty.

PAVOUČÍ TANEC



Tanec *Tarantela* je lidový tanec z jižní Itálie. Jeho původ však sahá zřejmě až k starořeckým bakchantkám, které při orgiastických slavnostech v extázi prožívali svou uvolněnost a sexualitu. Tanec *Tarantela* byl pak později v Itálii spojován s hysterií či zmateným

chováním žen, které mělo údajně způsobit kousnutí pavoukem tarantulí. Za psychosomatickou příčinu je spíše považováno podřadné postavení žen ve společnosti a v partnerském životě. Postižená žena byla léčena hudbou, při které měla co nejrychleji tančit až do extáze. Tato terapie trvala třeba i několik dní. Později se *Tarantela* stala hudebním žánrem, který se objevuje v díle několika skladatelů. Původní údajné kousnutí pavoukem a extatický tanec významně poukazují na potřebu **sebevyjádření, uvolnění, osvobození se ze „síti“** navykého chování atd.

PAVOUK JAKO „LÉK“

Člověk nemusí projevovat výrazný odpor či náklonnost k pavoukům, a přesto mu mohou pavoučí léky pomáhat. Významné jsou objevy v klasické medicíně, jejíž hledání se nevztahuje k symbolice pavouků, ale k vědecky měřitelným účinkům některých látek z nich. Pavoučí jed (neurotoxin) má potenciální využití v lékařství například při léčbě Alzheimerovy choroby, srdeční arytmie, mozkové mrtvice a dalších nemocí. Alternativním způsobem léčby je homeopatie (byť ji klasická medicína neuznává). V homeopatii mají potenciované pavoučí „léky“ významné

postavení. O tématech pavoučí homeopatie pojednává vynikající kniha *„Kousnutí na duši“* autorů M. Mangialavori a H. Zwemke. Uvádějí, že těch homeopatických pavoučích léků je šest. Volně a mimo rámec knihy se zcela laicky domnívám, že „pavoučí“ homeopatika mohou pomáhat v hledání samostatnosti, individuálnosti, tvořivosti a mnoho dalšího, co jsem již zmínila různě v textu. Může se to týkat i určitých příčin prokrastinace, stresu, sexuality, pohybových potíží, ochromenosti nebo naopak hyperaktivity, možná mohou tyto léky pomáhat v některých symptomech ADHD atd. Vždy je nutné probrat individuální příběh s homeopatem/homeopatkou.

ZÁVĚREM

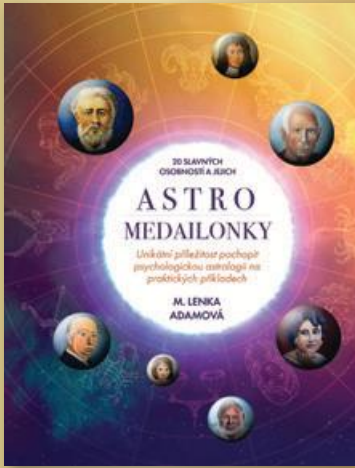
Přes to, že pavouci často probouzejí strach, jsou s nimi i u nás spojené pěkné pověry o tom, že pavouci přinášejí bohatství, hojnost, štěstí nebo dlouhý život. Opět nás to totiž odkazuje k astropsychologickému znamení Štíra, kterému vládne Hádés-Pluto. Jeho pozitivní tvář připomíná „pavouček pro štěstí“, ať už jako obrázek, drobný předmět, přívěsek, šperk. Je také dobré se držet jistého doporučení: pavouka nezabíjet, ale opatrně ho vynést ven. Ať se štěstí a hojnost mohou vrátit. 🕸

Lenka Adamová

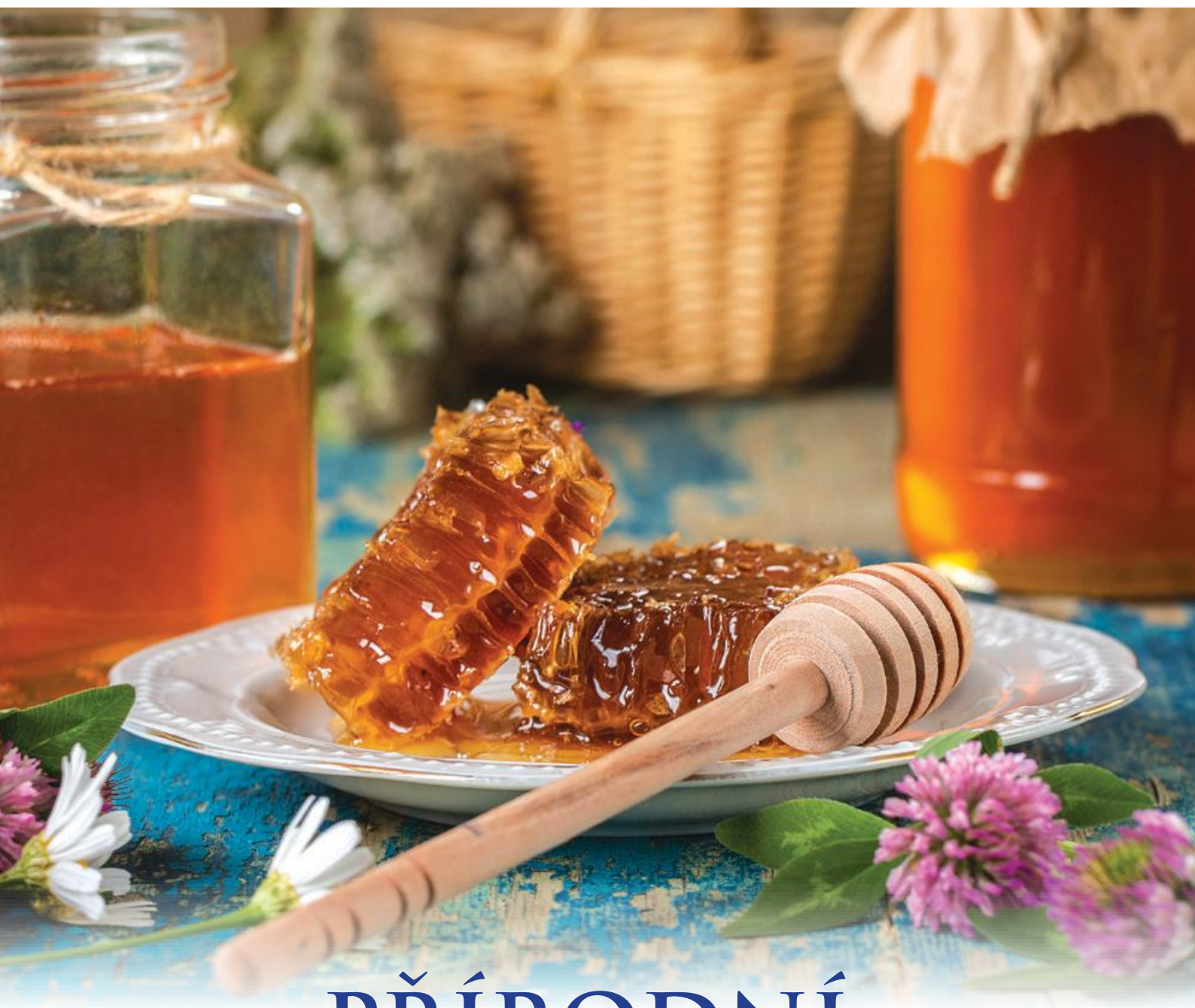
Astropsychologické konzultace a kurzy - www.neptunica.cz, tel: 775 195 102
Spojení astrologie a archetypové psychologie C. G. Junga. Články na webu. Vydala knihu *ASTROMEDAILONKY*. Minikurzy podzim 2025. Konzultace dle přání.




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



PŘÍRODNÍ SLADIDLA

EVA LEŇOVÁ

Když se řekne česká kuchyně, představí si hodně lidí hlavně ty příslovečné buchty, koláče či frgály. Sladká jídla bezesporu tvoří značnou část typického českého stravování. A co víc, bez oslazení by správně nechutnala ani nejedna omáčka k masu, dušené zelí či polévka.

Na tom nicméně není nic špatného. Sladká chuť je podle tradičního chápání jídla jako léku velmi důležitá z mnoha důvodů. K jejím hlavním charakteristikám patří schopnost harmonizovat a uklidňovat fyziku i psychiku – dává nám prostě pocit, že vše je v pořádku, že jsme v bezpečí a dobře vyživeni. Údajně proto, že našemu podvědomí připomíná mateřské mléko, které je přirozeně sladké. Navíc se říká, že posiluje celý organizmus, uzemňuje, vyživuje orgány trávení, mírní křeče a používána v odpovídajícím množství zvlhčuje vše příliš vysušené. Jako u spousty jiných zdravích prospěšných věcí, které si dopřáváme, je ovšem zásadní právě to „odpovídající množství“, kombinace s dalšími potravinami a zdroj sladké chuti.

Všechny výše zmíněné zdraví prospěšné vlastnosti sladké chuti totiž platí jen pro přirozeně sladké potraviny, mezi které nepatří rafinovaný ani nerafinovaný řepný ani třtinový cukr. U nás nejběžnější sladidlo, tedy řepný cukr, se začal průmyslově vyrábět až během devatenáctého století a masově používat ještě o sto let později. Jako spousta jiných průmyslově vyráběných potravin nemá komplexní vlastnosti přírodních produktů, náš organizmus jej nedokáže dostatečně zpracovat ani využít a při jeho trávení dochází k přetěžování jednoho nebo více orgánových systémů.

Třtinový cukr, dnes běžně považovaný za zdravější než řepný, se sice dovážel už od středověku, ale byl to spíš luxus nebo lék, a dokonce se i prodával v lékárnách. Med byl o něco běžnější, ale ani ten nepatřil do každodenního jídelníčku. Byl sice dostupný – lidé buď měli vlastní úly nebo si med sbírali v lese od divokých včel – ale jeho množství bylo omezené a závislé na počasí a úrodě. Používal se tedy úsporně, spíš do svátečních pokrmů, k léčení a výrobě nápojů, zejména oblíbené medoviny. A to je přesně ten způsob, jakým bychom měli s cukry a medem zacházet i dnes. Jako se vzácným lékem, exotickou přísadou do svátečních jídel a vynikajícím pomocníkem při konzervaci některých potravin.

To je sice hezké, řeknete si možná, ale čím tedy sladit? Odpověď je jednoduchá: přírodními sladidly. Přírodní sladidla nejsou nic nového, žádná moderní vychytávka průmyslu zdravé výživy, ale naprosto přirozená součást stravy člověka od nepaměti. Kdybychom nebyli navyklí na sladkou chuť řepného cukru a nadbytek solí používaných ve všech průmyslově vyráběných potravinách, dokázali bychom svými chuťovými pohárky rozeznat i jemnější přirozenou sladkost mnoha dalších potravin jako jsou některé kořenové zeleniny, cibule, většina obilovin, a dokonce některá masa. I pro nás, moderní lidi s omezenou schopností smyslového



vnímání, a tak trochu přiotráveným organizmem, je ovšem běžné cítit příjemně sladkou chuť mnoha druhů ovoce.

A ovoce bylo také v českých zemích historicky nejběžnějším sladidlem. Hlavně tedy **sušené ovoce** – jablka, hrušky, švestky, meruňky či rozinky. Ovoce k sušení se sbíralo v plné zralosti a tím i chuti, vhodně uskladněné vydrželo bez problému do příští sezóny. Obvykle se sušilo na sítích nad pecí, ve speciálních sušárnách, často sloužících více rodinám nebo i celé vesnici, a některé druhy i přímo na slunci. Obecní sušárny plnily funkci společenského a komunitního centra, kde si lidé sladili život i jinak, společnou prací a zábavou.

Ke slazení se používaly také **ovocné šťávy a pasty**, hlavně z hrušek nebo jablek. Ovoce se pokrájelo a dlouhou dobu na mírném ohni nechalo probublávat za stálého míchání. Tento postup známe hlavně u švestek, kdy jsou výsledným produktem **povidla**, ale povidla se dají uvařit i z hrušek, jablek nebo ovocných směsí. Podobně jako u sušáren bývalo i vaření povidel společenskou záležitostí, při které se sešla celá ves. Konec konců bylo třeba směsí nepřetržitě zvolna míchat 48 hodin i více, což znamenalo držet „hlídky“ a střídát se při práci.

Speciální českou tradicí byla **pracharanda** – usušené a na prášek

rozemleté či rozdrcené ovoce, nejčastěji hrušky, které jsou z u nás běžných druhů nejsladší. Pracharanda opravdu dokáže nahradit cukr, a navíc přidává jídlům zajímavou chuť karamelu či koření. Krajově se název pracharanda používal také pro kašovitou směs ovoce a medu, opět určenou ke slazení pokrmů.

K přírodním sladidlům běžně používaným ve střední Evropě patří také **slad**, tedy sladké, naklíčené a usušené obilí. Nejčastěji se samozřejmě používal k výrobě nápojů, hlavně piva a kvasů, podobně jako dnes. Nejběžnějším druhem sladového obilí je u nás ječmen, ale sladovala se i pšenice a žito. Slad ze pšenice je jemnější chuti, žitný býval běžnější v chudších vrstvách.



Sladování znamená namočení zrn, jejich naklíčení a následném usušení, případně pražení. Výsledný produkt má vysoký obsah přirozených cukrů (zejména maltózy) a oblíbený byl do kaší a pečiva. Je energeticky vydatný, podporuje trávení a střevní mikroflóru, přidává vitaminy skupiny B a malé množství proteinů.

Přírodní sladidla poskytují vedle energie i další zdraví člověka prospěšné látky a pokrmům často propůjčují charakteristickou chuť a vůni. **Med** obsahuje přirozené cukry – glukózu a fruktózu – a řadu minerálů, enzymů a antioxidantů. Má antibakteriální a protizánětlivé účinky, podporuje imunitu a hojení. Díky svému složení má nižší glykemický index než řepný nebo třtinový cukr, ale vyšší než sušené ovoce. Je také prvním přírodním sladidlem dostupným v průběhu roku: stácel se krajově už v květnu, zatímco obilí se sklízelo koncem července a v srpnu a ovoce od srpna do listopadu.

Sušené ovoce má vysoký obsah vlákniny, antioxidantů, vitaminů a minerálů, podporuje imunitu, trávení, střevní mikrobiotu a mírně reguluje hladinu cukru v krvi. Je šetrnější pro krevní cukr, snadno stravitelné a přináší pocit sytosti. Ovocné cukry – fruktóza a glukóza – se totiž vstřebávají pomaleji než čistá sacharóza. Sloužilo nejen k oslazení pokrmů, ale i k doplnění energie a vitaminů v době, kdy čerstvé ovoce nebylo k dispozici. Totéž platí i pro pracharandu. Ze všech

přírodních sladidel je nejvýživnější, má univerzální použití a je dobře skladovatelné.

Ovocné šťávy obsahují fruktózu, glukózu, vodu a malé množství vitaminů, minerálů, organických kyselin a antioxidantů. Mají ovšem výrazně více cukru a méně vitaminů a vlákniny než samotné sušené ovoce. Podobné je to s dnešními ovocnými cukry získávanými krystalizací nebo chemickou úpravou: jde o „rychlé cukry“ s vysokým GI. Na druhé straně nám dokáží rychle dodat energii, když ji právě potřebujeme – známé ovocné fit tyčinky. Nezapomínejme ovšem, že je věda o výživě považuje za prázdné kalorie, a k jejich užití bychom se měli uchýlovat jen ve výjimečných situacích, ne si jimi denně sladit život.

Řepný cukr je čistá sacharóza a poskytuje rychlou energii, ale postrádá vitaminy, minerály a vlákninu. Nadměrná konzumace zvyšuje riziko obezity, cukrovky, kardiovaskulárních problémů a může vést k odvápnění kostí. Samotný rafinovaný cukr „neodvápňuje“ přímo, ale při dlouhodobě vysoké konzumaci může nepřímo zhoršovat metabolismus vápníku. U konzumentů rafinovaného cukru je navíc častým rizikem také výživová nerovnováha: cukr nahrazuje výživnější potraviny a člověk přijímá méně vápníku, hořčíku i vitaminu D, které jsou klíčové pro vznik kostní hmoty. Vysoký příjem cukru může navíc podporovat mírný chronický zánět.

Některé výživové teorie tvrdí, že strava s velkým množstvím rafinovaných potravin včetně všech druhů cukrů, nejen řepného, zvyšuje také „překyselení“ organismu a tělo pak musí k neutralizaci více využívat zásoby minerálů (např. vápníku). Tím se vysvětluje nejen vznik osteoporózy ale i mnoha dalších civilizačních chorob. Tento názor ovšem není jednoznačně podložen výsledky vědeckých studií. Jako jednoduché zdůvodnění a vlastně i návod, čemu se vyhýbat a čemu dát přednost, jej přesto vyznává poměrně dost lidí, kteří se zajímají o zdraví a výživu.

Opakovaně se zde zmiňujeme o glykemickém indexu, bude tedy na místě blíže vysvětlit, co tím myslíme. Glykemický index (GI) udává míru zvýšení hladiny glukózy v krvi po konzumaci potravin obsahujících sacharidy. Zvýšení hladiny cukru v krvi si vyžádá zvýšení produkce inzulínu, a přestože má člověk zpočátku pocit dobití energie, po vyplavení inzulínu do krevního řečiště se naopak začne cítit utlumený a často dostane znovu hlad.

Potraviny s nízkým GI zaručují stabilnější hladinu energie bez velkých výkyvů a umožňují lepší kontrolu hladu. Považují se zároveň za vhodnou prevenci civilizačních chorob: Dlouhodobá konzumace potravin s vysokým GI zvyšuje riziko obezity a cukrovky 2. typu, protože nutí tělo produkovat velké množství inzulínu, který ukládá tuky. Mohou narušovat střevní mikrobiom a navíc způsobovat

podrážděnost nebo nervozitu. Existuje tedy mnoho důvodů, proč bychom se měli klonit k přírodním sladidlům s nízkým GI jako je sušené ovoce.

Sladkokyselá omáčka

Pro zajímavost uvádíme recept na tradiční ovocnou omáčku dříve běžnou v české kuchyni.

Ingredience:

- hrst sušených jablek nebo švestek (nebo čerstvé kyselé ovoce podle sezóny)
- voda (nebo slabý vývar)
- špetka soli
- trocha medu, ovocné šťávy nebo sladů (co je k dispozici)
- koření: skořice, hřebíček, pepř, badyán, citrónová nebo pomerančová kůra
- kyselá složka: zkyslé jablko nebo trocha octa (kvasného)
- kousek žitného chleba nebo perníku na strouhání na zahuštění
- bylinky (petržel, kopřiva, libeček)

Postup

Ovoce rozvaříme ve vodě, sušené můžeme předem namočit. Rozmixujeme nebo roztěříme na pastu. Po zchladnutí osolíme, dochutíme přidáním medu a octa,



bylinkami dle vlastní volby, zahustíme rozdrobeným žitným chlebem nebo perníkem, krátce povaříme až vznikne hustší omáčka nebo „kašovitý přeliv“. Podává se k vařenému nebo pečenému masu, hlavně vepřovému, drůbežímu a zvěřině, k obilným kaším. Dříve se ovocné omáčky používaly jako menší jídlo „k namáčení chleba“.

I když se nám dnes podobný recept možná tak trochu nezdá, není až tak těžké si z něj vzít inspiraci pro vlastní vaření.

O důležitosti jednotlivých chutí v našem jídelníčku, jejich prospěšnosti pro lidské zdraví a přírodních zdrojích, ale i o tom, jak si zjednodušit práci a snadno a účinně eliminovat chemické ingredience či bílou mouku a bílý cukr z vlastní kuchyně, se dozvíte na kurzech Akademie léčivé výživy.

Teoretické poznatky si navíc vyzkoušíte v praxi, třeba při vaření výše uvedeného receptu. Zažijete navíc spoustu zábavy, protože my věříme tomu, že cesta ke zdraví nemusí být plná utrpení, odříkání a přísného řádu. Jde to i lehce, se smíchem a s chutí. 🌿

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.



INZERCE

VÍME JAK NAHRADIT CUKR

DIAFLEX biobalzámu

Stévia sladká s biominerály ze šungitu

Doplňek stravy

VŮNĚ LÁSKY

Esence, které probouzejí smysly

Mgr. PETRA STRMISOVÁ

Objevte, jak mohou vůně ovlivnit emoce, náladu i vnímání blízkosti a proč jsou některé esenciální oleje po staletí spojovány s láskou a smyslností. Článek vás provede světem aromaterapie, představí nejznámější „esence lásky“ a vysvětlí, jak působí na psychiku i nervový systém. Těšit se můžete také na konkrétní aromaterapeutické směsi a praktické tipy, jak vůně využít pro podporu harmonie, intimity a vnitřní pohody.

Aromaterapie patří mezi nejstarší formy přírodní podpory zdraví a psychické pohody. Využívá účinky rostlinných esenciálních olejů, jejichž vůně působí nejen na smysly, ale i na emoce, náladu a celkové vnitřní naladění člověka. Čich totiž není obyčejný smysl – aromatické molekuly se po vdechnutí dostávají přímo do limbického systému mozku, tedy oblasti spojené s emocemi, pamětí a hormonální regulací. Právě proto jsou některé vůně tradičně spojovány s tématem lásky, přitažlivosti a intimity. Nejde o „magické afrodiziakum“, ale o schopnost vůní navodit psychickou pohodu, uvolnění a pocit bezpečí. Člověk, který se cítí dobře ve vlastním těle, je totiž přirozeně otevřenější blízkosti, kontaktu i sdílení emocí.

JAK VŮNĚ OVLIVŇUJÍ PSYCHIKU

Účinek esenciálních olejů na lidskou psychiku má své fyziologické vysvětlení. Po vdechnutí se aromatické látky vážou na čichové receptory, odkud putuje nervový signál přímo do center emocí. Některé vůně tak mohou ovliv-

ňovat stresovou reakci organismu, podporovat relaxaci nebo navozovat pocit vnitřního klidu. Výzkumy ukazují, že vybrané esenciální oleje mohou přispívat ke snížení subjektivně vnímaného stresu a podpořit emoční rovnováhu. Tento efekt je důležitý i v mezilidských vztazích – napětí, únava a psychická nepohoda totiž často snižují schopnost navazovat blízký kontakt. Květinové esence bývají spojovány s jemností, otevřeností a harmonizací emocí, zatímco dřevité a pryskyřičné vůně přinášejí stabilitu a pocit ukotvení. Aromaterapie tak nevytváří samotnou přitažlivost, ale pomáhá vytvořit vnitřní podmínky, ve kterých může přirozeně vznikat.

PROČ KAŽDÉMU VONÍ NĚCO JINÉHO

Vnímání vůní je velmi individuální. Každý člověk si během života vytváří vlastní „čichovou paměť“, ve které jsou jednotlivé vůně propojeny s konkrétními zážitky, lidmi a emocemi. Stejná esence proto může u jednoho člověka vyvolat pocit klidu a bezpečí, zatímco u jiného zůstane bez výraznější odezvy. Právě tato

osobní rovina hraje důležitou roli i v oblasti přitažlivosti. Často nás podvědomě přitahují vůně, které si spojujeme s pozitivními emocemi nebo příjemnými vzpomínkami. Vůně se zároveň stává součástí osobního projevu člověka a ovlivňuje, jak jej vnímá okolí. Aromaterapie proto nenabízí univerzální „vůni lásky“. Spíše pomáhá najít vůni, která podporuje autenticitu, sebevnímání a přirozenou sebedůvěru.

ESENCE SPOJOVANÉ S LÁSKOU A SMYSLNOSTÍ

V aromaterapeutické praxi se s tématem lásky nejčastěji spojují květinové, dřevité a kořenité esence. Jejich účinek nespočívá pouze v samotné vůni, ale především v tom, jak působí na psychiku a nervový systém. Mezi nejznámější esenciální oleje se doporučuje **růže, jasmín, santalové dřevo a ylang-ylang**.

Růže je považována za jednu z nejjemnějších a emocionálně nehlubších esencí. Její vůně bývá spojována s otevřeností srdce, péčí

a citlivostí. V aromaterapii se využívá pro podporu emoční rovnováhy a pocitu bezpečí. **Jasmín** je výrazná květinová esence tradičně spojovaná se smyslností a vitalitou. Pomáhá uvolnit napětí, podporuje sebevědomí a bývá využíván při psychickém vyčerpání nebo emoční uzavřenosti. **Ylang-ylang** je jedna z nejznámějších „afrodiziakálních“ vůní. Sladké květinové aroma je spojováno s relaxací, uvolněním stresu a podporou dobré nálady. Některé studie naznačují, že inhalace ylang-ylangu může přispívat k pocitu klidu



a zlepšení subjektivního vnímání pohody. **Santalové dřevo** je teplá dřevitá vůně, působí stabilizačně a meditačně. Pomáhá zklidnit mysl, prohloubit dech a navodit pocit vnitřního ukotvení. Často se využívá při relaxaci a partnerských rituálech.

AROMATERAPEUTICKÉ SMĚSI PRO PODPORU LÁSKY A BLÍZKOSTI

Směs pro odvahu a otevřenost

Tato směs podporuje odvahu, sebejistotu a schopnost otevřít se novým vztahům i emocím. Kombinuje uzemňující dřevité tóny s jemně stimulujícími kořenitými esencemi.

Do 5ml lahvičky smíchejte esenciální oleje (30–34 kapek santalové dřeva, 20 kapek cedr atlaský, 20 kapek pačuli, 10 kapek ylang-ylang, 1–2 kapky smrk černý, 10 kapek zázvor a 5 kapek černý pepř). Pokud potřebujete podpořit odvahu, překonat nejistotu nebo dodat energii při důležitém setkání, naneste 1–3 kapky směsi na vatový tampon a několik vteřin inhalujte. Směs

lze využít také v aroma difuzéru nebo jako základ přírodního parfému. Pro okamžité použití přidejte 15–30 kapek směsi do 30 ml nosného oleje. Nanášejte na zápěstí, oblast krku nebo kolem srdce.

Afrodiziakální směs Eros

Směs Eros podporuje smyslnost, intimitu a schopnost vnímat přítomný okamžik. Propojuje hluboké dřevité tóny s jemnými květinovými esencemi.

Do 5ml lahvičky smíchejte esenciální oleje (40 kapek santalové dřeva, 40 kapek neroli, 10 kapek růže a 10 kapek ylang-ylang). Naneste 1–3 kapky směsi na vatový tampon nebo testovací papírek a 10–15 vteřin inhalujte její vůni. Směs lze použít také v aroma difuzéru nebo ve formě aromaterapeutického spreje. Pro vytvoření parfémového oleje smíchejte 15–30 kapek směsi s 30 ml kvalitního nosného oleje. Lahvičku dobře protřepejte a aplikujte několik kapek za uši, na krk nebo do oblasti srdce.

Afroditiin parfémový olej

Komplexní směs inspirovaná archetypem Afrodity propojuje svěžest citrusů, smyslnost květin a hloubku dřevitých tónů. Podporuje vnímání ženskosti, radosti, přitažlivosti i vnitřní harmonie.

Do 5ml lahvičky smíchejte oleje (20 kapek ylang-ylang, 20 kapek růže, 10 kapek bergamot, 10 kapek pomeranč sladký, 10 kapek santalové dřeva, 5 kapek kadidlo, 5 kapek myrha, 5 kapek pačuli, 5 kapek zázvor, 5 kapek skořice a 1–2 kapky smrk černý). Směs lze inhalovat, použít v difuzéru nebo jako základ osobního parfému. Pro parfémový olej přidejte 15–30 kapek směsi do 30 ml nosného oleje a důkladně promíchejte.

Nanášejte malé množství na pulzní body – za uši, na zápěstí nebo do oblasti dekolty. Vůně se postupně rozvine a propojí svěží citrusové tóny se smyslnou hloubkou květin a dřev.

VŮNĚ JAKO CESTA K SOBĚ I K DRUHÝM

Aromaterapie není pouze o příjemné vůni. Nabízí jemný způsob práce s emocemi, stresem i vnitřním naladěním. V kontextu lásky nejde jen o podporu přitažlivosti, ale především o schopnost cítit se dobře sám se sebou.

Právě z tohoto pocitu pak přirozeně vzniká prostor pro důvěru, blízkost a autentické vztahy. Vůně se tak mohou stát tichým průvodcem na cestě k hlubšímu prožívání sebe i druhých.



Vůně nás provázejí každým dnem a často působí mnohem hlouběji, než si uvědomujeme. Mohou podpořit klid, sebevědomí, smyslnost i pocit blízkosti – a právě proto se aromaterapie stává jemným pomocníkem na cestě k harmonii ve vztazích i k většímu propojení se sebou samými. Ať už sáhnete po růži, santalu nebo vlastní oblíbené směsi, dopřejte si chvíli, kdy se zastavíte, nadechnete a necháte vůně působit. Možná právě v těchto nenápadných okamžicích vzniká prostor pro skutečnou blízkost, radost a lásku. 🌸

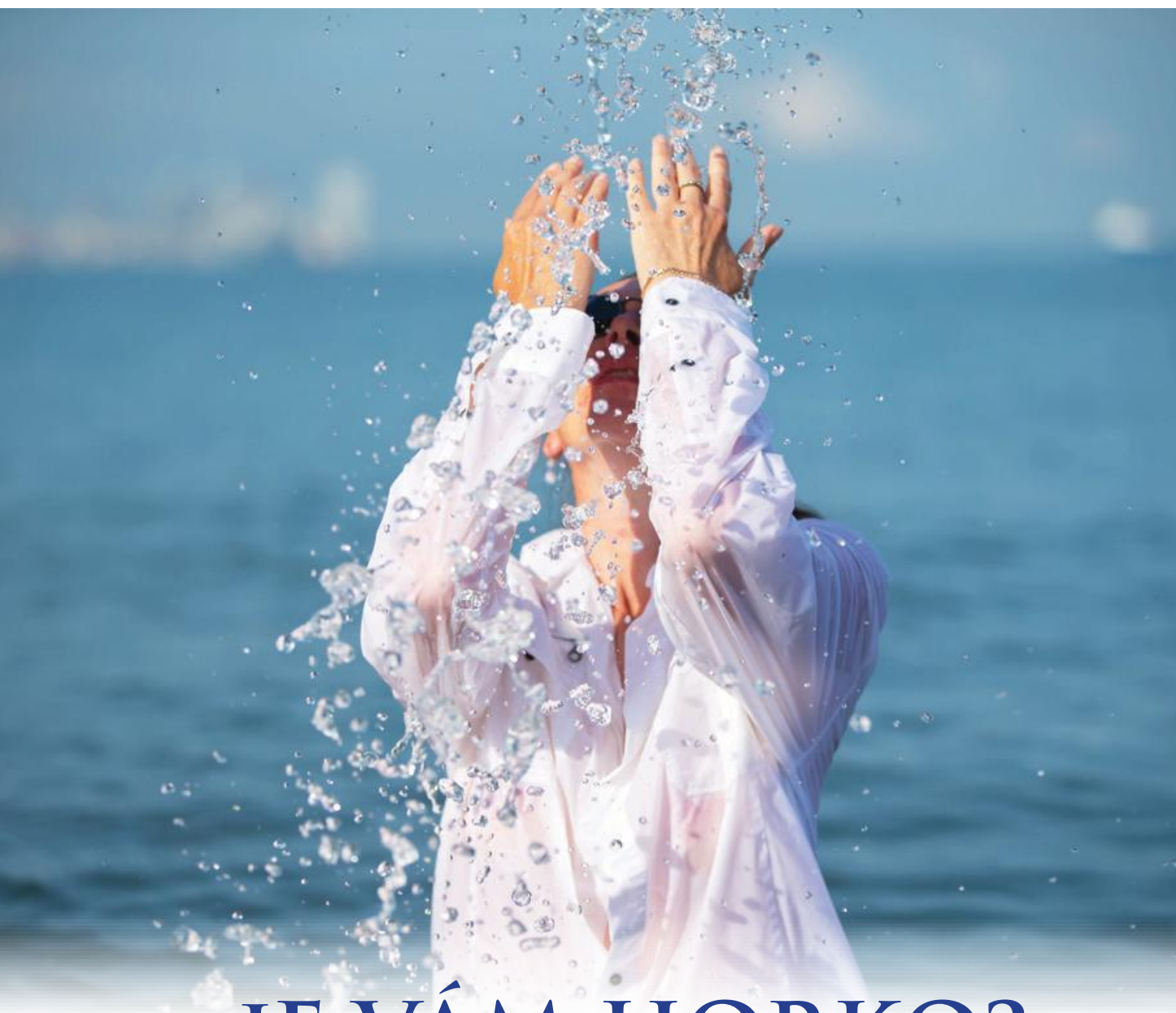
Mgr. Petra Strmisková

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



PŘÍRODNÍ ESENCE – NĚŽNÝ, ALE SILNÝ ZÁZRAK PŘÍRODY

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



JE VÁM HORKO? CO DĚLAT PŘI ÚPALU A ÚŽEHU?

MUDr. ELIŠKA BARTLOVÁ

Sluneční úpal neboli úžeh vzniká po dlouhotrvajícím se vystavení slunečním paprskům, následkem toho je zarudnutí kůže. Jde o přímé následky záření, zatímco tepelný úpal vzniká delším pobytem v přehřáté místnosti, je tedy bez kožních změn. Lidské tělo se nedokáže vyrovnat s teplotou okolí, přestává odvádět přebytečné teplo, dochází k selhání termoregulačních mechanismů. Společným znakem jsou bolesti hlavy, zvýšená teplota, někdy i zimnice, zvracení, dehydratace, někdy i ztráta vědomí.

Kromě podání následujících homeopatických léků je třeba postiženého uložit do chladnější místnosti, uvolnit mu oděv a pomalu podávat tekutiny. Léky budeme vybírat dle klíčových příznaků:

Velká žízeň:

- ♦ Aconitum napelus – pokožka je suchá, horká, postižený se navzdory vyšší teplotě nepotí. Může být přítomen silný pocit ohrožení – strach.

Pocení:

- ♦ Belladonna – červená tvář s velkým pocením, k tomu pulsující bolesti hlavy, postižený má pocit „jako kdyby hořel“, je citlivý na hluk a na světlo.

Bolesti hlavy s teplotou a třesem:

- ♦ Gelsemium sempervirens – je přítomna vyšší teplota s třesem, červená tvář, postižený ale nemá žízeň. Bývají přítomny silné bolesti v zátylku, pocit svalové slabosti, časté je také dvojité vidění.

Bolesti hlavy zhoršené pohybem:

- ♦ Bryonia – bolesti hlavy jsou zhoršeny i sebemenším pohybem,

postižený tak vyhledává úplnou nehybnost. Je přítomna výrazná žízeň, touha po pití velkého množství studené vody.

Kožní projevy:

- ♦ Apis mellifica – základní lék na postižení kůže po vystavení se Slunci. Postižené místo je růžovo-červeně oteklé, s pocity horkosti, které jsou výrazně zlepšeny

přiložením studeného obkladu. Vhodným doplněním tohoto léku je chladivý gel Dapis.

Dávkování: Všechny zde popsané léky užívejte v ředění 9-15 C, 4x denně 5 granulí, po úlevě postupně vysadit, další den již jen 2x denně 5 granulí.

Zdroj: www.svethomeopatie.cz

INZERCE

PITNÝ REŽIM PLNÝ VITAMÍNŮ A MINERÁLŮ

DIOCHI

DIOCEL BIOMINERÁL

ŠUMIVÉ TABLETY: CASSIS, CITRUS, TROPIC

Doplňky stravy

Poznamenejte si do kalendáře

Diagnostiky zdraví Oberonem

2. 7. 2026
16. 7. 2026
20. 8. 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

23. 7. 2026
25. 8. 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



ČERVENEC
/SRPEN
CELÝ DEN

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

Nutno objednat předem

INZERCE

Užijte si klidné léto



DRAČÍ KREV

SAGRADIN kapky

- * střevní potíže
- * dezinfekce
- * bolesti



KARDAMOM PRAVÝ
MÁTA

ASTOFRESH kapky

- * kinetóza



LIŠEJNÍK ISLANSKÝ

BAKTEVIR kapky

- * nachlazení
- * dýchání

Doplňky stravy

UNIKÁTNÍ BIOINFORMAČNÍ PRODUKTY NA PODPORU VAŠEHO ZDRAVÍ.

Poradnu a další informace vám poskytnou v Diochi klubech po celé ČR.

www.diochi.cz, tel.: 222764004



LEN SETÝ

(*Linum usitatissimum*)

NENÁPADNÁ LÉČIVKA S MIMOŘÁDNÝMI ÚČINKY

Len setý patří mezi nejstarší kulturní rostliny na světě. Lidé jej pěstují již více než 5 000 let, původně především pro získávání vláken na výrobu textilií. Dnes je však ceněn také pro svá semena a olej, které mají významné využití v léčitelství, kosmetice i moderní výživě.

Jedná se o jednoletou rostlinu dorůstající výšky přibližně 70 až 80 centimetrů. Má štíhlou lodyhu s úzkými listy a během léta vytváří charakteristické blankytně modré květy. Plodem je tobolka obsahující přibližně deset semen, známých jako lněná semínka. Vyžaduje slunné stanoviště chráněné před větrem a lehký, hlinitopísčitou půdu. Semena se vysévají na jaře a sklizeň probíhá po úplném dozrání, kdy rostlina zežloutne. Semena se získávají z rozdrčených tobolek, což je proces vyžadující určitou trpělivost. Nejcennější složkou lněného semene jsou rostlinné slizy, které mají ochranný a zklidňující účinek na sliznici trávicího traktu. Dále obsahují kvalitní oleje bohaté na nenasycené mastné kyseliny, zejména kyselinu linolovou a linolenovou, bílkoviny, pektiny, minerální látky, steroly, enzymy a vitamín F. Díky tomuto složení patří lněná semínka mezi nejvýživnější přírodní potraviny.

LÉČIVÉ ÚČINKY LNU

Len setý je znám především svým příznivým působením na trávicí soustavu.



Sliz obsažený v semenech chrání a zklidňuje podrážděné sliznice žaludku a střev, proto se využívá při zánětech trávicího traktu, žaludečních a dvanáctníkových vředech i při různých zažívacích obtížích.

Velmi účinný je také při chronické zácpě. Semena po zapití dostatečným množstvím vody ve střevech nabobtnají, zvětší svůj objem a přirozeně podporují vyprazdňování. Pravidelná konzumace lněného semínka navíc přispívá ke správné funkci střev a celkovému zdraví trávicí soustavy.

Lněný olej a semena jsou rovněž spojována s podporou zdraví srdce, posílením imunity a zlepšením kvality pokožky, vlasů i nehtů. Lněná semínka jsou oblíbenou součástí zdravého jídelníčku, je však důležité pamatovat na to, že rozdrčené semínko rychle žlukne a je nutné ho zkonsumovat rychle.

Len setý je výjimečná rostlina, která spojuje dlouhou tradici s moderními poznatky o zdravé výživě. Jeho semena i olej představují jednoduchý a přirozený způsob, jak podpořit trávení, chránit sliznice, pečovat o pokožku a obohatit jídelníček o cenné živiny.

Není proto divu, že si lněné semínko nachází své místo v domácnostech po celém světě.

V Diochi produktech najdete len setý v podobě macerátu v INTOCEL kapkách, Královském octu BIOCER, dále pak extrakt v INTOCEL kapslích a jako lněnou esenci v krémech VENISFÉR, DETOXIN i ESTROZIN. 



Doplňky stravy



KOČIČÍ DRÁP

(*Vilcacora* – *Uncaria tomentosa*)

TAJEMNÁ LIÁNA Z AMAZONSKÉHO PRALESA A JEJÍ VÝZNAM PRO ZDRAVÍ

Mezi nejzajímavější léčivé rostliny tropické Jižní Ameriky patří kočíčí dráp, známý také pod názvem Vilcacora (*Uncaria tomentosa*). Tato mohutná dřevitá liána si získala pozornost nejen domorodých obyvatel Amazonie, ale i moderní vědy díky svým potenciálním účinkům na imunitní systém a celkové zdraví. Kočíčí dráp je impozantní popínavá rostlina pocházející z amazonských deštných pralesů Peru, Brazílie a Ekvádoru. Dorůstá délky až 30 metrů a ovívá se kolem okolních stromů. Svůj český název získala podle charakteristických zahnutých trnů připomínajících kočíčí drápy, které rostlině slouží k přichycení na oporu. Listy jsou oválné, sytě zelené a květy mají žlutavé až krémové zbarvení. Rostlina dozrává velmi pomalu – plné zralosti dosahuje přibližně po dvaceti letech. K léčebným účelům se využívá především kůra, méně často listy.

Ve své domovině roste kočíčí dráp v teplém a vlhkém prostředí tropických pralesů v nadmořských výškách od 600 do 2 000 metrů. Vyžaduje vysokou vzdušnou vlhkost, dostatek srážek a oporu, po které může šplhat. Pro komerční využití se dnes pěstuje zejména na specializovaných farmách v Jižní Americe, kde podléhá ochranným opatřením zabráňujícím nadměrnému sběru z volné přírody.

TRADIČNÍ VYUŽITÍ AMAZONSKÝCH INDIÁNŮ

Domorodé kmeny Peru využívají Vilcacoru po více než dva tisíce let. Tradičně ji podávaly při zánětech, horečkách, žaludečních potížích, revmatických onemocněních a k podpoře hojení ran. Rostlina byla považována za prostředek posilující vitalitu a odolnost organismu.

ÚČINKY NA ZDRAVÍ

Největší pozornost vzbuzuje obsah biologicky aktivních látek, zejména alkaloidů, flavonoidů a antioxidantů. Obsahuje speciální alkaloid izopteropodin, který má až magickou účinnost v aktivizaci imunitního systému, tj. působí jako přírodní imunomodulátor. Některé obsažené alkaloidy mohou podporovat aktivitu obranných mechanismů organismu a přispívat k lepší reakci na infekce. Má protizánětlivé působení, využívá se při chronických zánětlivých stavech, zejména u kloubních a revmatických obtíží. Rovněž některé studie prokázaly protinádorovou aktivitu při leukemii. Vilcacora obsahuje látky, které pomáhají neutralizovat volné radikály. Tím může přispívat k ochraně buněk před oxidačním stresem a předčasným stárnutím. Některé studie obsažených alkaloidů uvádějí příznivý vliv na krevní oběh, pružnost cév, regulaci krevního tlaku a zastavují trombózu.

Snižují tlukot srdce i hladinu cholesterolu v krvi. Dále působí proti parazitům, zánětu žil, otokům, urychluje hojení ran a aktivuje tvorbu červených krvinek.

KDY JE TŘEBA OPATRNOSTI?

Přestože je kočíčí dráp považován za relativně bezpečnou bylinu, není vhodný pro každého. Vzhledem k tomu, že aktivizuje imunitní systém, nedoporučuje se zejména těhotným ženám, ženám plánujícím těhotenství a pacientům po transplantaci orgánů.

V Diochi produktech ji najdete v bioinformačních kapkách **GEROCEL**, které harmonizují slezinu, žaludek a trávení, **ASTOMIN**, které podporují žaludek, a také ve formě čaje – **Uncaria tomentosa**. ☘



Doplňky stravy

BIOTERAPEUT VLADIMÍR ĎURINA DOPORUČUJE



Podle tradiční čínské medicíny má právě ve svých rukou vládu element OHNĚ, a to až do poloviny července.

Určitě znáte pořekadlo svatá Anna, chladna z rána, a to je právě ten předěl, kdy do hry vstupuje element ZEMĚ a barvy léta přejdou do zemitější žluté, až postupně do oranžové barvy a příroda se začne zklidňovat. Element ZEMĚ má na starost ustálení, tj. trávení – žaludek, slezinu, slinivku, střeva a vše kolem oblasti plexus solaris, tedy meridiánu opasku, který spojuje všechny ostatní meridiány. Zároveň ovlivňuje i plodnost, která s trávením úzce souvisí.

Jak zdravá jsou naše střeva, tak zdravé máme tělo.

V dnešní době je ovšem lidský střevní mikrobiom mnohem chudší než v minulosti, což je dáno několika aspekty. Jedním z negativních vlivů je přemíra chemických látek v potravinách,

nedostatek vitamínů a minerálů a samozřejmě životospráva. Střevní trakt je pak zanesený jako odpadní potrubí a je zapotřebí je vyčistit.

Proto bioterapeut Vladimír Ďurina v tomto období doporučuje zaměřit se na oblast trávení a orgány v oblasti solar plexus.

Příroda nám pro tyto případy nabízí možnosti, jak si organizmus vyčistit od parazitů, těžkých kovů a chemikálií. Jsou **to humáty, které působí blahodárně nejen na trávicí systém, ale díky jejich čistícím účinkům působí i na čistotu krve a krevetvorbu.** Umí totiž na sebe vázat nežádoucí látky

v organismu a v nezměněné formě je vylučovat ven.

■ Proto jsme pro toto období připravili množstevní akce zaměřené na trávení a jednou z nich je balíček **„DOBŘE TRÁVENÍ“**, který obsahuje **INTOCEL kapsle a ASTOFRESH cucavé tablety**. Doporučujeme dlouhodobě užívat INTOCEL kapsle, které si umí poradit i s těžkými trávicími problémy a k tomu občas „zobnout“ po jídle ASTOFRESH tablety. Zároveň jsme INTOCEL



kapsle dali i do množstevního balíčku 3 + 1 za 50 %, protože ušetříte při pravidelném, dlouhodobém užívání. INTOCEL kapsle obsahují výtažky z rašeliny – humát draselný, a tak pomáhá ulevovat od zažívacích problémů a čistí střeva.

■ INTOCEL kapsle obsahují kromě humátů i výtažky ze 13 bylin a 10 přírodních silic. Součástí je i **dračí krev, která má silně dezinfekční a stahující účinky**, proto užíváním této kombinace humátů, dračí krve a bylin získáte velmi silného bojovníka v boji proti nejtěžším problémům ve střevech.

■ Pro ty z vás, kdo dáváte přednost rychlejšímu nástupu účinků doporučuje bioterapeut Vladimír Ďurina **INTOCEL kapky**, které mají stejné složení jako INTOCEL kapsle, jen bez humátů. Za to však účinné



látky lihového macerátu vstupují rychleji do krve a zajistí akutní řešení trávicích problémů. I ty můžete během letních měsíců koupit v akci 3 + 1 za 50 %.

■ Vzhledem k tomu, že léto je obdobím grilovacích party a oslav spojených s alkoholem, je nanejvýš důležité se věnovat i žaludku, ve kterém vše začíná. Je to první trávicí orgán, který se setkává s jídlem a je



zapotřebí ho udržovat v kondici. Na to slouží **hořčiny v bioinformačních kapkách ASTOMIN**, které chvilku po užití

pomohou ulevit a napravit dietetické chyby.

„HYDRATOVANÁ I REGENEROVANÁ PLEŤ“

■ V létě bychom měli chránit svou pleť, a hlavně ji dostatečně hydratovat, aby nedošlo k vysušování a tvorbě vrásek. I pleť potřebuje dostatek výživy a získává ji nejen zevnitř z trávení, ale i z vnějšku působením přes kůži. Tj. velmi záleží, co si na pleť nanášíme, protože obsažené látky se vstřebávají do krve. V akci 3 + 1 za 50 % máme pro vás **DIOLIFT**



hydrogel, který díky obsaženým fytolátkám, jako je extrakt aloe vera, kaštanu koňského, lilie bělostné, pupečníku asijského výborně vyživuje a regeneruje pleť, ale i díky kyselině hyaluronové dodává i tolik potřebnou hydrataci. **Diolift hydrogel lze použít i po opalování, protože kůži regeneruje a pomáhá i při kožních alergiích ze sluníčka.**

■ Zároveň jsme Diolift hydrogel vložili do společného balíčku **„Denní i noční péče o pleť“**, kde spolu s krémem ESTROZIN tvoří nerozlučnou dvojici. ESTROZIN krém je plný přírodních fytohormonů, které pomáhají pleti udržet mladickou a svěží. Zkuste večer po odlíčení a umytí pleti



nanést malé množství ESTROZIN krému, důkladně ho na ještě vlhké pleti rozetřete a ráno ucítíte, jak máte krásnou, hladkou a vyživenou pleť.

„KRABÍČKA POSLEDNÍ ZÁCHRANY NA CESTY“

■ Tak je nazvána kombinace produktů **SAGRADIN** a **BAKTEVIR** kapky. **SAGRADIN** kapky jsou 100%



extrakt dračí krve, která vás zachrání téměř v každé nežádoucí situaci. Ať už vás přepadnou střevní problémy, povrchová zranění nebo bolest zubů.

BAKTEVIR kapky použijte jako prevenci před cestou letadlem a nezbytnou klimatizací nebo následným dýchacím potřízím. Posílí váš dýchací systém před virovou zátěží.

„PRVNÍ POMOC PROTI KLÍŠŤATŮM“

■ Léto a pobyt v přírodě s sebou nepřináší jen samá pozitiva, ale i nepříjemné situace, jako je přisátí



klíštěte. Pokud se tak již stane, nečekejte „jak to dopadne“, zda se objeví na kůži skvrna. Začněte hned užívat **DiNAvir** a **GEROCEL** kapky, obsahují extrakty bylin, které pomáhají organismu bránit se proti infekci.

■ Ne vždy máme po ruce čerstvé ovoce pro doplnění potřebných vitamínů, proto bioterapeut Vladimír Ďurina sestavil receptury šumivých tablet, které jsou **plné extraktů superpotravin** jako je **amla, bez černý, rybíz černý nebo camu camu** obsažené v **tabletách CASSIS**. Obsahují nejen fyto látky a velké množství přírodního vitamínu C, ale zároveň i přidanou dávku vitamínu C, aby se tak i jedna tableta stala výborným životabudičem. Stačí nechat 1 tbl rozpustit ve 2 dcl vody a elixír vitamínů je hned připraven.



„ZDRAVÉ SALÁTY I OSVĚŽUJÍCÍ NÁPOJ“

■ Tak jsme nazvali akční balíček dvou Královských octů **BIOCER**, ze kterých si rychle připravíte osvěžující nápoj. Upravuje trávení, chrání a čistí střevní trakt od nežádoucích látek. Salát zakápněte **Královským octem BIOCER**. Lze jej použít i na dochucení polévek, majonéz, dalších jídel anebo



smíchejte polévkovou lžici s vodou a získáte osvěžující nápoj. Obsahuje extrakt 17 bylin a sibiřské houby nesmrtelnosti – Čagy. Využijte slevu – 15%! A až ho ochutnáte, budete se k němu určitě neustále vracet. *Přejeme krásné a zdravé prožití léta.* 🍷

ENERGETICKÉ TĚLO

aneb Šamanský pohled na naše zdraví

ALBERTO VILLOLDO



Louis Pasteur, francouzský vědec z devatenáctého století, tvůrce teorie o choroboplodných zárodcích, tvrdil, že nemoci jsou způsobeny mikroby, které proniknou ochrannou bariérou kůže (či sliznice) v dutinách nebo plicích a napadnou naše tělo. Pasteurův současník Antoine Béchamp však s touto teorií nesouhlasil.

Béchamp přišel s hypotézou, že choroboplodné zárodky jsou po celou dobu všude přítomny a že o tom, nakolik bude náš organismus náchylný k nemoci, rozhoduje vnitřní prostředí našeho těla – později se vžilo pojmenování imunitní systém. Všiml si, že hmyz vyhledává odpadky, protože v nich nachází potravu, ale zcela jistě není původcem odpadků; nebýt odpadků, hledal by si potravu jinde. Došel tedy k závěru, že totéž platí i v případě lidského těla: skutečnost, že mikroby způsobí nemoc, musí být dána nějakou vnitřní podmínkou, jež jim to umožní. Béchampa lze tedy právem označit za otce moderní naturopatické medicíny, která usiluje o vybudování silného imunitního systému, aby jedince nepostihla nemoc bez ohledu na to, co se nachází v atmosféře.

Ke sklonku života Pasteur přehodnotil svůj názor a souhlasil, že klíčovým faktorem rozvinutí nemoci je skutečně vnitřní prostředí těla. Přesto jeho teorie o choroboplodných zárodcích přetrvala až do dnešní doby a dala vznik pasterizaci – způsobu, jak zbavit potravu bakterií zahřátím na vysokou teplotu (dnes pijete například pouze pasterizované mléko), a vedla k výzkumu antibiotik, která napadají a zabíjejí bakterie v našem těle. Podávání antibiotik však vede k tomu, že vznikají kmeny bakterií, které si vůči nim vytvářejí odolnost. Když se antibiotika ve čtyřicátých letech minulého století začala používat, byla tato léčba účinná u sto procent bakterií stafylokok; dnes je 26 procent všech stafylokokových infekcí rezistentních vůči jakékoli formě antibiotik.

Infekce způsobené touto bakterií a získané během pobytů v nemocnici patří v Americe mezi hlavní příčiny úmrtí.

Vyvíjíme stále silnější a silnější léky, a vytváříme tak stále odolnější

bakterie. Dá se těžko předpokládat, že budeme dál a dál nacházet nová a účinnější antibiotika, která by naše tělo dokázalo snášet. V tomto okamžiku vývoje vítězí bakterie na plné čáře a náš arzenál antibiotik se nám povážlivě krátí. Postupně tak spějeme ke konci antimikrobiální medicíny v dnešním pojetí.

PLÁN UZDRAVENÍ

Na rozdíl od západní medicíny, která klade důraz na zabíjení mikrobů a rakovinných buněk, existuje starodávné učení, podle něž je naše zdraví podmíněno správným vztahem k přírodě. Laikové (indiánský kmen) nevidí žádný rozdíl v tom, zda někoho zabije mikrob nebo zda ho skolí jaguár. Zatímco na západě věříme, že jedno je nemoc a druhé nehoda, Laikové vnímají obojí jako jeden a tentýž problém. Podle nich má co do činění s narušením harmonie vztahu člověka se světem přírody.



Chceme-li prosperovat, měli bychom udržovat dobré vztahy jak s mikroby, tak s jaguáry, aby v nás neviděli zdroj potravy.

Nemusíme se tudíž cítit v neustálém obklíčení, jak by to nejspíš viděli následovníci Pasteura, ani si připadat naprosto neporazitelní, pokud si vybudujeme mimořádně silný imunitní systém, jak radil Béchamp. Namísto toho platí, že útokům predátorů jsme vystaveni, jen pokud narušíme svůj rovnovážný vztah s přírodou.

Laikové říkají této rovnováze ayni, což znamená „správný vztah“. Pokud jste v ayni, žijete v koexistenci s mikroby a jaguáry, aniž byste se stali součástí jejich potravinového řetězce. Ayni má původ v mytologii indiánských kmenů, podle níž stojí vesmír na naší straně, pokud máme k němu správný vztah.

Západní mytologie hlásá, že nás obklopuje nepřátelský svět, v němž existuje nezávislý princip zla, proti němuž se musíme chránit svěcenou vodou, amulety, modlitbami či očkováním. Indiáni Laikové také věří v existenci zla, to ale podle nich přebývá jen v lidském srdci. Každé stvoření je dobrotivé a stává se z něj predátor, jen pokud nejsme v ayni.

Pokud onemocníme, prvním krokem je návrat k ayni; jinak dostatečně neúčinkuje žádná bylinná ani jiná léčba.

Narušení souladu s přírodou je však v zásadě podmínkou fungování naší moderní lidské společnosti: otrávil jsme životní prostředí, pokáceli lesy a znečistili řeky; vedeme válku proti mikrobům i proti lidem; naše loupežná, kořistnická nátura způsobila vyhynutí mnoha druhů a naše nákupní centra zabrala přirozené životní prostředí bezpočetnému množství živočichů. Jinými slovy, chováme se jako parazit, který zaútočil na svého hostitele.

Naše chování se podobá matkovraždě – dítě přírody, člověk, zabíjí vlastní

matku. A příroda se začíná bránit tím, že nás odmítá: zásoby vody na planetě vysychají, zachvacují ji nové nemoci a země se k nám začíná chovat jako k nežádoucí formě života. Stáváme se blechou na psím ocase, jsme bakterií, kterou imunitní systém planety zahubí.

A to všechno přichází k nám v době, kdy si medicína tolik zakládá na nových objevech a věří, že odkryla tajemství života. Když Watson a Crick objevili kód DNA, náhle jsme všichni konvertovali k nové vědecké víře a antimikrobiální medicína získala posilu v genetice. Věříme, že rizikové faktory zděděné po rodičích a předcích formou genetických predispozic určují, jak dlouho budeme žít (a jak kvalitním životem), jaké nemoci se u nás rozvinou, jaký účinek bude mít jejich léčba i to, jak budeme stárnout. Vynalezli jsme testy, podle nichž lze určit, jaká genetická rizika jsme zdělili, a snažíme se najít lék s pomocí týchž vláken DNA, která používáme k předpovídání budoucnosti. Genetické markery, nanotechnologie a další nástroje biotechnologického průmyslu nám slibují zdravější a delší život.

To je však pouze nová variace na stejné téma. Biotechnologie se opět snaží opravovat, napravovat a zabíjet, jen to dělá na sofistikovanější, molekulární úrovni. Řečeno jednoduše – pouze přesněji a dovedněji útočíme. Namísto toho bychom měli usilovat o pravý opak – o soulad s přírodou, a to jak vnitřně, tak zevně.

∞

Učím své studenty, že vývoj se děje v rámci jedné generace, a nikoli mezi generacemi, jak hlásá tradiční biologie. Genetika nás redukuje na pouhé nosiče genů. Údajně je předáváme dalšímu



pokolení a nezbyvá nám než se naučit žít s nedostatky, jež nám byly dány do vínku.

Laikové naproti tomu věří, že plán (života) se nenachází v našich genech, nýbrž v zářivém energetickém poli, jež obklopuje a vyrovnává naše fyzické tělo stejně, jako magnet dává řád hrsti kovových pilin rozhozených na listu papíru. Toto energetické pole existuje od počátku času a prostoru a bude existovat věčně a vytvářet stále nová a nová fyzická těla v jednom životě za druhým. Dává naší tělesné schránce tvar a predisponuje nás k tomu, abychom se setkali s lidmi, s nimiž budeme spoupracovat, s těmi, s nimiž uzavřeme manželství, a také ke krizím a příležitostem, jež budou součástí našeho života – je tím, čemu na západě říkáme duše.

Indiánští a tibetští mystikové, kteří zdokumentovali existenci zářivého energetického pole již před několika tisíci lety, je popisovali jako „auru“ neboli „světelný kruh“ kolem fyzického těla. Východní kultura zobrazuje Buddhu obklopeného modrozlatými ohnivými pásy, zatímco západní náboženství zpodobňuje Krista a jeho

apoštoly se zlatou svatozáří nad hlavou. Tato zářivé pole však nejsou jen atributy Buddhy či Krista ani neslouží jako pouhé metafory „vnitřního světla“ nebo „osvícení“ – je to zář, která je vlastní každému člověku. U většiny z nás však záření tohoto energetického pole potlačilo naše utrpení nebo minulá traumata. Jakmile své energetické pole uzdravíme a získáme zpět svou duši, naše světlo se obnoví a začneme zářit s toutéž intenzitou jako Buddha či Kristus.

Chcete-li o svém zářivém energetickém poli získat konkrétnější obraz, představte si, že jste obklopeni průsvitným barevným kruhem přibližně na šířku svých roztažených paží. Tento kruh obsahuje živou energii, která je pro naše zdraví zásadní jako kyslík, který dýcháme, a živiny, jež roznáší po našem těle krev. A současně je tato energie nejúžasnější paměťová banka, jakou kdy příroda stvořila. Během procesu „cestování“, při němž zjišťujete, kam směřujete a kým se stáváte, můžete plán své budoucnosti vložit do paměti svého zářivého energetického pole. Tím můžete ovlivnit své energetické pole. Ono pak utká další vlákno kódu DNA



a vyvolá v rámci vaší vlastní generace genetickou změnu. Tím předáte svým dětem nový kód. Nový druh se začne vyvíjet už během vašeho života a začne si vytvářet nové tělo s jinými uzdravovacími schopnostmi, které jinak stárne.

VĚDOMÝ VÝVOJ

Navzdory tomu, že teorie o dědičnosti a přirozeném výběru se těší všeobecnému uznání, evoluční biologové vyzorovali, že vývoj jde dopředu spíše kvantovými skoky než drobnými krůčky. Kladou si otázku typu – jak se plazi vyvinuli v ptáky? Koneckonců jistě jim nenarůstalo pomaličku jedno pírkno na druhým. Ve skutečnosti došlo k obrovské a náhlé proměně, při níž hadům narostla křídla, z dinosaurů se stali létající plazi a při níž velryby na krátký čas opustily oceány a žily na souši. Říká se tomu přerušovaná rovnováha (=také puntualismus) neboli dlouhá období relativní stability přerušované krátkými časovými úseky velké proměny.

Tito vědci se rovněž domnívají, že evoluce působí i prostřednictvím procesu známého jako vznik a vývoj druhů kvantovými skoky, kdy se u malé skupiny domorodců nebo obyvatel jednoho ostrova projeví kvantový skok do budoucnosti a vyvinou se u nich nové biologické vlastnosti či technické schopnosti. Například doposud nebyl nalezen známý chybějící článek (=v angličtině missing link – pozn. redakce) v evoluci. Důvodem je to, že druhem Homo sapiens jsme se stali během několika velmi rychlých sledů evolučních kvantových skoků. V období jen několika málo generací se u člověka vytvořil zcela nový mozek (=neokortex).

Na druhé straně platí, že změny, jež jsou důsledkem kvantového vzniku a vývoje druhů, jsou tak extrémní a obrovské, že může trvat tisíce let, než se tyto nové vlastnosti projeví u lidského druhu jako celku. Tak například neokortex – mozek vědy, hudby a literatury – se objevil u lidských tvorů před bezmála sto tisíci lety. Aktivním biopočítačem se stal však pro člověka teprve nedávno. „Vznik a vývoj druhů kvantovými skoky“ je výborný způsob, jak popsat

techniku, kterou používají Laikové při procesu hledání a získání životního předurčení. Najdou si na časové ose v budoucnosti kotvu, podívají se, jak se tam vyvinuli jako druh, a pak tuto informaci vtisknou (=uloží) do zářícího energetického pole jak u sebe samých, tak i do energetického pole všech obyvatel své vesnice.

Úkol vědomě (a zodpovědně) řídit svůj vývoj nabývá v dnešní době na významu, a to zvláště v souvislosti s lékařskými praktikami, jež přetály naše napojení na přírodu. Jako lidský druh jsme odmítli přirozený výběr a začali jsme jej nahrazovat vlastním umělým výběrem. Zatímco příroda vždy eliminovala slabší a méně odolné jedince pomocí přirozeného výběru, úmrtnost kojenců (nejen) v Americe se prudce snížila z patnácti na méně než jedno procento. Dnes zachraňujeme děti, jimž by příroda přežít znemožnila. S ohledem na rodinu a společnost jsou to sice úžasné statistické údaje, zachraňováním životů slabých a nemocných dětí však oslabujeme svůj genetický potenciál, protože tito jednotlivci předají zdravotní problémy také svým potomkům.



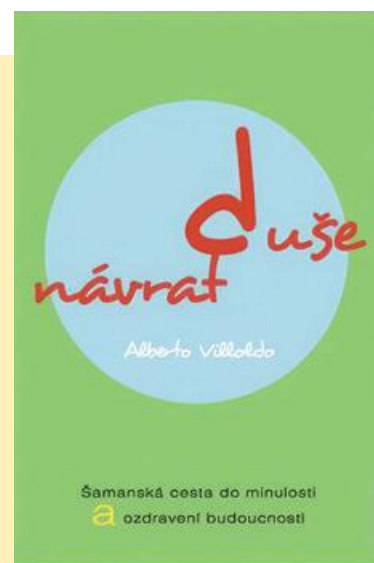
Toto pojetí zní možná velmi ezotericky, ale o vědomém vývoji lze uvažovat i z velmi praktického hlediska. Například při každodenním pohledu do zrcadla vidíme známky postupujícího času. Naše buňky se týden co týden obnovují, přičemž každá buňka je kopií všech generací před ní a nese tytéž genetické informace. Biologové někdy přirovnávají proces buněčného stárnutí ke zhotovování fotokopie z fotokopie: Pokud tento proces zopakujeme devětadevadesátkrát, obraz bude čím dál víc rozmazanější. Z tohoto důvodu přibližně po třicetce začne vaše pokožka ztrácet pružnost; vějířky kolem očí jsou čím dál výraznější a začínají se objevovat hluboké vrásky... Kéž by se tak dala pořídit přesná replika původního obrazu, a ne jen kopie z kopií!

Pozorujeme, jak se na našem těle podepisuje čas, a zatoužíme se z jeho

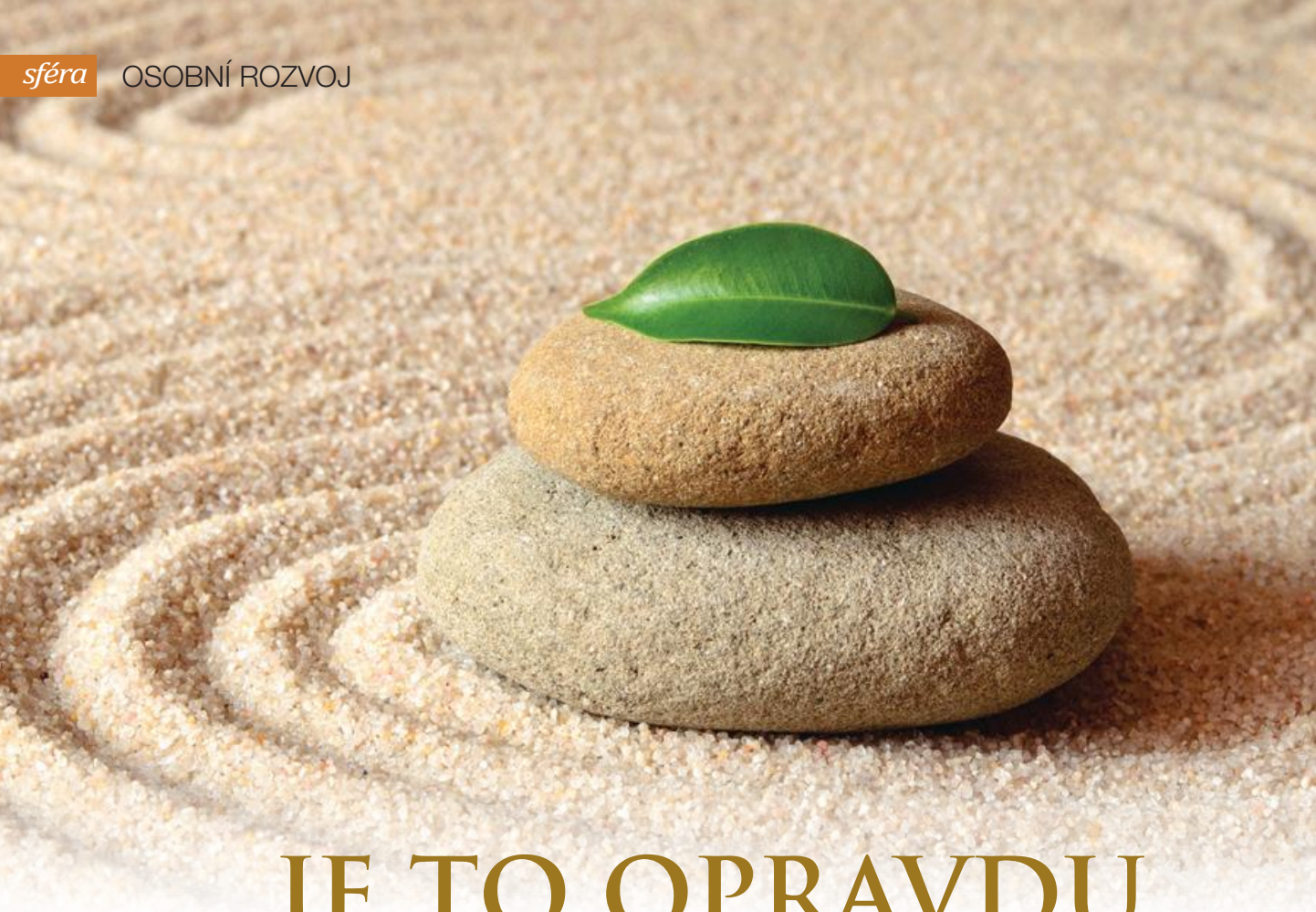
běhu vymanit, byť jen z důvodů marnivosti. Proces stárnutí však v sobě skrývá úžasné možnosti. Například jediná molekula vašeho těla nezůstane do roka stejná – každý atom se kompletně vymění jednou za osm měsíců. Váš krevní oběh dopravuje k buňkám prvky a minerály získané z potravy, kterou jíte. To, čím jste dnes vy, byl před pár dní losos, kukuřice, země nebo řeka. Každých osm měsíců si vytváříme zcela nové tělo a svou molekulární strukturu si vzájemně vyměňujete se strukturou okolního světa. A z molekul, jež dnes tvoří vaše tělo, budou za osm měsíců stromy, rajčata nebo oceán. Tak funguje proces nepřetržitě buněčné obnovy.

Pokud máme přístup k plánu svého vývoje a můžeme ovlivnit sami, kdo se z nás stane, můžeme podle onoho plánu znovuvytvořit své tělo pomocí stavebních kamenů z přírody: země, vzduchu, ohně, vody a světla.

Je to jako každodenní automatický upgrade čili nahrávání (nej)novější verze „softwaru života“ (v konkrétním okamžiku). Nemusíte se tedy spoléhat jen na DNA, náš hardware, který v těle plní genetické pokyny. Tento nový program může naše zářivé energetické pole obohatit o komponenty vedení a moudrosti, které pak naše fyzické tělo uzpůsobí podle evolučního plánu lidského druhu. 🌀



Více se dočtete v knize Alberta Villolda *Návrat duše*, vydalo nakladatelství Anch-Books, www.anch-books.eu



JE TO OPRAVDU FENG SHUI?

V poslední době můžeme pozorovat zintenzivnění zájmu laické veřejnosti a médií o problematiku vhodného členění a uspořádání interiérů domů, bytů, kanceláří a zahrad, které se většinou odvolávají na svůj původ v takzvaném „učení Feng Shui“. Časopisy, knihkupectví a internetové stránky nám nabízejí množství „zaručených Feng Shui receptů“, jak rychle zbohatnout, být zdravý, šťastný, přitáhnout si ideálního partnera a podobně.

Nejprodávanější knihy o Feng Shui v našich podmínkách (většinou od amerických nebo evropských autorů) jsou ty, které jsou plné barevných obrázků, s minimem filozofického základu nebo nejlépe bez textu, které nás učí, jak si máme doma uklidit, obklopit se různými symboly, jež vyřeší všechny naše problémy, a podobně. Médium se podařilo naprogramovat myšlení laické veřejnosti za poslední roky tak, že když vidíte byt ověšený mincemi s červenými stužkami, tak vás možná hned napadne: to je Feng Shui!

Parodií doby a kultury, ve které žijeme, je to, že ve skutečnosti je to přesně naopak. Většina z toho, co nás média naučila považovat za Feng Shui, není a nikdy nebyla součástí postupů tradičního autentického Feng Shui. Ve snaze rychle přenést „exotické“ znalosti do euroamerických krajů došlo bohužel k velkému zkreslení informací. Nekvalitními překlady, slabá znalost problematiky a filozofických principů a snaha novátorsky doplnit bez dostatečných znalostí to, čemu jsme neporozuměli, má za následek totální

zkomerčializování a zdeformování samotné podstaty tohoto starobylého učení.

Poznávání vlastností časoprostoru a jejich promítnutí do reality našeho bytí má v tradici čínské filozofie několika tisíciletou tradici. Kořeny znalostí se ztrácejí v hlubinách času. První zachytitelné stopy můžeme pozorovat přibližně již 6 000 let zpět. Název Feng Shui je poměrně mladý. Původně byl soubor znalostí o vlastnostech prostoru a času znám pod názvem Kan

Yu, později Di Li. Filozofie pramenící z Knihy proměn (YIJING) a taoismu se staly nosným teoretickým podkladem pro popis a pochopení jevů a dění dynamiky proměn časoprostoru. Počáteční aplikace získaných znalostí směřovaly ke snaze o vyhledání a výběr co nejlepšího místa pro uložení tělesných ostatků zesnulých vládců a panovníků.

Až mnohem později se tyto znalosti začaly používat také na takzvané yangové Feng Shui, které bylo zaměřeno na vyhledání vhodného místa a nastavení správné orientace pro stavbu důležitých budov, jako byly kláštery, císařské paláce, ale i zakládání celých nových měst.

Teoretická příprava odborníků v této oblasti představovala několikaletou intenzivní studium pod vedením a osobním dohledem zkušeného učitele, jehož úkolem bylo pomoci žákům vnitřně pochopit esenci učení, vzhledem k tomu, že středověké rukopisy o Feng Shui, které se dochovaly, byly psány většinou symbolicky a kryptograficky. Navíc měli studenti možnost získat i bohaté praktické zkušenosti pozorováním práce svého učitele. Tradiční výuka probíhala téměř vždy také přímo v terénu, často několika denními nebo několika týdními pochody po horách, kde se žáci učili vnímat vlastnosti prostoru rozvojem svých senzibilních schopností, bez nichž není možné Feng Shui kvalitně praktikovat.

Postupným vývojem zkušeností a uchováváním poznatků se vyvinuly dva základní systémy tradičního Feng Shui – Li Qi a Luan Tou. Li Qi zaměřuje svou pozornost více na vlastnosti času ve vztahu k prostoru a klade větší důraz na kalkulační metody analýz. Luan Tou věnuje více pozornosti formě a tvaru krajinných prvků. Z nich se postupem času vyvinuly dva základní směry Feng Shui, které zahrnují rozsáhlý soubor informací, postupů, směrů a formulí – SAN YUAN a SAN HE.

TRADIČNÍ FENG SHUI VERSUS „NEW AGE FENG SHUI“

Rozdíl mezi klasickým Feng Shui a tím, co se za Feng Shui v dnešní době vydává, spočívá v metodice a používaných postupech diagnostiky časoprostoro-

vých souvislostí, v prioritách toho, co je považováno za důležité, a samozřejmě v postupech, jak se navrhuje úpravy řešení případných diagnostikovaných problémů.

Pro tradiční Feng Shui je charakteristické, že používá kompas LUO PAN pro zaměření orientace objektů v prostoru vzhledem k magnetickému poli Země, věnuje pozornost zkoumání exteriérových forem, jako je voda, horské útvary apod., sleduje časové proměny a jejich promítnutí na prostor a bere v úvahu konkrétní obyvatele. V klasickém Feng Shui se nikdy nevyžadovalo používání symbolů v prostoru, nevyžadovalo se

zkoumání Feng Shui je energoinformační charakteristika časoprostoru ve vztahu k její interakci a působení na člověka.

Pomůcky, které používá tzv. „moderní Feng Shui“, mezi něž patří různé symboly a dekorace, nepůsobí na podstatné vlastnosti prostoru tak, aby byly schopny změnit jeho vlastnosti a převládající charakteristiky, proto nebyly nikdy za tímto účelem používány v původním Feng Shui. Jeden symbol mívá často velmi odlišné interpretace a význam v různých kulturách (pro ilustraci například symbol Draka). Význam symbolu je informací určenou



provádění žádných specifických rituálních praktik, nepřikládá se důraz na interiérové dekorace, barvy apod. Tyto věci nebyly z hlediska možnosti ovlivnění rozhodujících vlastností prostoru považovány za podstatné.

Velmi zjednodušeně bychom mohli říci, že pro postupy vycházející z tradičního Feng Shui je důležitý především výběr vhodného místa v krajině, orientace klíčových prvků stavby (průčelí, vchod, dveře do místností) vzhledem ke světovým stranám, rozložení tvaru, funkcí a vzájemných vazeb interiérových místností vzhledem k exteriérovým prvkům a aktuálně převládajícím časovým vlivům – samozřejmě v kontextu interakce s obyvateli, kteří žijí ve zkoumaném prostoru.

Z pohledu psychotroniky bychom mohli říci, že základním předmětem

pro naši psychiku, a proto pokud se symboly v prostoru používají s cílem vyvolat účinek na životní události, ve skutečnosti jejich vliv nejde vůbec přes prostor, ale přes psychiku, která je schopna přiřadit předmětu význam a na základě toho ve svém nitru spustit určitý cílený program. Úloha vědomí a psychiky v procesu vývoje životních událostí je významným faktorem, který bychom rozhodně neměli podceňovat. Tyto procesy ale nemají nic společného s předmětem zájmu skutečného autentického Feng Shui.

Nelehká bude zřejmě cesta k očištění Feng Shui od všech nánosů dezinformací, které jsou denně potvrzovány a prohlubovány médii a nedostatečně kvalifikovanými „odborníky“.

Zdroj: www.metatron.sk: Akademie čínské metafyziky Ing. Norberta Synčáka

DALAJLAMOVA KOČKA:

Když buddhistická moudrost
přede v himálajské rezidenci

WILL BOWEN



Existují knihy, které čtenáře pohltnou napínavým dějem, a pak jsou knihy, které dokážou něco mnohem vzácnějšího, na chvíli ztišit mysl. Právě taková je série Dalajlamova kočka australského autora Davida Michieho. Nenápadné, laskavé a místy humorné příběhy malé himalájské kočky, kterou zachránil samotný dalajlama, si získaly miliony čtenářů po celém světě. A není divu. Pod jemným kočičím předením se totiž skrývá hluboká životní filozofie, která dokáže oslovit i ty, kteří o buddhismu dosud nikdy nepřemýšleli.

Tato série je především laskavým průvodcem životem, který čtenářům připomíná důležitost soucitu, vnitřního klidu, přítomného okamžiku i radosti z obyčejných věcí. David Michie dokázal propojit buddhistickou filozofii s humorem, lehkostí a každodenními situacemi tak přirozeně, že knihy oslovují jak čtenáře se zájmem o spiritualitu, tak ty, kteří jednoduše hledají milý a inspirativní příběh. Každý díl otevírá jiné životní téma – štěstí, meditaci, smrt, vztahy, pomíjivost nebo hledání smyslu – a nabízí jemné zamyšlení nad tím, jak žít spokojenější a vědomější život.

Hlavní hrdinkou celé série je kočka známá pod mnoha jmény, Jeska, Sněžná lvice nebo Rinpoče. Jako malé, téměř umírající kotě ji dalajlama objeví v zapadlém koutě indického Dillí a odveze do své rezidence v Dharamsale. Právě odtud se odvíjí jedinečný pohled na svět. Kočka není obyčejným domácím mazlíčkem, ale tichou pozorovatelkou lidských emocí, vztahů, slabostí i duchovních hledání. Sedává během audiencí, poslouchá rozhovory mnichů, umělců, obchodníků i ztracených poutníků a postupně skládá mozaiku poznání o tom, co znamená být šťastný.

První kniha představuje základní pilíře buddhistického pohledu na život. Především jednoduchou, ale zásadní myšlenku: každá bytost touží po štěstí a chce se vyhnout utrpení. Ať už jde o významného profesora, rozhněvanou kuchařku nebo obyčejného švába. David Michie dokáže tuto filozofii podat

překvapivě lehce a lidsky. Skrze kočičí pohled sledujeme, jak lidé zápasí se svým egem, potřebou uznání nebo se vztekem. Významnou postavou je například temperamentní paní Trinciová, která postupně zjišťuje, že hněv není její pravou podstatou, ale pouze přechodným stavem mysli.

Právě v tom spočívá kouzlo celé série. Nejde o učebnici buddhismu ani o komplikované duchovní pojednání. Autor předkládá hluboké myšlenky skrze každodenní situace, humor a jemnou kočičí ironii. Čtenář si

šťestí. Zatímco je dalajlama na cestách po Evropě a Americe, dostává kočka důležitý úkol: zjistit, co je skutečnou příčinou lidské spokojenosti. V himalájské literární kavárně sleduje příběhy návštěvníků, kteří věří, že budou šťastní „až jednou“. Až získají peníze, vysněnou práci, uznání nebo partnera.

Jedním z nejzajímavějších motivů knihy je milionář Gordon Finlay, který navzdory obrovskému bohatství nedokáže najít vnitřní klid. Teprve když začne pomáhat druhým,



ani neuvědomí, že se během četby postupně seznamuje s pojmy jako soucit, karma, meditace nebo pomíjivost.

Druhý díl s názvem **Dalajlamova kočka a umění příst** rozvíjí téma

objeví pocit naplnění. Michie zde připomíná slavnou myšlenku psychologa Viktora Frankla: štěstí nelze přímo hledat, přichází jako vedlejší efekt smysluplného života. Dalajlamova kočka postupně pochopí, že opravdová radost vzniká



tehdy, když člověk přestane neustále myslet jen na sebe.

Ve třetím pokračování **Dalajlamova kočka a síla meditace** se příběh obrací více dovnitř. Kočka dostává nový úkol, naučit se meditovat. Na první pohled může působit komicky představa meditující kočky, ale právě díky této lehkosti dokáže autor čtenáře nenásilně uvést do světa práce s myslí.

Meditace zde není vykreslena jako exotická technika pro vyvolené, ale jako jednoduchý způsob, jak zpomalit a uvědomit si přítomný okamžik. Kočka i lidské postavy zjišťují, že většina utrpení vzniká neustálým proudem myšlenek, obav a očekávání. Ve chvíli, kdy se člověk naučí mezi nimi vytvořit prostor, objeví větší klid i svobodu. Kniha zároveň jemně připomíná, že dokonalost není cílem. Důležitější je laskavost k sobě samému a ochota zkoušet to znovu.

Velmi silný duchovní rozměr přináší čtvrtý díl **Dalajlamova**

kočka a čtyři tlapy duchovního úspěchu. Dalajlama inspiruje kočku k sepsání knihy o čtyřech pilířích buddhistické cesty, symbolizovaných čtyřmi tlapkami. Čtenář se zde seznamuje s pojmy jako renunciaci, bódhičitta či šúnjata, ovšem stále velmi srozumitelným jazykem.

Zvlášť působivá je myšlenka, že vzdání se neznamená odmítnutí života nebo majetku, ale vzdání se vlastního lpění. Tedy neustálé potřeby, aby svět vypadal přesně podle našich představ. Kočka také začíná působit jako „terapeutická kočka“ v domově seniorů, kde poznává, jak hlubokou sílu může mít

obyčejná přítomnost a laskavost. Pátá kniha **Probud' v sobě kotě** patří k emocionálně nejsilnějším částem celé série. Jeska se musí vyrovnat s diagnózou selhávání ledvin a poprvé naplno čelí vlastní smrtelnosti. Paralelně sledujeme příběh umírajícího malíře Christophera Acklanda, který tvoří svůj poslední obraz, portrét Buddhy Amitábhy.

Téma smrti zde není podáno tragicky ani depresivně. Naopak. Michie ukazuje, že vědomí pomíjivosti může člověka probudit k intenzivnějšímu prožívání života. Když si uvědomíme, že nic netrvá věčně, začneme si více vážit přítomnosti, vztahů i obyčejných okamžiků. Kniha pracuje s tibetským učením o bardu, tedy přechodovém stavu mezi životem a smrtí, ale zároveň zůstává velmi lidská a citlivá.

Zatím poslední pokračování **Zákon kočičí přitažlivosti** se zaměřuje na populární téma zákona přitažlivosti. Autor však nabízí úplně jiný pohled, než bývá běžně prezentován



v motivační literatuře. Nejde o to přitáhnout si luxus, peníze nebo úspěch pomocí afirmací. Skutečná proměna podle buddhistické filozofie začíná uvnitř.

Dalajlama vysvětluje, že naše zkušenost reality je odrazem stavu naší mysli. Pokud člověk kultivuje soucit, moudrost a vnitřní klid, začne se měnit i jeho prožívání světa. Kniha propojuje buddhistické myšlenky s křesťanskou mystikou a ukazuje, že různé duchovní tradice často směřují ke stejnému poznání.

Série Dalajlama kočka si získala oblibu právě proto, že nesoudí ani nekáže. Neříká čtenáři, jak má žít. Spíše jemně zve ke zpomalení a zamyšlení. Skrze kočičí oči připomíná něco, na co v dnešní uspěchané době často zapomínáme, že klid nelze najít v neustálém výkonu, hromadění nebo dokazování vlastní hodnoty.

A možná právě proto působí tyto knihy tak léčivě. Nejsou jen o buddhismu. Jsou o obyčejné lidské touze být milován, pochopen a vnitřně v pořádku. A také o tom, že někdy stačí opravdu málo, třeba chvíle ticha, laskavost, přítomný okamžik a tiché kočičí předení.

Jednotlivé díly série můžete zakoupit na e-shopu nakladatelství Synergie, které přináší čtenářům inspirativní knihy a karty zaměřené na osobní rozvoj, spiritualitu a vědomý život.

www.synergiepublishing.com



Dalajlama kočka ožívá i na divadelních prknech

Laskavý humor, moudrost a radost ze života. To vše přináší divadelní adaptace Dalajlama kočka, inspirovaná světovým bestsellerem autora David Michie, který si získal miliony čtenářů po celém světě.

Příběh o hledání rovnováhy, štěstí a vnitřního klidu v každodenním životě tentokrát ožívá na jevišti z nečekané perspektivy – očima kočky Jeho Svatosti.

Právě do role slavné Dalajlamovy kočky se v představení proměňuje Ivana Jirešová, která dodává příběhu jemnost, humor i hlubokou lidskost.

Dramatizace knihy se ujal Jakub Zindulka, který dokázal přenést atmosféru Dharamsaly, buddhistickou moudrost i kouzlo kočičí vypravěčky do intimní a citlivé divadelní podoby.

Více informací a vstupenky najdete na stránkách Ticketportal – Dalajlama kočka. 🐾

Večerní konstelace

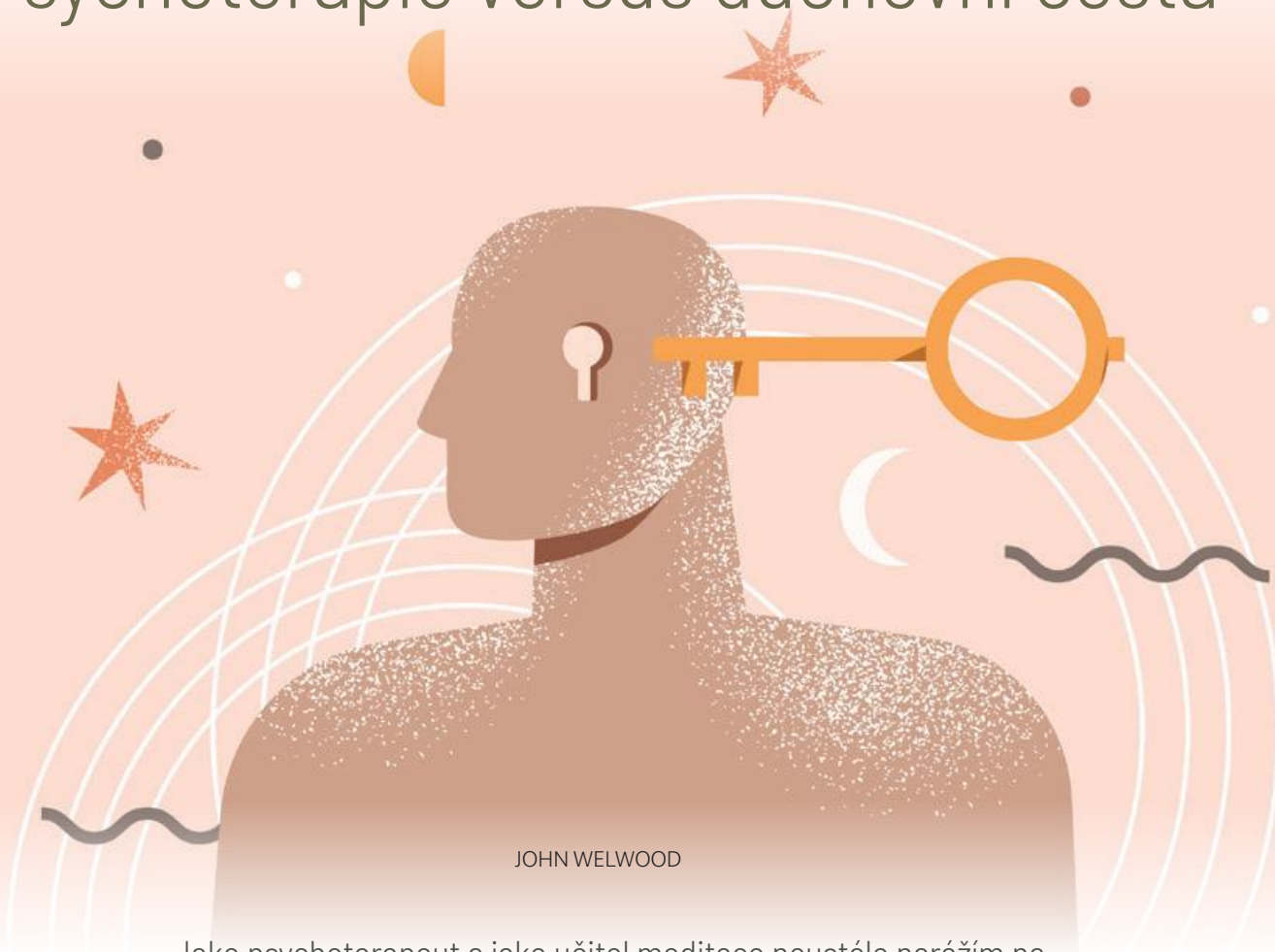
13.8. 2026, Maitrea Praha 1
vede Petr Jäger

www.rkonstelace.eu



MEZI NEBEM A ZEMÍ

Psychoterapie versus duchovní cesta



JOHN WELWOOD

Jako psychoterapeut a jako učitel meditace neustále narážím na otázky vztahu mezi psychologickou a duchovní prací – ve své vlastní zkušenosti, při práci s klienty a studenty, při setkáních s přáteli. Během těch třiceti let, co o těchto otázkách uvažuji, jsem se střídavě přikláněl ke dvěma odlišným pohledům: někdy jsem psychologické zkoumání našeho já pokládal za něco, co se s cílem duchovní práce – průnikem za naše já – diametrálně rozchází, ba jde přímo proti němu, jindy jsem v něm zase viděl nesmírně užitečný doplněk duchovní práce. Jedná se o složitou věc – začněme tedy základní úvahou o hlavních problémech vnitřní práce, jež jsou oběma těmito cestám společné, a o odlišných směrech, jimiž se při jejich řešení ubírají.

Duchovní obcházení

V sedmdesátých letech jsem u mnoha členů duchovních komunit začal zaznamenávat jednu znepokojivou tendenci. Přestože řada z těch, kdo usilovali o duchovní rozvoj, na sobě pracovala dobrým způsobem, všiml jsem si velmi rozšířeného sklonu využívat duchovní praxi k obcházení jistých osobních nebo emočních „nezpracovaných záležitostí“ a k úniku od jejich řešení. Touha vymanit se z pozemských struktur, které nás, jak se zdá, drží v pasti – ze struktur karmy, podmiňování, těla, formy, hmoty, osobnosti – je ústředním motivem duchovního hledání už po tisíce let. A spolu s ní je tu často také tendence pokusit se prostřednictvím duchovní praxe pozvednout nad citové a osobní problémy – nad všechny ty nepříjemně složité, nevyřešené věci, které nás tíží a stahují dolů.

najít sami sebe, mnohé z nich to přivede k duchovním učení a postupům, které je podněcují k tomu, aby se sami sebe vzdali. Tak nakonec začnou duchovní praktiky využívat k vytváření nové „duchovní“ identity, která ve skutečnosti není ničím jiným než starou dysfunkční identitou – založenou na úniku před nevyřešenými psychickými problémy –, jen převlečenou do nového hávu.

To, že se člověk věnuje duchovním naukám a praktikám, se tak může stát způsobem, jak racionalizovat a upevňovat staré obranné mechanismy. Například lidé, kteří v sobě potřebují vidět něco mimořádného, budou ve snaze posílit pocit vlastní důležitosti nejspíše zdůrazňovat mimořádnost svého duchovního vhledu a praxe nebo mimořádný vztah se svým učitelem. Mnohá „nebezpečí cesty“ – jako duchovní materialismus (využívání duchovních

se, abychom vůbec nemuseli vnímat plnou šíři problému radosti a bolesti, zisku a ztráty.

Nebe, země a člověk

Uvedené tři hlavní nástrahy je možno překonat tím, že začneme čerpat z jistých základních zdrojů, které jsou obsaženy ve třech dimenzích lidské situace, v čínské filosofii známých jako **nebesa, země a člověk**.

Velmi jednoduše řečeno, jsme bytostí, které stojí vzpřímeně – nohama na zemi, s hlavou zvednutou k širému nebi. A jelikož naše chodidla spočívají pevně na zemi, nezbyvá nám než být právě tady, právě tady, kde jsme. To znamená, že musíme plně respektovat svět a sebe v této horizontální rovině – což při duchovním obcházení nečiníme. Toto je princip země. Hlavu máme přitom obrácenu k širému nebi nad námi a kolem nás a vidíme vzdálené věci na něm: horizonty, hvězdy a slunce a planety a ohromný prostor obklopující Zemi. Když užasle a zvědavě upíráme zrak na svět kolem sebe, můžeme dohlédnout za svůj bezprostřední vlastní zájem a starost o přežití. Jakkoli se zdají být naše pozemské starosti smysluplné a důležité, když vystoupáme o třicet metrů výše, to, co se děje dole pod námi, začne ztrácet cosi ze svého významu. A když budeme stoupat ještě dál – až tam, kam se dostali astronauti –, všechno se smrskne v malý flíček. Pokud se pohybujeme vertikálně – a naše vědomí je takového pohybu vždy schopno –, všude, kam dospějeme, nacházíme nekonečný prostor.

Lidské vědomí není jen pozemské. Náš život nabývá tvar na pozadí nekonečného prostoru. A to je princip nebes.

Základní lidský postoj – narovnaná záda a ramena, hlava vzhůru, nohy pevně stojící na Zemi – odkrývá celou přední část těla světu. Čtyřnohá zvířata si své zranitelné břicho pečlivě chrání. Dikobraz má na ochranu měkké břišní části před predátory ostny. My lidé však chodíme s břichem a srdcem – dvěma hlavními centry citění – zcela vystavenými světu. Cítit znamená reagovat tělem na svět kolem nás. Základní citění probíhá neustále, ať mu věnujeme, či nevěnujeme pozornost.



Této tendenci uhýbat před základními lidskými potřebami, city a vývojovými úkoly nebo je předčasně transcendovat říkám duchovní obcházení.

Duchovní obcházení je lákavé zejména pro lidi, pro které je obtížné zdolávat životní vývojové úkoly, zvláště v naší době a kultuře, v nichž jsou pro velké segmenty populace stále méně dosažitelné dříve běžné mezníky dospělosti – zajištění živobytí prostřednictvím důstojné práce, založení rodiny, udržení manželského svazku, přináležitost ke smysluplné komunitě. A jak se lidé snaží

myšlenek k osobnímu obohacení, narcismus, nafouklé ego (falešná představa vlastní velikosti) nebo skupinové myšlení (nekritické přijímání skupinové ideologie) – jsou důsledkem snahy využívat duchovnost způsobem, který podporuje vývojové deficity.

Odmítání, upínání se, otupování se

Řada duchovních tradic mluví o třech základních sklonech, které nás drží v cyklu utrpení: o sklonu **odmítat** to, co je obtížné nebo bolestivé, o sklonu **upínat se** k něčemu pevnému jako ke zdroji útěchy a bezpečí a o sklonu **otupovat**

Jelikož sedíme nebo stojíme mezi nebem a zemí s nechráněnou hrudí a břichem, svět a jiní lidé mohou vstoupit a dotknout se nás. A to je třetí, příznačně lidský prvek triády nebe-země-člověk.

Nerespektování kterékoli z těchto tří dimenzí vede k pokřivenému, nevyváženému životu. Zaměříme-li se pouze na své bezprostřední starosti o existenci a přežití, uvážneme v blátě, zabředneme do něho, zůstaneme přilepeni k zemi. Pokud na druhé straně nebudeme svým pozemským potřebám věnovat dostatečnou pozornost, budeme odtrženi, s hlavou v oblacích, ztraceni ve hvězdách. A jestliže se budeme snažit obcházet otevřenost a měkkost srdce, uvězní nás to v brnění naší povahy, které jsme si původně vytvořili k ochraně svých zranitelných, citlivých center. Pásovec má krunýř, dikobraz ostny a my si místo nich budujeme obranné mechanismy ega.

Být plně lidský znamená stavět mosty mezi zemí a nebem, formou a prázdnotou, hmotou a duchem. A naše lidství se vyjadřuje v hloubce a měkkosti citění, tedy srdce – citění, které se vynořuje na spojnici těchto pólů.

Nyní se zamysleme nad třemi typy vnitřní práce, které nám mohou pomoci tři dimenze naší přirozenosti pěstovat a vyvažovat.

Uzemnění a nabývání formy: Princip země

Základním účelem duchovní praxe je osvobodit nás od připoutanosti k úzké, podmíněné struktuře já, abychom si mohli uvědomit, že jsme něco mnohem širšího. Ale k tomu, aby nám taková praxe byla skutečně přínosná, musíme nejdříve nějakou strukturu já, s níž je možno pracovat, mít. To znamená, že musíme být ukotveni v pozemské formě.

V naší uspěchané, urbanizované, technologizované společnosti se však často vůbec nenaučíme, jak se ukotvit – uzemnit – ve své vlastní zkušenosti. S kolapsem navzájem spjatých rodin a společenství jsou děti stále více utvářeny a ovlivňovány neurotickým stavem své nukleární rodiny a své kultury obecně.

Mnoho lidí v důsledku toho stráví většinu života nevědomým přehráváním deformovaných vzorců zavedených v dětství. Rozpoznání těchto nevědomých vzorců, práce s nimi a jejich překonání je předpokladem rozvoje autentické individuality, která nutkavě nepodléhá podmíněným sklonům z minulosti – omezujícím představám o sobě, popíráním potřebám, sebetrestání, scénářům z dětství, dysfunkčním meziosobním vzorcům, strachu milovat a strachu ze ztráty lásky. Toto je primárně psychologická, nikoli duchovní práce.

Uzemnění – realizace principu země v praxi – nám umožňuje plně přebývat v těle, pracovat se svými psychickými vzorci, nabýt své pravé formy. Dobrá psychoterapie nám může pomoci být plněji sami sebou, pevněji uzemnění v sobě. Taková práce může být také dosti zdrcující. Obnáší to, čemu básník Robert Bly říká „hrozivý sestup do nitra rány“. A oddělení od našeho vlastního bytí je vnitřním zraněním, jímž trpíme všichni. K tomuto vnitřnímu oddělení došlo v dětství, když jsme se stáhli v bázlivě reakci na prostředí, které nás nevnímalo, nevívalo nebo neakceptovalo se vším všudy. Praktikuje-li se psychoterapie v duchovním kontextu, může být formou práce na duši a pomoci nám najít hlubší smysl našeho utrpení: naše konkrétní bolest

a neuróza nám ukazují, kde přesně jsme se stáhli a uzavřeli, a kde se tedy také musíme začít jako jednotlivci otevírat. Duše je v tomto pohledu obrácenost do nitra, hluboké prožívání individuálního významu, smyslu, bytí.

Různé psychologické přístupy pracují s uzemněním různými způsoby. Řada systémů se shoduje na tom, že skutečná změna se projevuje v energetických změnách v těle spíše než v mluvě nebo intelektuálním vhledu jako takovém. U Gendlinovy metody zvané *focusing* je například důležité přesunout se z uvažující mysli do prožívaného těla, napojit se na tělesně pociťovaný dojem z toho, co člověk dělá, ať už je to cokoli, a nechat tento tělesný pocit, ať najde svůj hlas, svůj způsob, jak se vyjít. Otevřít se a reagovat novými způsoby tělu pomáhají také jiné přístupy, například tvarová psychologie nebo bioenergetika.

Uzemnění či pohyb směrem dolů je rovněž součástí duchovní praxe. Ve východních tradicích může sestup na zem znamenat spojení s těžištěm, které se nachází pod pupkem a jemuž Japonci říkají *hara* a Číňané nižší *tan tien*. Aikido nebo tchaj-ti čchüan člověka uzemňují právě tímto způsobem. Uzemňující účinek má také pozice vsedě při meditaci a uzemnění slouží i sou-



středěnost na práci, pečlivá pozornost věnovaná detailu a všímavost k tělu v zenové tradici („šťpání dříví, nošení vody“). Ale i když mají uzemňující praktiky na celkové duchovní cestě často důležitou podpůrnou roli, nejsou hlavním jádrem duchovní práce.

Nelpění: Nebeský princip

Je-li součástí práce na duši sestup na zem, práce se strukturou a nabývání formy, podstatou duchovní práce je osvojit si schopnost veškerého úsilí o formu se vzdát a na formě nelpět. Možná máme za sebou ohromnou spousta psychologické práce, prokousali jsme se svými scénáři a nakonec vyřešili své hlavní neurózy a emoční zmatky. A i když jsme snad, jak tomu říkají humanističtí psychologové, osoby schopné „plně fungovat“ a „seberealizovat se“, stále se čtenými nenápadnými způsoby upínáme sami k sobě. Je těžké nechat se prostě být, nechytat se nějaké struktury, nějakého plánu, cíle nebo činnosti. Znervózníme, když se ocitneme v prázdném prostoru, když dojde k pauze v konverzaci, když nevíme, co říct, když sedíme v čekárně a na stolku není ani jeden časopis.

Jestliže si dovolíme onomu prostoru se otevřít – jako při meditaci vsedě –, začneme si uvědomovat rafinovanost a pronikavost tohoto lpění na ústřední utkvělé představě o „sobě, svém já“. Duchovní práce tuto připoutanost k omezeným představám toho, kdo jsme, vynáší na světlo a pomáhá nám se z ní vyprostit a uvědomit si svoji širší podstatu, která je za všemi formami, strukturami a myšlenkami.

Je-li psychoterapie jako prořezávání a hnojení stromu, aby mohl růst a plodit, duchovní praxe představuje radikálnější léčbu. Jde ke kořenům – ke kořenům našeho lpění na omezeném pojetí já, které nám brání v tom, abychom se uvolnili a hlouběji se ponořili do širšího základu bytí.

Lidé praktikující buddhismus například pracují na tom, aby se zbavili pěti univerzálních sklonů způsobujících utrpení. Jedná se o takzvané hlavní

kléši či jedy: připoutanost, nenávisť, nevědomost, žárlivost a pýchu. Dokud se držíme omezeného chápání toho, kdo jsme, tyto kléši se nepřestanou objevovat bez ohledu na to, kolik psychoterapeutické práce máme za sebou.

Jedna tradiční tibetská analogie popisuje tři úrovně duchovní praxe, které rozlišuje právě na základě toho, jakým způsobem se v nich pracuje s hlavními kléšami, v této analogii přirovnanými k jedovaté rostlině. Na první úrovni práce s těmito škodlivými sklony jde o to, nahradit je sklony ctnostnými. Je to podobné jako vytrhnout rostlinu i s kořeny.

Na druhé úrovni praxe rostlinu nevytrháváme, ale proti jedům si vytváříme protilátky. Například v mahájánovém buddhismu je protilátkou proti škodlivému působení kléš objevení *šúnjaty*, tedy prázdnoty – otevřené dimenze bytí, která rozpouští sklon k něčemu se upínat. V tomto případě však můžeme začít prázdnotu nenápadně preferovat před formou, což nás opět ponechá ve vnitřním rozpolcení.

Třetí možností podle této analogie je vypěstovat si odolnost vůči jedu tím, že budeme listy rostliny v rozumné míře požívat. Tuto cestu volí tantrický či vadžrajánový buddhismus. Jed se tímto způsobem přemění v *amritu* – v to, co bychom mohli označit jako elixír života, nektar naší pravé podstaty. Taková přeměna samozřejmě vyžaduje poctivý výcvik a přípravu, bez nichž bychom nemohli jed skutečně vstřebat. Zde nám pomohou základní meditační cvičení.

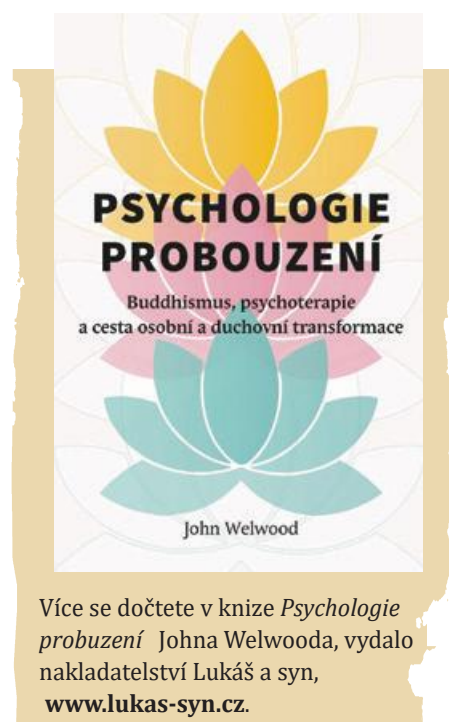
Probuzení srdce: Lidský princip

Z interakce země a nebe, tj. nabývání formy a nelpění na formě, vyrůstá třetí princip vnitřní práce – probuzení srdce, v čínském myšlení představující princip člověka. Probudit srdce znamená vystoupit z brnění naší povahy a pustit k sobě realitu a jiné lidi. Otevřené srdce je také zdrojem odvahy, kuráže (toto slovo se odvozuje od francouzského výrazu pro srdce – *cœur*, podobně se v češtině od „srdce“ odvozuje „srdnatost“). Chce to odvahy, dívat

se na svět zpříma a připustit, aby se našeho srdce dotklo, cokoli se přihodí – aby se srdce neustále otevíralo životu.

Psychologická práce může takovému otevírání srdce hodně pomoci, ale úplné probuzení srdce vyžaduje ono zásadnější nelpění, k němuž dospíváme prostřednictvím duchovního uvědomění. Bez ohromné širě nebeského principu snad budeme schopni pustit k sobě jiné, ale už ne schopni nechat je pak jít nebo nechat je být. Nelpění také předpokládá smysl pro humor, který se objevuje, když vystoupíme z pevného spojení s nějakou strukturou. Když se smějeme, znamená to, že jsme právě vyšli ze struktury. Bez smyslu pro široký prostor, humor a nelpění se srdce může stát přeslzlým, sentimentálním, těžkým, tedy připoutaným.

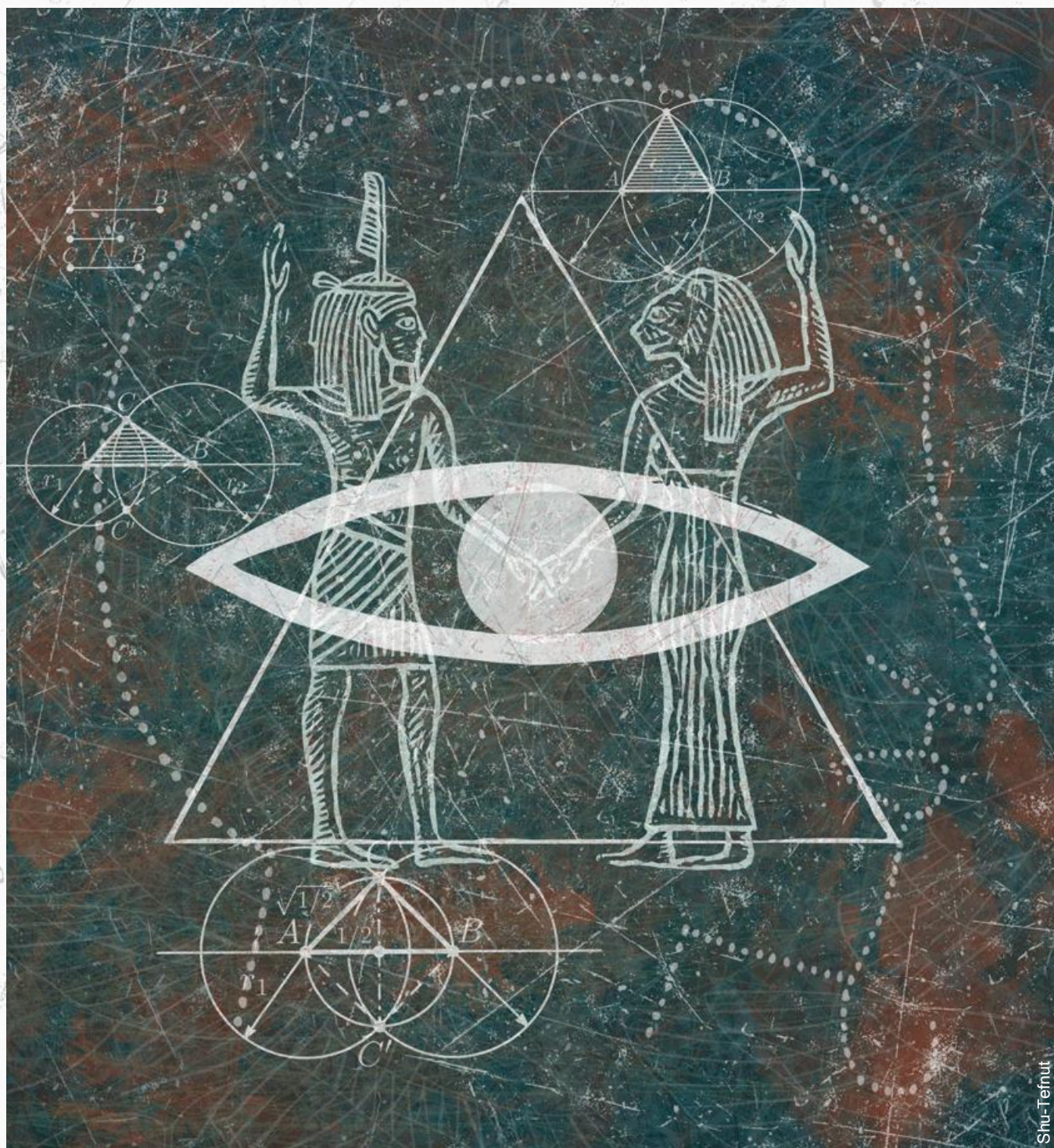
K probuzení srdce je také třeba uzemnění, protože bez spojení se zemí neexistuje soucit. Umíme-li pouze nelpět, ale neumíme-li se ničeho pevně chytit – je-li naším jediným zájmem prostor nebo duch –, nikdy nebudeme schopni plně se věnovat práci se svou vlastní situací ani s jinými vnímajícími bytostmi. Pravý soucit vyrůstá z našeho zápasu se světem formy, omezení, osobnosti, karmy. Jestliže se budeme obracet pouze k duchu, ztratíme trpělivost s různými bloky, které nacházíme v sobě a v jiných lidech. 🌱



Více se dočtete v knize *Psychologie probuzení* Johna Welwooda, vydalo nakladatelství Lukáš a syn, www.lukas-syn.cz.

EMPATIE NEBO TELEPATIE?

LÍDA KEJMAROVÁ, ilustrace autorka

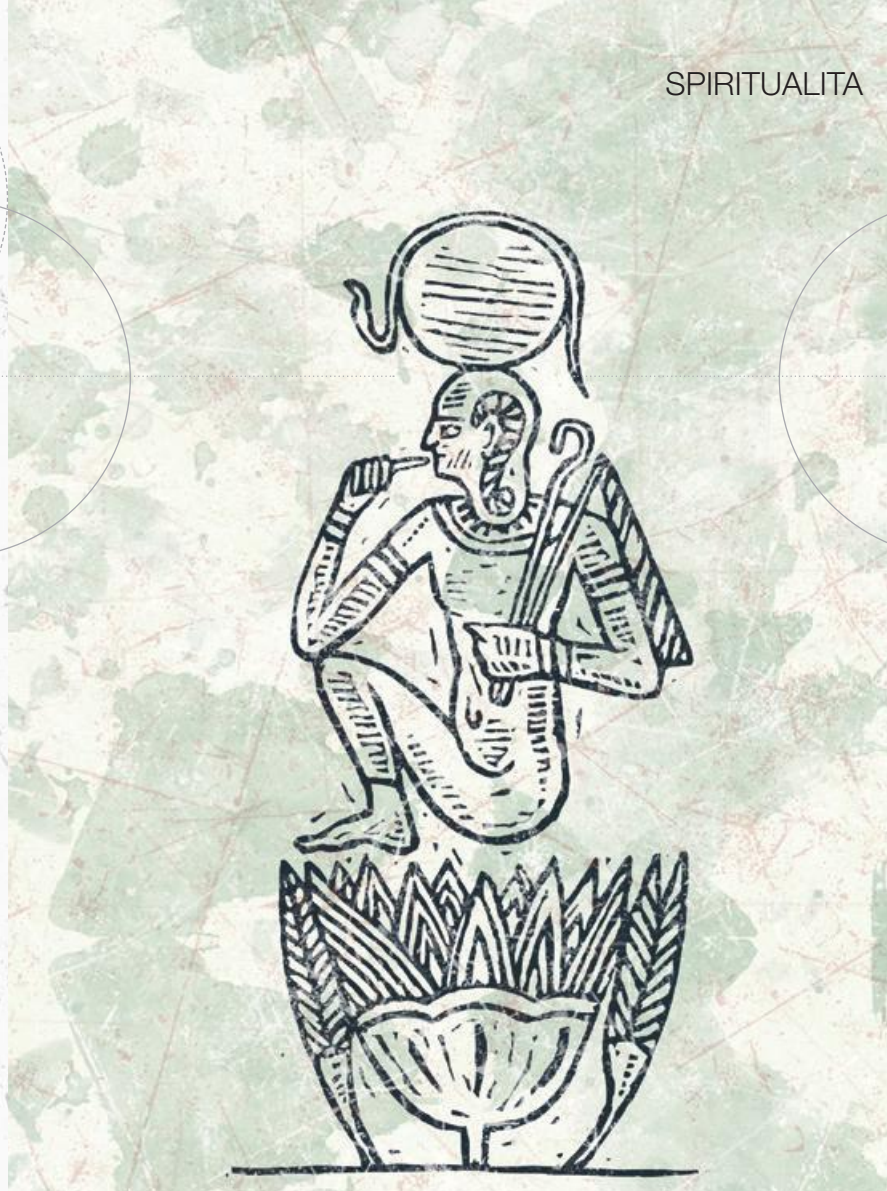


Shu-Tefnut

Empatie je schopnost vcítit se do pocitů, myšlenek a situace druhé osoby. To znamená, že se dokážeme vžít do role druhého člověka a chápat jeho perspektivu a prožívání. Empatie se dělí na **kognitivní** (schopnost pochopit myšlenky druhého) a **emoční** (schopnost sdílet a spoluprožívat emoce druhého). Jung píše, že člověk s empatickým postojem sám sebe nachází ve světě, který ožívuje sám sebou. Člověk se schopností empatie se dokáže vcítit do jiných, takže si v okamžiku „vcítění“ představuje perspektivu a pocity druhého – a může tak prožívat spoluúčast. Empatie předpokládá subjektivní postoj důvěry nebo důvěřivosti vůči objektu, anebo vcitováním hledáme motivy, které vedly druhého člověka k určitému jednání. **Telepatie** by naopak mohla znamenat přenos informací, prostřednictvím umělé inteligence, ale bez emoční spoluúčasti.

Pro Schopenhauera je schopnost empatie a vcítění se do pocitů druhých klíčová pro morální jednání – bez této schopnosti je v podstatě morální jednání vyloučeno. Píše, že „Svět jako představa se rozpadá na dvě podstatné, nutné a nerozdílné poloviny. Jedna je objekt: jeho formou je prostor a čas, jimi vzniká mnohost. Druhá polovina, subjekt, avšak není v čase, ani v prostoru, neboť je celá a nedělená v každé představující bytosti... Tyto poloviny jsou tudíž nerozlučné, i pro myšlení: neboť každá z nich existuje a něco znamená jen skrze druhou a pro druhou; je s ní a s ní i mizí... Vymezují se bezprostředně: kde začíná objekt, končí subjekt.“

Když má srdce dobré kvality, je schopno empatie a „vcitování se



Bůh Nefertem jako symbol intuitivního poznání (spontánní chápání vnitřních souvztažností). Vnitřní nazírání odstraňuje povrchní hranice, které nás oddělují, a umožňuje nám vidět, že každý z nás je součástí propojeného toku, širšího celku.

do objektu“. Dokáže se vcitováním sjednotit, a tím částečně prožívá perspektivu druhých. Takové srdce v podstatě nemá hranice a jeho představivost mu poskytuje široký, intuitivní a kvalitní obraz světa. Čím je srdce tvrdší, tím omezenější je schopnost „vcitování se“, mizí tak představivost, empatie i soucit. Takové srdce má okolo sebe pevnou hradbu, přes kterou nevidí, neslyší ani necítí. Takové vědomí nahlíží do zkresleného obrazu bez širších souvislostí – takovému srdci je svět neustále těsný.

Moderní „vědci“ se snaží najít jinou cestu, která by měla problém řešit. Elon Musk již na lidech testuje Neuralink – čtyřmilimetrový čip, určený pro implantaci do lebky. K čipu jsou připojeny dráty tenčí než lidský vlas, sahající až do mozku. Tato vlákna jsou umístěna blízko důležitých částí mozku

a detekují zprávy, které jsou přenášeny mezi neurony. **Neuralink má prý řešit paralýzu, hluchotu, slepotu, schizofrenii i paranoidní chování.** Takto „upravení lidé“, kteří budou mít Neuralink, budou komunikovat nejen se stroji, ale také mezi sebou. Elon Musk podal žádosti o ochranné známky pro slova „Telepatie“ a „Telekineze“. **Telepatie** znamená přenos myšlenek a **telekineze** znamená schopnost pohybovat s objekty (hmotou) pouhou silou myšlenky nebo vůle, bez fyzického kontaktu.

Ray Kurzweil jde ale ještě dále, žádný čip v mozku už prý nebude potřeba: „Množství výpočtů, které kdysi zabíralo celé patro budovy, se nyní vejde do chytrého telefonu v kapse. **A brzy se vám to, co se teď vejde do kapsy, vejde do krevní buňky a bude to mnohem mocnější. Ve třicátých**



a čtyřicátých letech 21. století budou nanoboti kolovat v našem krevním řečišti.

Nemáme žádný důvod se domnívat, že přijde ještě dokonalejší inteligence než lidská. Neboť vidíme, že již tato inteligence stačí k tomu, aby poskytla vůli poznání, v důsledku něhož se sama popře a zruší.

(Arthur Schopenhauer)

ROZDÍL MEZI SOUCITEM A LÍTOSTÍ

Soucit je pocit spoluúčasti na bolesti a trápení druhých, ve kterém se projevuje empatie (na rozdíl od lítosti). Soucit získáváme určitou zkušeností s interakcí ve světě. Tím, že jsme sami zraňováni a své zranění si uvědomujeme, tím se v nás rodí i soucit s druhými, protože si dokážeme představit, co v podobných situacích prožívají. Kdybychom se ale nedokázali empaticky vcítovat do druhých, nedokázali bychom skutečnou spoluúčasť ani soucit cítit.

Arthur Schopenhauer považoval soucit za jediný motiv lidského jednání, jenž dokáže překonat

egoismus a umožňuje nám jednat ve prospěch druhého člověka. Soucit totiž stojí v opozici vůči egoismu – a nepřítomnost všech egoistických motivací je základním kritériem jednání, které má morální hodnotu. Lítost je pouze stav, kdy někoho (něčeho) litujeme, ale díváme se na druhého s odstupem, bez aktivní spoluúčasti. Egoistický člověk nemá problém s lítostí, ale se soucitem.

Soucit je cit s bolestí druhého. Je znamením jemné duše, ušlechtilého charakteru, velkého srdce, které má dosti místa pro bolestí druhých. Je znamením duše nesobecké.

(Josef Hlouch)

Člověk, kterému se nedostává soucitu, je nazýván krutým člověkem, zatímco pojem „lidskost“ často označuje synonymum pro „soucitnost“. Skutečné soucitné jednání se s egoismem navzájem vylučují. Morální činy nejsou založeny na strachu z trestu nebo na vidině odměny. **Morální činy jsou především dobrovolné projevy spravedlnosti, lidumilnosti a šlechtnosti. Klíčovým kritériem morální hodnoty je podle Schopenhauera právě absence**

jakýchkoli zistných motivů. Pokud jednáme kvůli sobě, pak se už nejedná o morálku v pravém slova smyslu.

Ze ctnosti spravedlnosti pramení základní věta: „Nikoho nezraňuj“. Z lásky k lidem pramení základní věta: „Pomáhej všem, kolik můžeš“. Schopenhauer samozřejmě myslel na lásku i soucit v širším smyslu slova, protože jednoznačně odsuzoval násilí na zvířatech: „Zdánlivá bezprávnost zvířat, ta klamavá představa, že naše jednání vůči nim je bez morálního významu, nebo, jak se to v jazyce evropské morálky říká, že vůči zvířeti nemáme žádné povinnosti, je přímo nestydatá surovost a barbarství západu.“

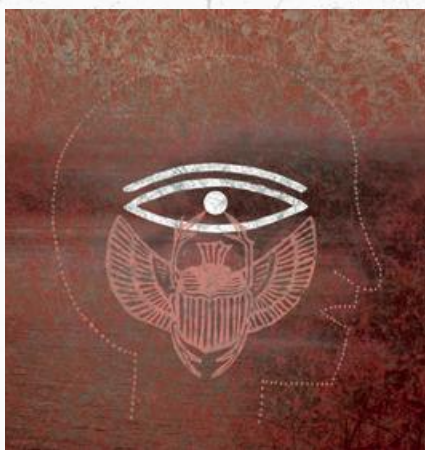
„Kdo je vůči zvířeti krutý, nemůže být dobrým člověkem.“ Já souhlasím, jen připomínám, že nahodilý selektivní soucit nezakládá ctnost. Někteří dnešní „ochránci práv zvířat“ v sobě nesou prvky nenávisti vůči všem lidem, kteří konzumují maso. Nenávist je intenzivní pocit odporu a nepřátelství vůči někomu nebo něčemu; může být zaměřena na jednotlivce, skupinu, národ nebo i abstraktní ideu. Když je však soucit na druhé straně spojen s nenávistí, tak se v žádném případě nejedná o ctnost.

● Morální ctnosti vznikají z pochopení oné identity všech bytostí, ta však neleží v jevu, nýbrž ve věci o sobě, v kořeni všech bytostí, pak je ctnostné jednání momentálním průchodem k bodu, který je obratem k popření vůle k životu.

(Arthur Schopenhauer)

ROZDÍL MEZI HRDOSTÍ A PÝCHOU

Rozdíl mezi hrdostí a pýchou spočívá v tom, že hrdost vychází z vědomí toho, že se snažíme jednat spravedlivě a ušlechtilě, v souladu s objektivními morálními principy. I kdyby naše počínání nemělo odezvu „v davu“, máme interní vědomí toho, že jsme věrni morálním hodnotám čili, že jsme „hodni žít“. Hrdost spočívá ve vědomí vlastní důstojnosti a hodnoty, je doprovázena zdravým a konstruktivním pocitem. Naopak pýcha je nezdravé přeceňování sebe sama, spojené se sobeckými zájmy, pohrdáním druhými a ignorováním vlastních chyb. Pyšný člověk nedohlédne dál než na „svůj zájem“ a „svůj úspěch“, ve své slepotě se povyšuje nad ostatní, pohrdá jejich názory a úspěchy a vidí jen své vlastní kvality, které navíc přeceňuje.



Pýcha je prvním smrtelným hříchem (smrtelný hřích označení pro takový hřích, který vážně porušuje Boží zákon a ničí lásku v srdci člověka). V Bibli je pýcha na mnoha místech jednoznačně odsuzována a mluví se o ní jako o přímém protikladu pokorného ducha. Je provázena zaslepeností.

● Právě z pýchy vychází i touha po moci. Pyšný člověk staví sebe na místo Boha – a z této pozice si přeje vládnout ostatním. Takový člověk silně přeceňuje sebe samého a přisuzuje si kvality, které nemá. Současně přitom nadhodnocuje vlastní pozici v ontologickém řádu a v důsledku toho má zkreslenou představu o tomto řádu samém.

● Pýcha mění ctnosti v hříchy a pokora hříchy v ctnosti.

(Maxmilián Kolbe)

● Pýcha uniká vědeckému zkoumání, protože ji nelze vědecky dokázat ani měřit. Přesto je přítomnost pýchy po nějaké době pozorování velmi snadno poznat citem, protože prostupuje celou bytostí. Člověk může být pyšný i při drobných gestech, pohybech; dokonce i při modlitbě a zdánlivě „bohulibých činnostech“. Pýcha chodívá ruku v ruce s arogancí a drzostí. Pyšný člověk na sebe může brát masku skromnosti a pokory, když z toho cítí nějakou osobní výhodu.

Ve starém Řecku byla pýcha nazývána *Hybris*. Označovala jednání, které je povýšené a rouhačské vůči bohům, králi a proti řádu světa. *Hybris* představovala okázalou pýchu, domýšlivost a aroganci. Projevovala se vyzývavým, drzým jednáním a vystupováním, které přerostlo určitou mírou. Tato nectnost je spjata s charakterovou vadou osobnosti a nezdravým sebevědomím.

Hybris souvisí s nedostatkem kontaktu s realitou a s chybným náhledem vlastních schopností. Pýcha a arogance se může projevovat zrovna tak v jednotlivci jako ve skupině. *Hybris* ve starém Řecku bývala spjata s krádežemi a se sexuálními delikty. V náboženském kontextu souvisela s prohřešky vůči bohům – proto patřila k nejtěžším zločinům.

Lída Kejmarová

Ilustrátorka a grafička, tvoří pod značkou design21. Živí se výrobou a prodejem individualizovaných razítek EX LIBRIS a jiných drobných dárkových předmětů. Dlouhodobě se věnuje linorytu a zajímá se o hermetismus a symboly starých kultur, zejména starověkého Egypta. V roce 2016 zpracovala a vlastním nákladem vydala své tarotové karty, které je možné koupit na jejich stránkách: www.design21.cz



● Bohatství a postavení plodí pýchu, pýcha vyvolává pohromu.

(Lao-c')

Veškerý pohyb od dmoucích se mohutných oceánů až po nejjemnější hnutí našich myšlenek, to všechno má jedinou společnou příčinu. Všechna energie vychází z jednoho centra, z jednoho jediného zdroje – ze Slunce. Slunce je počátkem každé hnací síly. To ono udržuje veškerý pozemský život a dodává lidstvu potřebnou energii."

(Nikola Tesla)



Úryvek z knihy Lídy Kejmarové, **Duše a vědomí ve starých symbolech**, Bookla, 2025. Autorka se dlouhodobě zabývá výtvarným uměním a hermetismem. V knize zkoumá základní otázky: kdo jsme, co je duše a mysl, co je vědomí, na základě čeho se rozhodujeme. Díky přehledným kapitolám a bohaté ilustrativní části můžete lépe porozumět starým symbolům, a to v kontextu psychologie Carla Gustava Junga a filosofie Artura Schopenhauera. Více na www.design21.cz 

LÉČIVÉ PŘÍRODNÍ BYTOSTI

DANIELA FILIPI, ilustrace autorka

Srdcovka – Její překrásné srdcovité květy a její víla nám pomáhají při zklidnění bušení srdce, snížení krevního tlaku, při nespavosti a stavech úzkosti – podobně sedativně jako kozlík lékařský. Na obrázku je zachycen Archanděl Ariel, který řídí vodní toky a prameny, které mají také blahodárné a léčivé účinky – hlavně ty horské. Na obrázku je strážce takového pramene v modrém šatu, elfík srdcovky s beránkem a bytostmi muchomůrky červené. Muchomůrka k vnitřnímu užití je samozřejmě jedovatá, ale v podobě masti a obkladů se často používala v lidovém léčitelství. Nu což, na pohled jsou přece velice krásné, ale je třeba si dávat pozor i v přírodě. Říká se, že svatý neboli čistý člověk nebude otráven jakýmkoliv

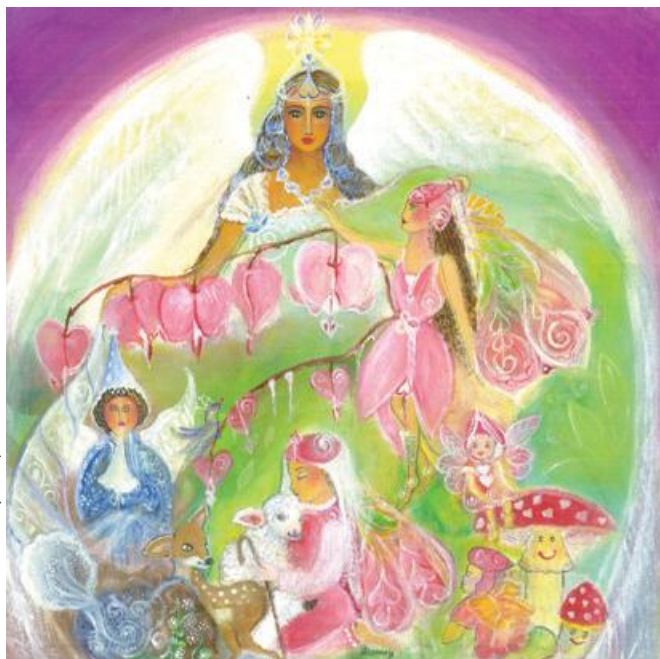
jedem, ani muchomůrkou... viz Karel IV. (*psáno v životopise Vita Caroli a nutno brát s rezervou*).

Červená lilie – Na obrázku zachycena přírodní bytost červené lilie, která nás silně spojuje s Matkou Zemí a její vůně léčí smysly zrak a čich, to platí také o vůni bílé královské lilie. Čichem nabere vůni a energii, která se nám u kořenu nosu rozloží v okolí oční lymfy. Známe jedno děvčátko, které začalo lépe vidět, protože jí babička začala kupovat královské bílé lilie... A kdo ví, jaké má ještě účinky. Červená lilie vyvolává v duši radost ze života a podněty k pohybu.

Jahodníček s vílou Pivoňkou – Keřky jahod zná jistě každý a rovněž jejich

úžasnou sladkou chuť. Jahody jsou symbolem dětí, stejně i růžové pivoňky, či sakury. Jahody obsahují vysokou dávku vitamínu C a lze z nich vyrobit kvalitní džemy, šťávy, sirupy a jiné pochutiny. Dávat si sladkost znamená prožívat sladkosti života. Čaje podporují krevní oběh a posilují imunitu, také pomáhají proti zánětům. Je zajímavé, že vždy když maluji obrázek nějaké paní učitelce, stává se, že zachytím i elfíka jahodníčka – většinou paní učitelka pracuje s menšími dětmi. Pivoňky se vždy sázely před dům, aby chránily proti negativním vlivům – většinou červené se zlatým středem. I moje babička je měla a věřím, že mnoho z vás také. Růžové chrání ty nejmenší a také křehké vztahy. Motýlek je symbolem

Archanděl Ariel a jeho přátelé



Jahodníček s vílou Pivoňkou

Panna lilie



Živel ohně



čistých myšlenek. A je známé, že o čem přemýšlíme, to i přitahujeme a tvoříme si tak i svůj osud.

Udržujeme krb svých myšlenek
v čistotě, vděčnosti a přejícnosti,
protože se nám vše bude vracet
jako bumerang.

Příroda je kouzelná a byla stvořena člověku k jeho pomoci, než jsme si ji začali přetvářet k obrazu svému. Snad to jednou pochopíme.

Salamandři – Jsou bytosti ohně. Léto je v plném proudu, a tak mne napadlo se zmínit o salamandrech, kteří mohou lidem buď sloužit, nebo škodit. A to zase podle záměru člověka, jak chce s tímto živlem naložit. Není dobré někomu přát, aby se mu stalo nějaké neštěstí, protože jej vždy jeho přání dožene, a to podle jeho intenzity. S ohněm bychom měli zacházet opatrně a s mírou. Tyto bytosti jsou krásné a milující, v zimě nás hřejí, například u krbu se někdy zadívám na plamínky a jejich tanec a cítím teplo domova. Ale to je podobné i s vodou, bez které není života a na druhé straně nás může smést v podobě tsunami. Žijeme v bipolárním světě,

a tak by bylo dobré jít cestou lásky a zlatým středem. I v našem nitru působí oheň, když se stydíme, tak zčervenáme, nebo když je pokořeno naše ego hoříme a nejde se ani kam schovat. To jen pro zajímavost a dala by se o tom napsat i celá knížka. Léčitelé také spalují negativní energie od klientů a pře-

měňují na lásku boží. Svíčka například, když hoří, čistí prostor v dosahu dvou metrů. Koukám, že mi také hoří vedle svíčka a mám radost, že jsem vám o salamandrech mohla napsat a nakreslit je. Přeji vám překrásné léto, radostné prázdniny a vše předávám s láskou a božím pozhnáním...☺ 🌿

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“.



MERLINŮV OSUD VE SKOTSKU

RNDr. et Mgr. HANA SAR BLOCHOVÁ, foto autorka

Kámen Piktů, předku Skotů

Merlin je dnes spojován hlavně s artušovskými legendami, k nimž se hlásí jak Angličané, tak Francouzi i jiné národy, avšak jeho skutečný osud je dnes málo znám. S jeho životem ve Skotsku v 6. století jsem se seznámila až při své třetí návštěvě země v roce 2024, když jsem ve Stobo Kirk narazila na informační tabuli k pouti po stopách Merlinových a poté si zapůjčila jeho životopisnou knihu.

Autor v ní uvádí, že Merlin pocházel z významného skotského klanu, dostalo se mu všestranného vzdělání na semináři a byl posledním velkým druidem země. Jeho dětství bylo klidné, avšak poté, co jeho klan byl v místní válce rodů téměř vyvražděn, musel uprchnout do hor a více než deset let se tam poté skrývat v horské jeskyni a žít jako poustevník. Narodil se a žil na jihu Skotska v době bojů o toto území, sužovaném anglickou okupací a pronikáním křesťanství, jež se snažilo starou víru zde zcela vymýtit. Vzdělaný druid Merlin byl pro misionáře značně nepohodlný, a proto byly snahy jeho vliv oslabit a klan ze země vyhnat. Do konce svého života zůstal i přes všechny útrapy a nástrahy věrný své víře a není pravda, jak se píše v některých křesťanských legendách, že ve stáří přijal křest z rukou misionáře Munga.

Za jeho života se na jihu Skotska mluvilo velšsky a ve velštině byl o něm v 6. století i sepsán soubor velšských písní, jež byly během nájezdů vikingů v 9. století převezeny do Walesu a zde později přeloženy do angličtiny. Legendy zde rychle zdomácněly a místní lidé nabyli přesvědčení, že se vlastně odehrály v jejich zemi. Velština se tehdy užívala i v Cornwallu na jihozápadě Anglie, kde nakonec Merlinův příběh nejvíce zapůsobil a dodnes se věří, že se odehrál právě zde. Velšané ho též šířili na poutnických cestách do Santiaga de Compostela a na křížových výpravách do Jeruzaléma. Díky tomu se legendy o Merlinovi rozšířily po celé Evropě, a když je ve 12. století normanský mnich bretaňského původu sepsal, jeho dílo se stalo doslova evropským bestsellerem. Děj umístil do Cornwallu, do příběhu zakomponoval také příběh

krále Artuše a z druida Merlina učinil jeho osobního mága a rádce. V této době byl Wales již součástí Anglie, jíž patřila i velká část severní Francie, a tak se legendy rychle rozšířily do celé oblasti, díky čemuž lze příběh Artuše a Merlina nalézt živý i v Bretani. O další šíření legendy i o její doplňování a nové adaptace se zasloužila také slavná francouzská a anglická královna Eleonora Akvitánská, jejíž dvorští trubadúři příběh pak šířili i na ostatních evropských dvorech.

Dovolím si zde nyní uvést stručný obsah díla skotského autora Robina Crichtona „*On the Trail of Merlin in a Dark Age*“, jenž život Merlina podrobně sepsal na základě všech dostupných pramenů. Údajně se narodil asi roku 530 v malém jihoskotském klanu a jeho původní jméno bylo Lailoken. Známy však je i pod velšským jménem Myrddin Wyllt, což do angličtiny přeloženo zní Merlin the Wild, tj. divoký, nespoutaný. Byl z dvojčat, jeho sestra se jmenovala Langoureth a později



STOBO KIRK – kostel sv. Munga, kde proběhla disputace křesťanského misionáře Munga s druidem Merlinem



TINNIS – ruiny hradiště, pod kterým byl Merlin zavražděn

byla přejmenována na Gwendydd. Jeho dávný prapředeek jménem Coel, latinsky Coilus, měl být důstojníkem římské armády a posledním vojenským guvernérem v severní Anglii a jeho klan, sídlící po rozpadu říše římské na jihu Skotska, zde i poté patřil k významným a vlivným.

Díky tomu byl Merlin již ve věku 8 – 10 let vyslán na studia do druidského semináře, kde studoval právo, astrologii, historii, filosofii, umění, hudbu i cizí jazyky a po ukončení studií si zvolil duchovní cestu druida. Brzy byl zvolen hlavním druidem v kraji severně od Salway, kde jeho klan sídlil. V roce 550 se stal novým náčelníkem této oblasti Guenddolou, s nímž měl Merlin velmi dobré vztahy,

a díky své vzdělanosti i léčitelským schopnostem byl správcem země uznáván a často vyhledáván jako léčitel, mág i mudrc, neboť kromě rodné velštiny znal také řečtinu a latinu, a též užíval druidské písmo ogham, jímž psali Piktové, původní obyvatelé Skotska. To bylo zřejmě i důvodem, proč toto území velmi dlouho odolávalo křesťanským misiím, jež se tam tlačily z Walesu.

Za prvního křesťanského misionáře Skotska je obvykle považován sv. Ninian, působící od konce 4. století na jihozápadní pobřeží se svým misijním centrem ve Withornu, nedaleko něhož se nalézá i jeskyně sv. Niniana, přírodní rozsídlna přímořských útesů, kde byl světec pohřben, a poté toto místo

začali vyhledávat i křesťanští poutníci. Nová víra se za obranný Hadriánův val, vystavěný kdysi Římany, šířila hlavně z hraničního města Carlisle, odkud přišel i Ninian, první skotský biskup. Když se Merlinova sestra provdala za náčelníka vlivného klanu Ryddercha Haela do jeho sídla v Dumbarton Rock, jenž tvořil správní centrum celé oblasti Strathclyde, dostal se Merlin do nepříjemného tlaku, neboť její manžel byl v té době již horlivým šířitelem křesťanství, neboť pochopil, že nové náboženství je skvělým nástrojem pro šíření jeho moci v zemi.

V roce 575 byla na jihu Skotska intrikami vyvolána válka klanů u Ardefryddu (Arthuretu), při níž byl Merlinův rod téměř vyvražděn. Podle velšských pramenů byla vyprovokována Angličany a klanem v Yorkshire z povodí řeky Clyde, v němž se rozpoutal spor dvou bratrů o náčelnictví. Avšak byla to jen záminka k získání skotského území Salway s přístupem k námořnímu obchodu. Nejprve byl přepaden klan Guenddolou, pod jehož ochranu spadal i rod Merlinův, ale náčelník celé oblasti Strathclyde do bitvy vyslal jen symbolickou pomoc. Do čela postavil svého nejstaršího syna, Merlinova synovce, jehož Merlin nešťastnou náhodou v bitvě zabil, a proto zoufalý uprchl na sever do hor, čímž se však zachránil před genocidou svého klanu. Pak se více než deset let ukrýval v lesích v Hartfallu a přežíval v jeskyni jako poustevník.



STOBO KIRK – interier s částí oltáře ze svatyně Drev

Manžel Merlinovy sestry se rozhodl území uvolněné vyvražděním sousedního klanu očistit od pohanské víry, a za tím účelem poslal do Walesu pro misionáře Munga (Kentigern) a jeho mnichy, aby se toho ujali. K jejich setkání došlo v Hoddonu, kde poté Mungo zřídil i své hlavní misijní centrum a svou činnost zde podle kronikářů zahájil vykonáním exorcismu s cílem vyhnat z místa všechny staré pohanské duchy. Nedaleko odsud se nalézá studna sv. Brigitty, svěřice, jež v křesťanství nahradila kult keltského boha Mabona, Merlinem ctěného. Byl to bůh mužské plodnosti a léčení, jehož rituály se obvykle konávaly u pramenů, a tak i vývěr železité léčivé vody v nedalekém Ruthwellu byl jedním z míst jeho uctívání. I zde byl později křesťany vztyčen velký kamenný kříž, dnes zvaný Ruthwellův.

Mabonův kult byl spojen také s Lochmabenem, kde též bývala studna s léčivou vodou, ve 12. století zasvěcená Máří Magdaléně, kde ve 3. tisíciletí př. n. l. údajně stával i kamenný kruh s devíti menhiry, z nichž se dochoval však pouze jediný. Mabon ve velštině značí „syn Bohyně Matky Země“, a proto jeho oslavy bývaly spjaty hlavně se svátkem Lugnasad o podzimní rovnodennosti, jenž byl oslavou plodů a plodivé síly Bohyně Matky Země. Bůh Mabon měl být též patronem jihozápadního Skotska Rhegedu, a tak se zde o Lugnasadu hojně pořádaly tzv. „svatby na zkoušku“, aby bylo možné v praxi prověřit plodnost obou partnerů. Tato tradice se zde dochovala i v pozdější době, kdy se ve městě Gretna uzavíraly tajné sňatky pouze za účasti přátel, což bylo v rozporu se svátostmi katolické církve. Avšak křesťanství se postupně rozšířilo i zde, jak dokládají raně křesťanské kamenné kříže ve městě Dumfries.

Náčelník oblasti Strathclyde Rhydderch Hael, manžel jeho sestry, nepřestával Merlina po mnoho let hledat, avšak naštěstí bylo pohoří Hartfell nad městem Moffat v 6. století ještě hustě porostlé Celydonským lesem, díky čemuž zde našel Merlin bezpečný úkryt v malé jeskyni s léčivým železitým pramenem, a mohl zde žít podle staré



STOBO KIRK - misionář Mungo a Merlin

druidské víry. Jeho sestra Langoureth ho však nakonec našla, neboť chtěla zprostředkovat setkání svého bratra s misionářem Mungem, a tak zajistit i smíření se svým manželem. Merlin nakonec opravdu svou jeskyni opustil a přesídlil dál na sever do kraje Goddeu, do údolí horního toku řeky Tweed, tehdy zvané „země stromů“, kde se na konci svého života i usadil. Toto území již spadalo pod vliv náčelníka Duna Meldreda, jenž sídlil se svou mladou ženou na hradišti Tinnis nad řekou Tweed, jež mělo tehdy již spíše charakter pevnosti.

Ve stejné době již delší dobu působil misionář Mungo v nedalekém Stobo Kirk, kde nakonec opravdu došlo k setkání s Merlinem a též k veřejné rozpravě obou starců. I ve Stobo bývala kdysi pohanská svatyně, v jejíž blízkosti nechal Mungo postavit křesťanský kostel, jak bývalo tehdy zvykem. Jejich disputace trvaly údajně

několik dní, kdy se oba muži snažili vzájemně přesvědčit o své víře, avšak Merlin křesťanskou víru nepřijal se zdůvodněním, že nepotřebuje žádného kněze, neboť s Bohem komunikuje sám, a pak se hodlal vrátit zpět do lesa. Na cestě pod hradištěm Tinnis byl však přepaden a brutálně zavražděn, a to zřejmě se souhlasem náčelníka Dun Meldreda i jeho ženy, dříve kněžky tkadleny, jež Merlina dobře znala. Tajně udržovala milostný poměr s jiným mužem a otěhotněla s ním, což by po případném vyzrazení jejich vztahu znamenalo pro ni trest smrti. Merlin o tom věděl, varoval ji, avšak ona neposlechla a teď se obávala vyzrazení z jeho strany, což byl také důvod, proč ho nakonec před jeho plánovanou vraždou, o níž věděla, nevarovala.

Dun Meldred se svými lidmi zorganizoval zřejmě na žádost Munga Merlinovo přepadení a mezi najatými útočníky byl také milenec jeho ženy.



HARTFELL - pohoří u města Moffat, kde se ukrýval Merlin

Podle legendy tento moudrý druid svou trojnásobnou smrt údajně předpověděl, a tak byl u řeky pod Tinnisem nejprve umlácen klacky, a když spadl do říčky, nabodl se na rybářský kůl a ve vodě nakonec utonul. Svým lidem před odchodem na setkání s Mungem do Stobo Kirk měl ještě i sdělit, že chce být pohřben nedaleko „zelené kaple“ na soutoku říčky Drumelzier a Tweed, mimo křesťanské pohřebiště, avšak kde se dnes jeho hrob opravdu nalézá, se již přesně neví.

Podle později šířené křesťanské verze legendy byl Merlin údajně ubit pohany proto, že zradil jejich víru, když přijal křest od Munga, což je samozřejmě pustý výmysl! Z těchto živých pramenů vyznívá, že Mungo šel společně s Merlinem po jejich disputaci stezkou směrem na Drevu, pod Tinnisem se rozloučili a poté již následovalo přepadení, po němž se vítězný misionář navrátil zpět do Glasgow, kde pak působil ještě 26 let a je zde pohřben v místní katedrále. V kostele sv. Munga v Stobo Kirk se dodnes traduje, že vítězství církve nad druidy zde dokládá zazděná část pohanského oltáře ze svatyně Drevu v místě, kde měl údajně Mungo pokřtít Merlina. Misionář tedy svůj úkol splnil, a to i za cenu vraždy a následně šířených lží v místech své působnosti na jihu Skotska, což bylo u katolické

církve zcela běžné a pomocí těchto úskoků se jim podařilo nakonec Evropu svými zástupci obsadit.

PROKOP Z RODU ČERNÉHO DRAKA

Poté, co jsem odhalila dračí původ Merlinův a uvědomila jsem si jeho roli strážce Země, jehož stará víra a moudrost byla v jeho době ohrožena novými vlivy, jímž musel čelit, a byl dokonce zavražděn, aby uvolnil místo křesťanským misionářům Skotska. Podobně i náš Prokop z rodu Vršovců u nás obhajoval slovanství, víru svých předků a též byzantskou křesťanskou orientaci, vytlačovanou latinskou církví ze sousední německé říše. Oba měli odpovědný vztah k Matce Zemi – Merlin ji ctil jako pravý druid a Prokop ji jako poustevník obdělával „řádlem svého slova“. Byli potomky starých rodů své země a ctili též odkaz svých předků, proto se Prokop po vraždě knížete Václava a kněžny Ludmily, vrahem najatým Slavníkovci, dogmatickými šířiteli západní křesťanské víry, stal dalším strážcem a ochráncem červeného krystalu zemského palladia. V jeho blízkém okruhu tehdy působili i mniši z Islandu, Skotska, měl vazbu i na Kyjevskou Rus a jako zástupce významného grálského rodu vyslal svou sestru Annu do Skotska, aby zde

povýšila grálské pokrevenství i první královské dynastii země.

V květnu 2024, krátce před svou cestou do Skotska, jsem měla při návštěvě Sázavského kláštera hluboký prožitek spojený právě se sv. Prokopem, jenž jako stařec vystoupil z apsidy zaniklého kostelíka sv. Kříže v klášterní zahradě, přistoupil ke mně, rozbalil svitek a ukázal mi v něm na prastarý text se slovy, ať ho hned následuji. Poté mě vedl do hlubiny země směrem do obrovské bílé záře, v níž jsem se najednou jakoby zcela rozpustila a ztratila vazbu na současnou realitu. Moje vědomí se zcela uvolnilo a pak trvalo velmi dlouho, než se mi s pomocí Ivy podařilo opět navrátit k sobě. Průchod do světla se podobal mému prožitku z jeskyně předků v Kelso na jihu Skotska, kde mi Merlin také nejprve ukázal staré mapy s texty, a až poté mě nasměroval k prostupu branou do světla. Vedl mě sv. Prokop v Sázavském klášteře do stejné reality jako poté Merlin v Kelso? Nesouvisí to spolu nějak?

Prokop se od té doby stal mým průvodcem ve věcech české státnosti a vlastenectví, a to hlavně po odvezení nejcennějších artefaktů z naší země na výstavu do Drážďan, včetně zemského kříže císaře Karla IV., jenž má pro naše země význam grálský. Stal se

těž průvodcem a ochráncem členek řádu Smaragdové dámy na podivné výstavě v Drážďanech, kterou jsme společně navštívili v den svátku Cyrila a Metoděje. Vybavila jsem si moment, kdy jsem byla ve Skotsku v roce 2024 předky požádána, abych z hradu Duffus přivezla do Čech důležité artefakty, dokládající grálský původ kněžky Anny, sestry sv. Prokopa. Dále uvádím odpovědi mistrů, jež mi více osvětlily identitu i život sv. Prokopa:

▼ Je sv. Prokop inkarnací Černého draka u nás?

Ano, i Prokop je „synem“ Černého draka. Již ztratil mnohé schopnosti Černého draka. Byl tedy spíše jeho potomkem než jím samým. Toto ovšem platí i pro mistra Theodorika. Však vnitřní sílu a víru ve vyšší smysl věcí Černý drak inkarnacemi neztrácel.

▼ Proč poslal sv. Prokop svou sestru Annu do Skotska?
Věděl, že to musí udělat, ale pravý důvod neznal. Znal proroctví, ale do hloubky věci již zasvěcen nebyl.

▼ Byl sv. Prokop dračím strážcem červeného krystalu palladia v Čechách?

Červený kámen se najednou objevil na více místech. Někde pro jeho náhražku umírali, jinde význam pravého bez povšimnutí unikl. Prokop strážil pravý červený kámen, ale ani on neznal jeho mocnou sílu.

▼ V jednom z kázání významného českého učence Jana Milíče z Kroměříže ze 14. století ten prohlásil o sv. Prokopovi:
Dávno by Čechy zahynuly, protože mají německé země okolo sebe, kdybych jich sv. Václav a sv. Prokop nechránili.

Souhlasím s ním v tom, že je sv. Prokop pro naši zemi důležitý, neboť se tu narodil, žil prostě a netoužil po věhlasu či zásluhách pro církev jako sv. Vojtěch či jiní mu podobní, proto vstoupil do srdcí prostých věřících a stejně jako sv. Václav a sv. Ludmila se stal patronem naší země.

Jako duchovní vždy obhajoval slovanskou liturgii v rodném jazyce a ve

staroslověnštině byla sepsána brzy po jeho smrti díky snaze jeho synovce opata Víta i první Svatoprokopská legenda. Jako ostatní slovanští kněží v té době i on žil v manželství a měl i syna Jimrama, jenž se později stal též opatem Sázavského kláštera. Před jeho založením žil Prokop v místě v jeskyni jako poustevník, pomáhal lidem vyhledávat vodní prameny, radil jim v zemědělství a působil i jako léčitel. Na základě špatně vyložených slov, že „rádlem svých slov poučoval lidi“, vznikla legenda o Čertově brázdě v blízkosti kláštera i další smyšlenky. S podporou knížete Břetislava I. pak u své poustevny založil benediktinský slovanský klášter, v němž se sloužily mše ve staroslověnštině a vzniklo zde i mnoho písemností. V roce 1204 byl díky vytrvalým snahám jeho věrných pokračovatelů Prokop nakonec svatořečen, když mu před tím do života byly připsány potřebné kanonizační zázraky. ☸

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 alchymií.



Rosa de Sar: HVĚZDNÝ PRACH V NÁS

Tato kniha vznikla ve spolupráci s Mistry a předky, kteří stáli u zrodu planety Země i jejího osídlení a v Božím projektu vyhověli nejvyššímu zájmu zajistit zde rovné podmínky pro rozvoj temného i světelného pólu, aby obyvatelé planety mohli během svého vývoje získat zkušenosti na základě své svobodné volby. Vývoj zde označili za „Boží hru v kostky“, kdy proti sobě usedli dva rovnocenní protihráči z opačných pólů, aby své dílo v průběhu hry otestovali. Je to příběh živé Země...

Bližší informace: www.sar-blochova.cz

Obsah knihy

PŘÍBĚH ZE SKOTSKA ♦ OSOBNÍ DENÍK Z IRSKA ♦ MAGIE ZE STARÉHO EGYPTA ♦ KOSMIČTÍ PŘEDCI LIDSTVA ♦ KARLŠTEJN A HVĚZDNÁ ARCHA ♦ GRÁL A VZESTUP VĚDOMÍ ZEMĚ ♦ PŘECHOD DO NOVÉ ZEMĚ





MINIMALISMUS JAKO CESTA KE SVOBODĚ

Možná největší luxus dneška
není mít všechno, ale nepotřebovat to.

ŠÁRKA ERB ŠKACHOVÁ

KAŽDÁ VĚC, KTEROU VLASTNÍŠ, TĚ VLASTNÍ. Čím více věcí máme, tím více péče, času a energie nás stojí. BOHATÝ NENÍ TEN, KDO MÁ MNOHO, ALE TEN, KDO POTŘEBUJE MÁLO. Minimalismus je tichý protest proti konzumní kultuře. NENÍ TO O TOM VZDÁT SE VĚCÍ. JE TO O TOM ZÍSKAT SVOBODU. Dnes v bydlení boduje purismus. Otevřený prostor, bílé stěny, vysoké stropy, přímé linie, minimální design, málo barvy a jen cíleně zvolená dekorace. Minimalismus tak osvobozuje zařízení domácnosti od všeho, co je přebytečné, a zprostředkovává nám to, po čem ve svém nitru toužíme. V neklidném a rozmanitém světě hledáme klid a jednoduchost.

BEZ VĚCÍ NAD VĚCÍ

Vydat se na cestu minimalismem může být první krok, jak si vyčlenit všechno podstatné ve svém životě. Žijeme ve světě, který nás od rána do večera přesvědčuje, že stále něco potřebujeme. A když to nepotřebujeme, tak to prostě jenom chceme. Další věci, další informace, stále nové zážitky. To nás nutí nakupovat, schovávat, hromadit. Přebytek se stal normou. Kupíme předměty, povinnosti i vztahy, protože máme pocit, že čím víc toho máme, tím lepší je naše místo na slunci. Jenže pod nánošem všeho „navíc“ často mizíme sami sobě. Někdy totiž nejsou nejtěžší věci ty, které držíme v rukou, ale ty, které drží nás.

Minimalismus možná vypadá jako jednoduchost, ale za tuhle jednoduchost se nic a nikdo neschová. Odhaluje náš charakter, priority i prázdná zranitelná místa. Nestačí jen ubrat věci. Minimalismus vyžaduje odvahu podívat se pravdě do očí. Přiznat si své slabiny, odložit masku přetvářky jako kabát do špatného počasí a uvěřit tomu, že na konci téhle cesty nečeká prázdnota, ale někde tam stojí naše svobodné JÁ, připravené žít život bez věcí nad věci a stát se bohatším a šťastnějším člověkem. Chce to neztrácet čas a sebrat odvahu pustit se do toho hned teď.

Život se nezlepšuje náhodou, život se zlepšuje změnou.

MÉNĚ JE VÍCE

Nejslavnější minimalistická věta všech dob. Jednoduchá, ale hluboká. Připomíná, že kvalita vždy poráží kvantitu. Jednoduchost je nejvyšší formou dokonalosti. To, co je jednoduché bývá často nejtěžší vytvořit.

Minimalismus se nezrodil na Instagramu ani v designových katalogích současnosti. Jeho kořeny sahají do 60. let minulého století, kdy se objevil jako umělecký směr. **Ludwig Mies van der Rohe** patří k nejvýznamnějším osobnostem architektury 20. století a bývá považován za jednoho z otců minimalismu. Jeho slavné heslo „**Less is more**“ – „méně je více“ se stalo téměř filozofií moderního designu. Mies nevěřil v okázalost ani přebytek

dekorací. Tvrdil, že skutečná krása vzniká z proporce, světla, prostoru a čistoty formy. Odstraňoval vše zbytečné, aby vynikla samotná podstata. Jeho budovy působí klidně, elegantně a téměř asketicky, ale právě v této jednoduchosti se skrývá obrovská preciznost. Inspiraci najdeme i v japonské kultuře. Je to kouzlo zenového buddhismu, kde jednoduchost, prázdnota a harmonie nejsou znakem nedostatku, ale vysokou estetickou hodnotou. Už antičtí stoikové věřili, že člověk je svobodný teprve tehdy, když není otrokem majetku. Méně věcí. Více prostoru. Méně chaosu. Více klidu. Méně vlastnění. Více bytí. Všechno se vším souvisí.

Jenže mezi teorií a skutečným životem stojí něco mnohem silnějšího než designové trendy a moudro předků. Jsou to naše emoce.

EMOCIONÁLNÍ POUTO

Ke každé věci se váže nějaká vzpomínka. Porcelán po babičce, darovaná kniha, šaty z maturitního večírku, suvenýry z cest – věci jsou živou kronikou našeho života. Proto je minimalismus pro citlivé lidi tak těžkou disciplínou! Věci kolem nás jsou jen nostalgickým pokusem zastavit čas. Roky o ně pečujeme, přerovnáváme je v šuplíku i na poličkách, skladujeme po krabících, leštíme, stěhujeme, pojišťujeme, opravujeme, hledáme místo pro další

a další věci, které vlastně vůbec nepotřebujeme, ale máme k nim vytvořený emocionální vztah. Největším luxusem dneška je prostor a klidná hlava. Je nejvyšší čas na změnu.

Položila jsem si pár otázek:

- ▶ Co změnit? V první řadě SEBE!
- ▶ Kdy jindy, když ne teď?
- ▶ Kdo jiný, když ne já?

Minimalismus není o počítání věcí, je o výběru. Co si chci vzít do další části života? Najednou nepociťuji ztrátu, ale rozhodnutí. A to je osvobozující zjištění.

Ne, nemusím nic. Já jednoduše chci měnit. Je ve mně **touha po životě, který není přeplněný, ale naplněný.**

MINIMALISMUS ZAČÍNÁ
U MĚ DOMA

Minimalismus nezačíná filozofováním, ale činy. Uvědomila jsem si, že k cíli se posunu tehdy, když začnu konat. Cesta k minimalismu začíná prvním uklizeným šuplíkem. Naše domovy jsou plné věcí. Kolik těch věcí ale opravdu potřebuji? Kolik je těch, které už mě netěší a mohu je s klidem pustit dál? Minimalistický domov není chladný ani sterilní. Je promyšlený do detailu. Každá věc má své místo, funkci a smysl. Studie potvrzují, že lidé žijící v uklizeném a organizovaném prostoru mají nižší





- ▶ Vede k větší osobní autenticitě
- ▶ Často přirozeně směřuje i k ekologičtějšímu způsobu života

Móda je pomíjivá, ale styl je věčný. Jednoduše je dobré najít si svůj styl, který vyzdvihne naši osobnost. Minimalismus nás tak učí něco překvapivého: svoboda nevzniká z množství možností, ale z jejich vědomého omezení. Dnešní popularita kapsulových šatníků vznikla jako reakce na rychlou módu, zahlcení reklamou a únavu z neustálého konzumu. Minimalismus se tak stává trendem šatních skříní, ale i druhem naší revolty proti nesmyslnému nadbytku.

DIGITÁLNÍ MINIMALISMUS

- uklidit si hlavu v online světě

hladinu stresového hormonu kortizolu. Jinými slovy, méně věcí znamená více klidu. Minimalismus je hygiena mysli. Dobře vyladěná mysl je polovinou úspěchu.

Od šuplíku můžeme přikročit rovnou k šatníku. Pokud to s minimalismem myslíme vážně, mělo by to být na nás vidět na první pohled. Často nám začíná ráno před otevřenou přeplněnou skříní klasickým dilematem. Co si vzít na sebe? Potřebujeme šatník, který nás nezdržuje, ale osvobozuje. Takový geniální šatník už dávno někdo vymyslel. Nejlepší čas si ho vytvořit.

SEDM KOUSKŮ, NEKONEČNÝ STYL

Kapsulový šatník = jeden z nejznámějších minimalistických principů. Méně kusů oblečení, ale lépe kombinovatelných, kvalitnějších a nadčasových. Za průkopnici kapsulového šatníku bývá označována Susie Faux, která v 70. letech otevřela londýnský butik Wardrobe. Právě ona začala používat pojem capsule wardrobe. Její myšlenka byla jednoduchá. Mít malé množství kvalitních, nadčasových, a vzájemně kombinovatelných kusů oblečení, které člověku skutečně sluší a odpovídají jeho životu. Faux tvrdila, že většina lidí nosí stále stejné oblíbené kousky, zatímco zbytek šatníku jen zabírá místo a bere nám energii.

Myšlenku později proslavila americká návrhářka Donna Karan. V roce 1985 představila svou slavnou kolekci Seven

Easy Pieces, která se stala jedním ze symbolů moderního minimalistického přístupu k oblékání. Na mole tehdy vystoupily modelky pouze v jednoduchých body a postupně na sebe vrstvy sedm základních kusů oblečení. Sako, sukni, kalhoty, šaty či bílou košili – z nich bylo možné vytvořit desítky elegantních kombinací pro práci i na večer. Donna Karan tím reagovala na potřeby skutečných žen, které chtěly vypadat stylově, ale zároveň prakticky a bez zbytečně přeplněného šatníku. Kolekce se okamžitě stala módní revolucí a dodnes bývá považována za jeden z pilířů myšlenky kapsulového šatníku i minimalistické elegance.

Kouzlo kapsulového šatníku

- ▶ Omezuje impulzivní nakupování
- ▶ Šetří čas i mentální energii
- ▶ Podporuje kvalitu místo kvantity



Schopnost soustředit se a umění vypnout hlavu je největším luxusem dneška.

MINIMALISMUS V KUCHYNI, méně ingrediencí, více chuti

Minimalismus v kuchyni vrací vaření k podstatě chuti, vůni a poctivých surovin. Nejbáječnější jídla světa často vznikla z prostoty. Pár zralých rajčat, místní olivový olej, čerstvý



chléb, hrst bylinek, sůl a trochu času. Minimalistická kuchyně učí člověka nepodléhat chaosu přeplněných spíží, módním ingrediencím ani kuchařské okázalosti. Místo množství přichází na stůl kvalita, sezónnost a větší úcta k potravinám. Není náhodou, že právě středomořská kuchyně bývá považována za jednu z nejzdravějších na světě. Stojí totiž na jednoduchosti, lokálnosti a přirozenosti. Minimalismus v kuchyni se tak stává nejen estetickou volbou, ale i návratem k pomalejšímu, vědomějšímu životu, kdy člověk znovu objevuje radost z obyčejného křupavého krajíce chleba, vnímá vůni prvních jahod jako parfém nefalšovaného léta a nad talířem milované bramborové polévky se objevují i vzpomínky z dětství. Minimalismus v kuchyni nás vrací k podstatě jídla, ve kterém je chuť a radost z přítomného okamžiku. Co je víc?

Jak začít s minimalismem a nepřevrátit kvůli tomu život naruby?

Minimalismus není soutěž o to, kdo má méně, ale je to cesta, jak mít víc z toho, co už máme. Minimalismus není o odříkání, je o volbě. Nemusíme hned vyklidit celý byt či dům a žít z jednoho kufru. Stačí začít malými kroky. Jedna zásuvka, jedna polička, jeden den bez sociálních sítí. Minimalismus není cíl. Je to proces. A možná zjistíme, že to nejčennější, co díky němu získáme, není prázdný prostor, ale daleko naplněnější život.

Někdy je skutečně potřeba ubrat, aby se mohly dít věci.

**MINIMALISMUS NENÍ O TOM,
KOLIK VĚCÍ ZE SVÉHO ŽIVOTA
ODSTRANÍME, ALE O TOM,
KOLIK PROSTORU SI DOVOLÍME
VYTVOŘIT PRO SEBE.**

**PRO RADOST, PRO KLID, PRO
ŽIVOT.**

P. S. Nejlepší věci v životě nejsou věci!

PÁR SLOV ZÁVĚREM:

O minimalismu se často mluví jako o cestě ke svobodě, lehkosti a čistotě života. Méně často ale zaznívá, že minimalismus má i své stíny, paradoxy a velmi individuální hranice.

Existuje několik věcí, o kterých se mluví málo a měli bychom je mít na paměti. Minimalismus není nedostatek. Skutečný minimalismus bývá často luxus. Když máte málo věcí, potřebujete, aby byly kvalitní, funkční a dlouho vydržely. To znamená investice. Krásný lněný ubrus, jeden perfektní nůž, kvalitní kabát – to vše má svou cenu. Prázdný prostor není pro každého uklidňující. Někteří lidé potřebují vizuální podněty, knihy, obrazy, sbírky, vzpomínky, keramiku po babičce atd. V tom se já poznávám. Pro určité povahy může být tlak na extrémní minimalismus spíš pocitem chladu než svobody. Minimalismus se pro některé jedince stal doslova další formou výkonu. Někteří jdou tak daleko, že mají metu mít jen 100 věcí, které vlastním? To si vůbec neumím představit. Pro mě je zejména emoční hodnota věcí hodně důležitá. Minimalistické poučky někdy podceňují paměť ukrytou v předmětech. Věci nejsou jen objekty, jsou to kotvy vzpomínek, identity a rodinných příběhů.

Přišla jsem na to, že minimalismus bude vypadat jinak ve dvaceti a jinak v šedesáti. Mladý člověk často touží po mobilitě a lehkosti. Později člověk ocení pohodlí, zásoby, zahradu, knihovnu, dílnu nebo kuchyň plnou nostalgických předmětů. Minimalismus zralého věku bývá možná méně estetický, ale mnohem praktičtější. Je třeba nastavit si vlastní hranice, a ty bude mít každý z nás jinde. Tohle považuji za nejmoudřejší verzi minimalismu. Rozpoznat moment, kdy už mi další věci nepřinášejí větší radost ani hlubší nadšení z jejich vlastnictví. Rozhodně si myslím, že nejkrásnější domovy nebývají ty nejminimalističtější, ale ty, ve kterých je poznat, kdo v nich žije. Minimalismus vnímám jako klidné umění ponechat si jen to, co má skutečnou hodnotu pro srdce i duši. Věci s otiskem života. Takové věci dělají pravé teplo domova. 🌿

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.



ENERGIE PUGLIE

Sopky, tarantule, ještěrky,
opuncie a tramontana...

Část druhá...

MUDr. TOMÁŠ LEBENHART



*Decentně předesílám, že následující text má lehce erotický nádech.
Jsme stále ještě na jihu Itálie...*

Nejhorší pro místní lidi (i pro mě) je to vstávání. Ale mají na to páky. Takové kapučínko po ránu, samá pěna, máte hned béžového knírka, kterej voní po skořici... k tomu měkoučký kroasánek s marmeládou – a hned máte důvod vstát. No a po siestě zase šmátráte po caffè macchiato, po té kouzelné mašince, co tak hezky syčí... nebo si ho necháte udělat v baru, jen se oblíznete, no a začnou vám zase proudit myšlenky.

Chodím večer po starém Gallipoli, to je nádhera. Uličky obsypané krámkami, do noci otevřené. Samá hospůdka, bary, caffeterie, gelaterie, pannerie, trattorie, salumerie, pasticserie, pizzerie, profumerie, tabacchierie, macellerie... (u nás spíš ty galanterie, drogerie...), otevřený kostelíky, všude ruch, okna dokořán a tam chodí domáci, vykřikují, rozkládají rukama, vyklepávají do ulic ubrusy a deky. Děti provádí všechno možné, jen nespí. Kdo jde na kutě před půlnocí, je divnej brouček...

Jednou k večeru se v recepci škrábu za uchem a ptám se po připojení na internet. V penziónu signálu nět, z pizzerie naproti mi WIFI na balkónek nedosáhne, i když jsem heslo vyzvěděl... Slečna recepční má pro mě pochopení a posadí mě do recepcce. „Žádnej problém, signore. Jenom dávejte klíče...“ Bere si z chladáku Aperol, nalévá si půl sklenice oranžového nápoje a capo di receptione mizí za rohem. Tak sedím za pultíkem v penziónu uprostřed Puglie a vyřizuju si nejdůležitější maily. Sem tam někdo ze shora přijde, položí na pult klíče... „Grazie, bon giorno...“ Když někdo přijde z venku, zase, „Ciao, Ciao“, podávám správný klíč. Mám je přímo před nosem, pěkně seřazené na skobičkách s číslicí. Bez problému, s úsměvem. Jsem opálenej, neholenej, celkem mi to prochází. Najednou se ale u vchodu zjeví jakýsi strýc se svou paní a slyším, jak si povídají, jako že někde od Brna. (Taky tu bydlej.) „Tre – cento – otto“, vypráví ze sebe společnými silami. Sahám po klíči 308. „Tož, tady to máte“, povídám



s vážným ksichtem a podávám jim ten klíč. Oba ztuhlí, vyvalili oči a strýc ke své paní: „Je toto možné?!“ Tak jsem jim to musel vysvětlit, aby sa probrali, že? Ptám se, jak jim tu šmakuje, jelikož vidím, jak só vypasení. „My to máme zařízené jinak“, povídá roba. „Máme na každý den tři krabičky od nás.“ Aha, vezou si dvacet krabiček s jídlem na tejden. „Ach, tak...“ Chtělo se mi plakat, ale pak jsem si řekl: Není to tvá starost, vole. A jsou i horší věci, co se lidem děj... Vybavila se mi podobná situace: Asi před půl rokem, jsem seběhl v pauze mezi pacienty do lékárny a počal jsem razítkovat a podepisovat nějaká lejstra. Paní lékárnice mezi tím odběhla dozadu vyřídit telefon. A tak

v bílých sandálech, bílých gatích (leč bez bílého pláště) čmárám za tárou ty svoje klikyháky, když vejde korpulentní dáma. A hned ke mně, a že by potřebovala na žlučník, jak jí to furt chytá, když něco sežere – ten Febo, Febo... „Febichol“, říkám – ale to už mě přichází vysvobodit paní lékárnice. A tak jsem se jen nadech a taky lecos musel spolknout...

Před polednem odcházím z pláže a pozoruji malé vojenské letadlo, jak se rychle blíží z šířého moře k městečku. Letí dost nízko, jak sršáň. Tu nad bělostnými budovami a zdmi prudce nabere směr kolmo vzhůru, motory burácí, pak se stočí do strany a padá a čoudí, pak zase vzhůru



a dolů. Při tomto manévru (který jistě nebyl v letovém rozkazu) vykreslil ten taliánskej top gun pomocí hnědého kouře v blankytu velké, téměř dokonalé srdce. A ne naplacato, jak to bývá na těch air show, ale nastojato! Pěkná frajeřina. Mladí Italové rádi machrujou. Patrně šlo o grandiózní pozornost pro svou milovanou z Gallipoli. Nedávno se takhle „vytáhl“ kapitán Sketino a položil největší italskou loď u malého ostrůvku na bok, když při riskantním manévru najel na útes. Utopilo se hodně lidí a Sketino (ta sketa) zdrhnul mezi prvními...

Italové zde, na jihu, jsou značně impozantní a mužní. Často nosí krátké uhlově černé plnovousy. Trochu připomínají Íránce. Jako by v tomto kraji perské války zanechaly svůj věčný otisk... Ženy mají často jakýsi ježibabí pohled. Některé už od puberty. Takové velké uhrančivé oči. Tmavé nebo zelené, to je fuk, ale ten pohled je silnej. V mnohých očích čtu záblesky šílenství... V jiných dětskou naivitu. V některých je záhadně propojeno obojí. Některé starší dámy jako ježibaby už přímo vypadají. JSOU to ježibaby. Bývají však elegantně oblečeny, mírně nahrbeny s hůlkou nebo bez ní, energicky rázují po chodnících, bystře se rozhlížejí, pokřikují a komandují. Jedna taková s namodralou frizúrou jela přes křižovatku v malém fiátku. Nahrbená nad volantem, oči u skla. Nákladák jí nedal přednost (i když byl na hlavní)

a babka zuřivě tloukla pěstí do klaksonu. Ale nakonec se na všechny strany docela mile usmála a pokynula přihlížejícím. (To jsem to, mladýmu, nandala, co?) Možná, že temperament zdejších lidí je mimo klimatu, dán přítomností mnoha činných sopek. Nahoře u Neapole Vesuvio, dole na Sicílii Etna a kolem Eboli, Stromboli, apod.

Na vyprahlé zemi rostou olivovníky, ježaté palmy a placaté kaktusy. Mezi tím se mrskají různé ještěřice. Zem se tu jednou za dlouhý čas zatřese – a to strašlivě. Též zde vanou drsné větry. Z těch známých Scirocco (teplý, vlhký, vše má tendenci zahnívat, kazit se, lidé se vztekají, mohou mít záněty. Nikdy v těchto dnech neoperovat,

pokud nejde o život) a Tramontana, o které se zmiňuji, ve své knize Svlékl jsem bílý plášť, v kapitole o depresi. Cituji slavného kolumbijského spisovatele Márqueze, jenž popisuje zhoubný vliv Tramontany na lidskou psychiku. Tento vytrvalý studený vítr přináší ochlazení a pročištění moře i vzduchu. Všechno se zdá být jako ze skla. Když v tichu ležíte v domě, vnímáte, ten neurotický neklid. Ozývá se slabé vrzání, praskání, občas někde bouchnou dveře... Svět kolem vás jemně vibruje. Pár dní jsem si ji docela užil. Tak divný sny už jsem dlouho neměl. Byl jsem pokaždý celej radostnej, když jsem procitnul... A, jen pro zajímavost, nedaleké město Tarento, dalo jméno tomu tvorečkovi s osmi chlupatými nožičkami. Tak takové energie utvářejí životní rámec Apulie. No, nenechali byste tu své srdce?

Scénky, které popisují z balkónku v předchozím dílu, jsou pouhým zlomečkem zdejšího dění. Máte dvě možnosti, jak se s tím popasovat. Buď to vše s radostí přijmete, nebo se budete od rána do noci všemu divit a kroutit hlavou. Znáte to: Kdo se diví, je mu divno. A kdo si hoví... Proč jsem se, Madonna mia, nenarodil někde tady?!

27. 9. probíhá v historickém centru Gallipoli velká fiesta na počest rytmické hudby a tance z Tarenta. Hudebníci se šamanskými pohledy neúnavně hrají a buší do bubnů,



dav lidí od dětí po důchodce se pohybují v hypnotickém rytmu. Přijímám úžasnou, osvobozující energii... Pokud vás kousne tarantule, můžete se ocitnout v podobném stavu... více si možno přechít v popisu homeopatického léku Tarantula Hispana – jedním z velkých prostředků na zvládnutí chorobného neklidu.

Cestou z k penzionu, něco po půlnoci, vidím, jak proti mně jde holka, přesně taková, jaké mě berou. Vybledlé džíny, pěkně vypnuté, modré tenisky naboso, černé krátké triko, taky celkem vypnuté, odhalující pevný hnědý podbřišek. Taková typka, co za celej život nemusí vzít do ruky šminky. Jde uvolněným krokem, jakoby zasněná. Taky jsem něco vypil, a tak se osměluji: „Ciao, bella. Jak ti říkáš?“ (Jen tak, pro jistotu. Co kdyby...) Zastavila se těsně přede mnou a zavrčela mi do obličeje: „PIRAŇA!“ A vycenila zuby, vykulila oči a periferně jsem mohl po obou stranách své hlavy spatřit deset dlouhých nehtů v tygří pozici. „OK, já jsem Berlusconi“, utrousím chabý vtip, cítím se jak totál a pokračuji v chůzi. Na tyhle baby prostě nemám. To si musím přiznat. Jsem snad nějaký gladiátor, nebo co?

Už v posteli tak trochu rozjímám, jak to tady vlastně s těma ženskejma funguje... Docházím k matné představě, že mají někde na těle dvě místečka – když se dotknete



jednoho, spustíte vlnu energie směřující k bouřlivému orgasmu. A když sáhnete na to druhé, odpálíte ničivou hysterickou explozi. Problém je v tom, že nevíte, kde ty body jsou a který je který. Gladiátor teda nejsem a pyrotechnik už vůbec ne. Tak se pomaloučku propadám do spánku v pozeňnané samotě svého apartmánu...

PS: Ještě vám dlužím jeden drobný poznatek. Předposlední den jsem zase nakupoval na rohu proviant a ten

hubenour zarostle zase něco volá otevřenejma dveřma do kšeftu. „Lui e marito mio“, oznamuje mi dračice. Aha! Tak, manželátko... „Lavora vicino...“, duchaplně poznamenávám. Pracuje blízko... „Beze mě by PLAKAL“, říká a namíří si špetky prstů k očím. „To chápu, to chápu“, breptám. „A já ho TAKY chci vidět!“, dodává chraptavě a zatřepe rukou v nepopsatelném gestu. Mám úplně jasno, kdo to u nich má v pažích (a proč je tak hubený)...

Tak, čau! 🍷

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: Svlékl 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

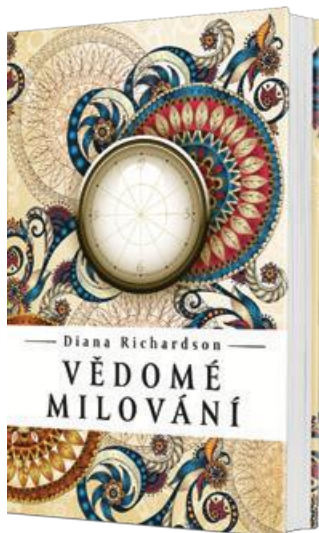


Inspirace na zajímavé čtení

Vědomé milování

Diana Richardson

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com



Vědomé milování přináší zcela nový, hluboký a léčivý pohled na sexualitu – jako na cestu k lásce, vitalitě a skutečné blízkosti. Diana Richardson odhaluje, jak proměnit sex v zdroj energie, radosti a spojení se sebou i partnerem. Objeďte knihu, která posouvá intimitu daleko za hranice technik a otevírá dveře k opravdové vášni.

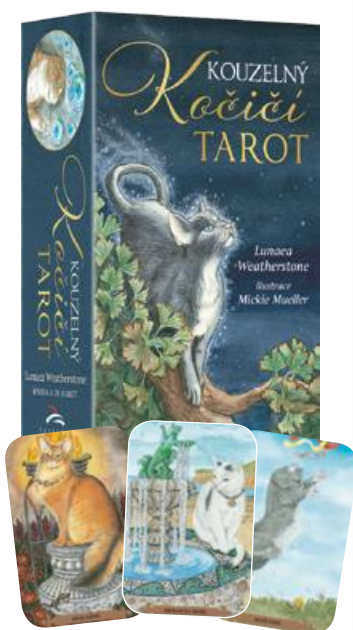
Kouzelný kočičí tarot

Lunaea Weatherstone
Kniha a 78 karet

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Poznejte pradávnou moudrost koček prostřednictvím tarotových karet!

Poznejte pradávnou moudrost koček prostřednictvím kouzelného kočičího tarotu, kde 78 karet zobrazuje kočky čelící životním situacím a učící se ponaučením, která vám pomohou při výkladech. Součástí sady je knížka Kouzelné kočičí příběhy s podrobným rozbořem všech karet a příběhy, které nabízejí odpovědi na důležité otázky. Autorka Lunaea Weatherstone propojuje tradiční významy tarotu s moudrostí koček, čímž vytváří jedinečný průvodce světem tarotu i koček.



Každá buňka v těle mém aneb Kniha, která mě píše...

Karel Svoboda

Vydalo nakladatelství Bohemica Books,
www.bohemicabooks.com

Jmenuji se Karel Svoboda. Tvořím knihy. Ale ještě víc naslouchám tomu, co jejich prostřednictvím chce být řečeno.

Jsem také zprostředkovatelem písně „Každá buňka v těle mém“, jejíž slova si ke mně jednoho dne našla cestu a spontánně i k mnoha lidem jako připomenutí vnitřní síly, světla a návratu k sobě.

Stojím za nakladatelstvím Bohemica Books, kde vydáváme knihy, které mají přesah nejen myšlenkou, ale i prožitkem.

A stejně tak vznikla i tato kniha. Nemám pocit, že jsem ji vytvořil. Spíš ke mně po mnoho let přicházela.

Primárně jsem knihu sepsal pro sebe.

Bez snahy si cokoli vysvětlovat. Jsou to texty a slova, které vznikaly během přibližně patnácti let mého putování, které je možná zároveň i cílem.

Vznikaly v různých obdobích života.

V hledání jeho smyslu.

V radosti i smutku.

V bolesti i uzdravení.

Ve chvílích, kdy se člověk ztrácí...

i znovu rozpomíná, kým vlastně je.

Když jsem se k těm textům po čase vracel, pochopil jsem, že spolu tvoří jednu cestu.

Cestu zpět k sobě.

Tato kniha není určena k rychlému čtení.

Můžeš ji otevřít kdekoli.

Zastavit se u jediné věty.

Nebo ji jen chvíli nechat ležet vedle sebe...

Možná při čtení zpomalíš.

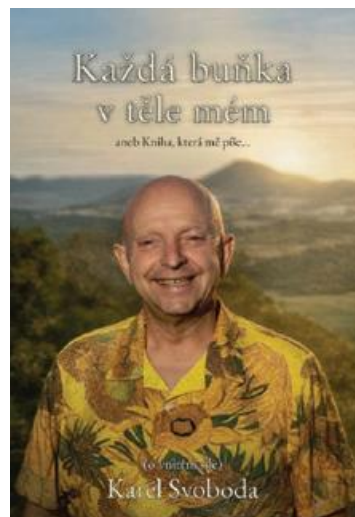
Možná se jen na chvíli zastavíš.

A možná ucítíš,

že světlo, které hledáme kolem sebe, už dávno žije v každé buňce našeho těla.

Tato kniha není návod.

Je prostým pozváním k návratu k sobě.



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



Křížovky a sudoku o ceny

... francouzské přísloví				KONZER- VAČNÍ PŘÍPRAVEK	SKLOVITÁ HMOTA		KREVNÍ PODLITINA	SLOVENSKÝ DENÍK		KOŽNÍ NEMOC	HLAVNÍ MĚSTO BELGIE		CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO	SIŤ ČERPACÍCH STANIC	ZNAČKA KOSMETIKY	SKLIZNÉ OBILÍ	JÍST ANGLUCKY
POMŮCKA: AAK, ASY, MAAT, SME	JMÉNO ZPĚVAČKY BLECHOVÉ	JMÉNO HEREČKY STĚPANOVÉ	INIC. HEREČ. SYSLOVÉ INIC. HEREČ. SCHMITZERA			HORSKÁ SLUŽBA ZKR.		IN. MODER. BOUČKA PRVNÍ NOV. SPOLEČN.				SPOJKA					
FYZIKÁLNÍ VELIČINA						UMĚLECKÝ SLOH NEJVYŠŠÍ ŘECKÝ BŮH						ŠTĚTINA POUZE					
1. DÍL TAJENKY																	
MPZ ŘECKA			OLIVOVNÍK BOTANICKY INIC. HEREČ. FIALOVÉ					PORADA ZASTAR. OMOTÁNA					ZNAČKA OERSTEDU DŘEVINA S KMENEM			SAMICE SRNCE	VÝTAŽEK Z LÉČIVÝCH ROSTLIN
RYNSKÝ ČLUN				TADY NÁŘEČ. VYLUČOVAT LYMFU				SEVERSKÉ MUŽ. JMÉNO STROMO RADÍ					STARO- ŘÍMSKÉ MINCE POHODNÍ				
	SEVERO- VÝCHOD ZKR.	CHEM. ZN. FERMIA ZVÍŘECÍ NOHA			NOČNÍ PTAK ZVENKU					NIČEMA STONKY STROMŮ						INICIÁLY ZPĚVAKA STEWARTA ČTVRTINA	
STARŠÍ ZKR.			INIC. HEREČ. VETČEHŮ SVĚTADIL SLOVEN.			MLÉKO ANGLUCKY VYDAVATEL SLOVNÍKU					BOURKOVÉ MRÁKY OBDIVOVÁNÍ KNIŽNĚ						
NIT						VERNŮV KAPITÁN ŠEVELENÍ						ZŮSTAT ZASTAR. NÁSTRAHY PYTLAKŮ					
	2. DÍL TAJENKY SIBÍRSKÁ ŘEKA															PŘEDLOŽKA	STAROVĚKÉ CENTRUM MEZOPO- TAMIE
OMAMNÉ LÁTKY Z MAKOVIC					KARETNÍ HLÁŠKA			NIKOLA DOMÁCKY					HOLUBÍ CITO- SLOVCE				
EGYPTSKÁ BOHYNĚ SPRAVEDL- NOSTI					BABIČKA NĚMECKY			FLEVEL ZBĚHOVEC				PROCHÁVÁ KAPALINA					

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

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

TĚŽKÁ

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

Řešení sudoku z čísla 03-04

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Správné odpovědi zasílejte do 22. 8. 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 03-04/2026 - Tajenka křížovky: „v němž každý ukazuje svoji povahu“, sudoku: 953. **Křížovka:** Sklenářová Procházková Kateřina, Tábor; Černínová Kateřina, Ostrava; Lukešová Helena, Příbram 7; Dadáková Olga, Prostějov; Gimunová Ivana, Karlovy Vary; Polásek Jan, Jindřichův Hradec. **Sudoku:** Paurová Veronika, Plzeň; Štěfanová Eva, Olomouc; Olejníková Irena, Brno; Pravdová Lenka, Písek; Becková Oldřiška, Staňkov; Syslová Zdena; Praha 6.

ZMĚNA FORMÁTU ČASOPISU SFÉRA OD 1. 9. 2026

Z časopisu Sféra se stává exkluzivní magazín společnosti Diochi a zdarma jej do schránky dostanou všichni členové Slevového klubu Diochi. Předplatné prostřednictvím distribuční sítě SEND končí.

STAŇTE SE ČLEMEM DIOCHI A O MAGAZÍN SFÉRA NEPŘIJDETE a navíc získáte mnoho dalších výhod:

- ▼ Magazín Sféra zdarma po celou dobu členství
- ▼ Možnost nakupovat produkty Diochi za členské ceny, které jsou cca o 20–30% nižší oproti cenám na oficiálních stránkách www.diochi.cz
- ▼ Přístup k odborným informacím o bylinách, alternativní medicíně a celostním přístupu ke zdraví
- ▼ Inspiraci a zkušenosti terapeutů, kteří s produkty Diochi dlouhodobě pracují
- ▼ Informace o novinkách, akcích a vzdělávacích aktivitách společnosti Diochi.

Roční členství ve Slevovém klubu Diochi získáte zakoupením jedné varianty vstupního registračního balíčku. Více informací o vstupních balíčcích získáte na www.diochi.cz, tel. 222 764 004, info@diochi.cz

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



Áda Inneman
Anděl míru



Ilona Sponarová
Dlouhověkost - modré zóny



Antonín Baudyš
Projít sami sebou

www.cestyksobe.cz



ČLENSTVÍ VE SLEVOVÉM
KLUBU DIOCHI PŘINÁŠÍ
JEN VÝHODY!

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, ZdravotěKA, 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 Hevácová, 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, Čt, Pá: po dobu prázdnin na zavolání předem zda je otevřeno na tel. 728 318 160, 733 591 185
Prostějov, Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovské náměstí 21, 796 01, prostejov@diochi.cz, Po-Pá: 9-17, So: 9-12, tel.: 728 036 738
Rožnov pod Radhoštěm, Hana Mikulénčáková, vedoucí Sféry 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, ZdravotěKA, 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 hod., 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: 9.30-16.30, 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, novezamky@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, prievizda@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®



 **DIOCHI**[®]

ŠŤASTNOU CESTU S DIOCHI

„PROTI KINETÓZE“



„PEČUJTE O SVOU POKOŽKU“



„DODRŽUJTE PITNÝ REŽIM –
DOPLŇUJTE MINERÁLY“



„CHRAŇTE SE PŘED KLÍŠŤATY“



Doplňky stravy

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