



Saint Germain
NANEBEVZATÍ
MISTŘI



Rok 2019
VE ZNAMENÍ
ZEMSKÉHO VEPŘE



Svůj osud
NAJDETE
V PALMOVÝCH LISTECH?

Víte,
že:

sféra

DIOCHI

LEDEN - ÚNOR 2019
ROČNÍK 16 58 Kč/2,40 €



ROZHOVOR

**KULTURISTIKA
A PERMAKULTURA
MISTRA SVĚTA
Jiřího Čermáka**

Zaostřeno na zrak

- ▼ Oči a tradiční čínská medicína
- ▼ Oční vady a operace očí
- ▼ Sebeléčení zraku pomocí oční jógy



Houslové stromy:
**TAJEMSTVÍ
STRADIVARIHO LESA**



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

JAK ZDRAVĚ HUBNOU?

Je to jednoduché!

3 FÁZE ZDRAVÉHO HUBNUTÍ

1. FÁZE - ODKYSELIT ORGANIZMUS

Aby se tělo zbavilo tuků, je potřeba uvolnit kyseliny, které jsou v nich uloženy! To znamená odkyselit organismus a vyrovnat pH těla a krve.

Diocel Supracid - odkyselí a vyrovná pH organismu



2. FÁZE - DOROVNAT ENERGETIKU ORGÁNŮ

Aby tělo hublo, musí vylučovací orgány, jako jsou ledviny a lymfatický systém, zdravě fungovat a odvádět uložené toxiny.

Diocel - vyčistí ledviny, močový měchýř a lymfatický systém

Diocel Biominerál - doplní minerály a podpoří správné fungování orgánů



3. FÁZE - PÁLIT TUKY

Podpořit pálení tuků je třetí důležitá fáze hubnutí!

Lipodestron - napomáhá odbourávání tuků (lipodestrukci) a urychluje jejich spalování, regeneruje svaly a podporuje nárůst energie.



**NEZAPOMEŇTE NA DOSTATEK POHYBU
A VYVÁŽENÝ JÍDELNÍČEK!**

PŘEČTETE SI V ČÍSLE

**6** Tradiční čínská medicína**48** Vnitřní trojúhelník a kvalita našich vztahů**52** Rozhovor - Pavel Krejčí, Knihovna palmových listů**58** Hermetismus a smaragdová deska**4** Kaleidoskop**5** Editorial

CELOSTNÍ MEDICÍNA

6 Tradiční čínská medicína**10** Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila**12** Ekzém z pohledu klasické a celostní medicíny**15** ZAOSTŘENO NA ZRAK
Oči a tradiční čínská medicína**16** Pokud tohle (ne)vidíte, zbystřete**20** Sebeléčení zraku aneb Odložte brýle**22** MUDr. Tomáš Lehenhart
Skutečné uzdravení

ROZHOVOR

24 Dva světy Jiřího Čermáka:
Kulturistika a permakultura

VĚDA A EKOLOGIE

28 Znečištěné ovzduší?
Mysli globálně, jednej lokálně!**30** Světlo v moderní medicíně

ASTROLOGIE

32 O rok dál - o krok k sobě blíž**36** Astromedicína

ZDRAVÍ A KRÁSA

38 Smilax officinalis**40** Kalendář akcí**41** Regenerace ve Sféře**44** Levamin**45** Rozhovor: Alena Čermáková
vedoucí Sféra Klubu Diochi Praha

OSOBNÍ ROZVOJ

46 Když jíte, tak opravdu jezte!**48** Vnitřní trojúhelník
a kvalita našich vztahů**50** Feng Shui
Řád, pravidla a systém

SPIRITUALITA

52 Rozhovor Pavel Krejčí:
Knihovna palmových listů**56** Zůstat jako list čistého papíru**58** Hermetismus a smaragdová deska**62** Nanebevzatí Mistři - Saint Germain

POZNÁNÍ

64 Tajemství Stradivariho lesa**68** 2019 - rok Zemského Vepře**70** Krokovy magické dcery Kazi, Teta, Libuše**72** Děti zvířat**76** Rituály všedního dne

PRO VOLNÉ CHVÍLE

80 Tipy redakce na čtení**81** Křížovky a sudoku o ceny

Sklenkou vína ke zdraví?

Dlouhodobě se vedou spory o to, zda alkohol v přiměřeném množství může být prospěšný zdraví, nebo zda zdraví naopak škodí. S odpovědí nyní přišli vědci z novozélandské Otagoské univerzity. Jejich závěry se ale většinou lidem líbit nebudou.

Studie, která byla zveřejněna ve vědeckém časopise *Addiction*, došla k závěrům, že existuje přímé spojení mezi konzumací alkoholu a vznikem rakoviny. Ačkoliv vědci zatím přesně nevědí, jak alkohol rakovinu způsobuje, na základě epidemiologických důkazů odvodili, že alkohol způsobuje rakovinu ústní části hltanu, hrtanu, jícnu, jater, tlustého střeva, konečníku a prsu. Varují, že se dále objevují důkazy, že by mohl souviset i s rakovinou kůže, prostaty a slinivky břišní.

Riziko se s počtem konzumovaného alkoholu zvyšuje. Riziko existuje ale i pro lidi, kteří alkohol konzumují jen středně či málo. Pokud lidé alkohol pít přestanou, jejich riziko vzniku rakoviny hrtanu, hltanu a jater klesá. Čím déle se pak alkoholu vyhýbají, tím nižší je jejich riziko. Naopak ještě větší riziko mají lidé, kteří zároveň konzumují alkohol a kouří.



BEZDOTYKOVÁ DOMÁCNOST

Všude kolem nás je spousta bakterií, nešpiňte si proto ruce ještě saháním na odpadkový koš. Moderní technologie přináší do našich domovů i takové inovace, jako odpadkové koše ovládané hlasem. Vítejte v budoucnosti – bezdotykové domácnosti.

Život vám může usnadnit koš s hlasovým ovládáním Simplehuman. Senzor zvuku reaguje na slova „open can“ tím, že otevře víko koše. Vy tak můžete pohodlně vyhodit vše, co potřebujete a třeba i z dálky. Jednodušší už to nebude. Tento inteligentní pomocník má objem 58 l, chytrý senzor na mávnutí ruky a povrchovou nano úpravu, která chrání nerezovou ocel před otisky prstů a choroboplodnými zárodky.



PLOVOUCÍ DOMY

Dubajský developer představil první plovoucí dům na světě. Konstrukčně jde v podstatě o loď bez pohonu. Je to vlastně takový mořský poněkud větší a dražší hausbót, jak ho známe z našich vodních toků. Má tři úrovně, z toho jedna je pod vodou. Dohromady se vyrobí 131 těchto mořských vil. Každá stojí 2,7 milionu dolarů (necelých 66 milionů korun). Krásou korálových útesů se tak můžete opájet z ložnice nebo koupelny plovoucí vily.

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 dvouměsíčník

VYDÁVÁ

Diochi, spol. s r. o.,
Průmyslová 1306/7, 102 00 Praha 10,
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 ml.

GRAFIKA, ZLOM

Hana Růžičková

JAZYKOVÁ KOREKTURA

Mgr. Václav Kárník

STÁLÍ SPOLUPRACOVNÍCI

Vladimír Ďurina, MUDr. Lenka Hodková,
Mgr. Vít Černý, Ing. Radka Moudrá,
Vladimír Nerud,
prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

MARKETING, INZERCE

inzerce@diochi.cz

POŠTOVNÍ ADRESA

Sféra - Diochi spol. s r. o.,
Průmyslová 1306/7, 102 00 Praha 10,
Tel.: +420 222 764 004 • Vychází jako
dvouměsíčník • Rozšiřuje PNS, a. s. (ČR),
Mediaprint - Kapa, Pressegrasso, a. s. (SR)

BEZ SVOLENÍ VYDAVATELE

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

NEVYŽÁDANÉ

rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí.

VYDAVATEL NENESE ZODPOVĚDNOST
za případné následky nesprávného použití
zveřejněných léčebných návodů a receptur.

ZA PŘÍSPĚVKY

zodpovídají autoři, obsah nemusí
vyjadřovat stanovisko redakce.

FOTO, NENÍ-LI UVEDENO JINAK

gettyimages.com

ILUSTRACE

Hana Růžičková

REGISTROVÁNO

MK ČR pod č. E-15 503, ISSN 1214-9454

TISK

Triangl, a. s.

Bez svalů strom nezasadíš



Ráda dělám rozhovory, ráda se setkávám se zajímavými lidmi. Smekám před každým, kdo na svém hřišti něčeho dosáhl, a je jedno, zda vedle mě sedí spisovatel, lékař, fotograf, houslový virtuos, herec nebo cukrář. Každý příběh nabízí jedinečnou inspiraci „jak na to“ – úspěch s sebou často nese určitou životní moudrost a ta může mít tolik odstínů!

Připravovala jsem se na rozhovor s kulturistou Jiřím Čermákem. Přiznám se, že o kulturistice nevím téměř nic, něco jsem tedy nastudovala a tak nějak si říkala (rozuměj: předem se domnívala a předsudky si vytvářela), že tahle disciplína je opravdu, ale opravdu mimo můj záběr a že kulturisti se zajímají jen o své svaly a gramáže proteinu (v lepším případě). Ano, na schůzku přišla „hora svalů“ a rozhovor se zpočátku nesl v duchu nabírání svalové hmoty a přípravy na soutěže. A i zde, jak jsem v úvodu poznamenala, bylo možné nalézt inspiraci. A pak jsem měla možnost nahlédnout do dalšího světa pana kulturisty. A „spadla mi čelist“. Jiří Čermák s láskou utváří a opečovává kus země – permakulturní rodový statek. Povídal jsem si o tvoření, o poslání člověka na naší planetě, o tom, jak je důležité do každého konání vkládat záměr, a tak se stávat vědomým spolutvůrcem. K tomu jsou svaly a tělo přímo nutností.

Odcházela jsem víc než inspirovaná. Bylo to setkání s „extrémou“, ale často se stává, že nás „ti nahoře“ musí udeřit, abychom pochopili... Uvědomila jsem si, že mě od mládí díky mému strýčkovi provází nejen spiritualita a mystika, ale také živý kus krajiny a lesa, a že nejen kabalistický strom života může vydat své tajemství – co teprve ten živý? Čerpejme ze stromů sílu, věnujme jim péči a pozornost a utvářejme s láskou prostředí, ve kterém žijeme.

Doufám, že rozhovor s Jiřím Čermákem pro vás bude stejnou inspirací jako pro mě. A co aktuální Sféra ještě nabízí? Své tajemství poodhalí Stradivariho houslový les, můžete se nechat inspirovat ekologickým vytápěním a také na vás čeká knihovna palmových listů a k tomu samozřejmě mnoho dalšího.

Co říci na závěr? Je svatá pravda, že bez těla na naší krásné planetě nic nevytvoříme, tak o něj pečujeme! A k tomu nám i v roce 2019 pomůže DIOCHI!

Hana Němcová
šéfredaktorka



Vážení přátelé zdravého životního stylu, naši milí zákazníci,

skončil rok 2018 a je čas na malou bilanci a poohlédnutí se za tím, jaký tento rok pro nás byl.

Nemám na mysli bilanci úspěchů v práci, v lásce, ale bilanci z hlediska zdraví. Protože to, v jaké jsme kondici, se úzce propojuje s tím, jaký život žijeme.

Ve firmě Diochi se snažíme, aby všechny naše přípravy byly vašim pomocníkem na cestě zdravým životem, nabízíme doplněk a podporu klasické medicíny. Vážíme si vaší důvěry v naše přípravy. Dáváte nám najevo, že nám věříte, že cesta, kterou vám nabízíme, je ta, po které chcete jít.

Do roku 2019 se díváme s optimismem. Připravujeme řadu nových produktů i nový systém proškolení našich prodejců a vedoucích Klubů. Budeme se ještě více zaměřovat na poradenskou a přednáškovou činnost.

Je před námi spousta užitečné práce a my ji děláme s láskou.

S láskou k vám, našim věrným klientům.

S úctou
JUDr. Jaroslav Slunečko
ředitel společnosti

TRADIČNÍ ČÍNSKÁ MEDICÍNA

Dědictví starověké Číny,
které přežilo několik tisíciletí

VÍTEJTE V NOVÉM ROCE, BĚHEM KTERÉHO SE HLOUBĚJI PONOŘÍME DO ZÁKLADŮ TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY A PRINCIPŮ JEJÍHO FUNGOVÁNÍ. VŠECHNY METODY VYCHÁZEJÍCÍ Z ČÍNSKÉ MEDICÍNY JSOU ZALOŽENY NA PŘESNÉM POZNÁNÍ TOHO, JAK ORGANIZMUS, JEHO ORGÁNY A ČÁSTI FUNGUJÍ V NORMÁLNÍM STAVU A JAK VZNIKAJÍ CHOROBNÉ ZMĚNY, JAKÉ JSOU JEJICH PŘÍČINY, JAK SE PROJEVUJÍ, JAKÝM ZPŮSOBEM A PROČ JE MOŽNO JE ODSTRANIT. TČM OBSAHUJE OBROVSKÉ MNOŽSTVÍ VĚDOMOSTÍ A ZNALOSTÍ, KTERÉ JSOU SHRNUTY V ZÁKLADNÍ TEORII ČÍNSKÉ MEDICÍNY. PATŘÍ MEZI KOMPLEXNÍ SYSTÉMY LÉKAŘSKÉHO MYŠLENÍ, KTERÉ UMOŽŇUJE NALÉZAT ODPOVĚDI NA ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY, SE KTERÝMI SE SETKÁVÁME V DNEŠNÍ MODERNÍ SPOLEČNOSTI.



UČENÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY

Učení o jin-jangu a pěti prvcích, které jsou hlavní náplní našich dalších článků. Objasníme si základní principy a mechanismy celého světa, který je tvořen z čchi, prapůvodní substance-energie, skládající se z jinu a jangu, dvou protikladných, avšak v sobě obsažených a spojených složek. Vlastnosti jinu a jangu a jejich zákonitosti vzájemného působení určují chování věcí a jevů, čili také podstatu zdraví a nemoci. Pět prvků – dřevo, oheň, zem, kov a voda rozrůzní energii vzájemnými vztahy rození a ovládnutí. Pochopení tohoto učení objasňuje chápání organismu člověka.

Učení o vnitřních orgánech je dalším učením čínské medicíny. Zabývá se činností a funkcemi jednotlivých orgánů těla, objasňuje jejich vzájemné vztahy, jak jsou na sobě závislé a také propojenost s vnějším okolím. Rozdělujeme je na tři skupiny – pět orgánů cang, šest orgánů fu a zvláštní orgány fu.

V učení o čchi, krvi a tělních tekutinách je objasněn původ, tvorba, funkce a vzájemné vztahy těchto pro život nepostradatelných tekutin a jejich spojitost s vnitřními orgány. Neméně známou a používanou meto-

dou je **učení o síti drah**, které vysvětluje systém drah oběhu čchi, funkce drah, spojitosti s orgány a odraz chorobných stavů. Dráhy jsou velmi důležité, protože jsou propojením těla funkčně, informačně, živinami, fyziologicky i patologicky. Proto je jim věnována velká pozornost.

Dalšími metodami učení jsou učení o příčinách vzniku onemocnění, učení o mechanismu nemoci, metody vyšetřování, rozlišovací diagnostika, prevence a zásady léčby. Již z nastínění hlavních disciplín vyplývá, že základní teorie čínské medicíny představuje velké množství vědomostí, na kterých je třeba stavět jako na pevných základech domu.

HISTORIE ČÍNSKÉ MEDICÍNY

Počátky vzniku čínské medicíny se ztrácejí v hloubi dávnověku a už je nikdy nikdo přesně nepopíše. Prvním císařem byl **Fu-si** vládnoucí v letech 2852 – 2737 př. n. l. Jemu jsou připisovány první praktiky akupunktury, vyrobil devět typů jehel, sestavil osm trigramů, jež se staly základem pro I-t'ing. Knihu proměnil. Další na trůn nastoupil **Šen-nung, Božský zemědělec**, vládl do roku 2697 př. n. l. Vymyslel a zhotovil dřevěný pluh, naučil lidi obdělávat půdu, pěstovat obilí.

Zavedl pořádání trhů a výměnný obchod a je zakladatelem farmakologie a používání léčivých bylin. Je autorem nejstaršího čínského herbáře Šen-nungova kánonu bylin. Třetím otcem čínské medicíny je **Chuang-ti, Žlutý císař**. Zabýval se tajemstvím věčného života, výrobou elixíru nesmrtelnosti, nemocemi a jejich léčením. Je autorem díla zvaného Vnitřní kniha Žlutého císaře. Dále je mnoho podložených záznamů, knih a dokumentů objasňujících teorie nemoci, léčení, bylin i metod řešení. Na zpracované podobě dnešní tradiční čínské medicíny se podílelo velké množství panovníků, vládců a vzdělaných lidí.

ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA ČÍNSKÉ MEDICÍNY

Čínská medicína používá celou řadu specifických teorií, praktických metod a postupů, ve kterých se zásadně liší od západní medicíny. Čínskou medicínu nejvíce charakterizují dva rysy: Jedním je **celostní přístup k pohledu na člověka**. Člověk je brán jako buňka v organismu vesmíru, která je s ním spojena a podléhá stejným zákonům jako celý vesmír. Stejně tak je chápána jednota, která platí i uvnitř lidského těla, kde jednotlivé jeho části jsou spojeny v jeden vzájemně propojený a ovlivňující se celek.



Druhým typickým rysem je používání **rozlišovací (diferenciální) diagnostiky** pro stanovení diagnózy nemoci i následného léčebného postupu a jeho konkrétních metod. Metoda pečlivě zkoumá a rozlišuje chorobné příznaky u každého člověka a každé nemoci a stanovuje léčbu nikoliv pro všechny stejnou podle zjištěné nemoci, ale podle jednotlivých individuálních příznaků daného člověka a reaguje i na průběžné změny.



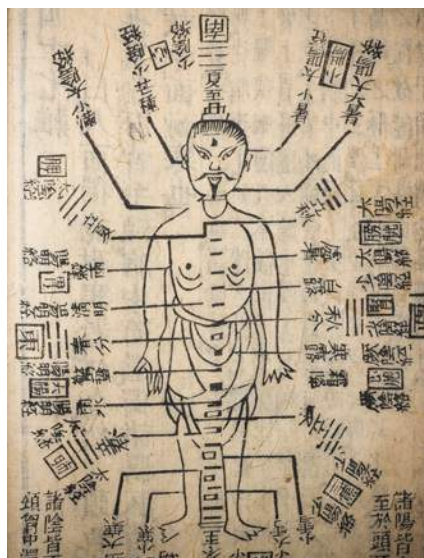
V druhé části dnešního článku rozebereme podrobněji zákonitosti **učení o jin-jangu**.

Veškerá energie světa je rozdělena na energii jin a jang. Mají úplně opačné vlastnosti, ale přitom je od sebe není možno oddělit, neboť v jednom je obsažen i zárodek druhého. Obě síly působí proti sobě, ale zároveň usilují o rovnováhu.

Jang je tvořivý, mužský princip, aktivní sluneční energie, je to život, světlo, teplo, pohyb, utváření a ničení. Jde o energii, která přetváří svět. Naopak **jin** je pasivní, ženský princip, odražená měsíční energie. Je to tma, noc, chlad, útlum, stabilizace a klid. Jde

o energii, která je přetvářena jangovým tvořivým procesem. Vzájemné působení mezi energií jin a jang je charakterizováno čtyřmi principy, které jen lehce uvedeme a objasníme.

Prvním principem je **vzájemná závislost**, což znamená, že protiklady jsou jednoznačné. Bez noci není den, vedle radosti přichází smutek, vedle chladu existuje teplo. Harmonická rovnováha dvou protikladných energií se znázorňuje v Božské monádě, kde jsou jin a jang spojeny v jedno a jsou zcela vyrovnané. Druhý princip je zápas protikladů. Svět je a bude stále plný protikladů a boje mezi nimi. Třetím principem je **prolínání**, které vidíme ve formě zakřivení na monádě. Symbolizuje, že mezi protiklady není vyhraněná hranice. Není ostrý přechod od denního světla ke tmě i ranní



světlo jemně tlumí noc. V každém jangu je trochu jin a naopak. V nejtemnější noci je vždy trocha světla, abychom uviděli, co je v naší blízkosti a v nejjasnější den najdeme stín, kde bychom si mohli odpočinout. Posledním čtvrtým principem je **vzájemná přeměna**, která je nejen užitečná, ale dovoluje i zachovat zdraví a sílu. Pochopení principů jinjangových přeměn, jejich příčin a zákonitostí je základem pro pochopení teorie čínské medicíny. Dvě složky čchi (jin a jang) jsou v neustálém pohybu a vytvářejí nekonečné podoby existence.

JIN A JANG V TĚLE

Nyní již pro vás bude jednoduché sledovat konkrétní rozmístění v rámci těla. Povrch patří k jangu, vnitřek k jin. Horní polovina těla je jangová, spodní je jinová. Levá polovina těla je jang a pravá je jin. I vnitřní orgány rozdělujeme na jinové a jangové. K jinu patří pět orgánů cang (játra, slezina, srdce, plíce, ledviny), k jangu náleží šest orgánů fu (žlučník, tenké střevo, žaludek, tlusté střevo, močový měchýř a trojitý ohřívač). Podle příslušnosti k jin a jang se dělí i dráhy jednotlivých orgánů, jimiž proudí čchi do celého těla. Hlavní dráhy jsou všeobecně jinové. Jangové jsou všechny drobnější odbočky a spojnice. Také čchi je jang a krev je jin. Ale čchi dále může být ochranná, která je na povrchu, a proto je jangová, zatímco vyživující čchi uvnitř těla je jinové povahy. A protože již víme o všech



zákonitostech přeměny energie jin a jang, tak víme, že i v těle jsou v různých podobách, záleží vždy na tom, v jakých konkrétních souvislostech uvažujeme. I veškeré funkce v těle se řídí těmito zákonitostmi. Proto vzájemný soulad jinu a jangu je nejdůležitějším principem pro zachování normálních životních funkcí.

Rovnováha mezi jinovou a jangovou čchi v těle je nazývána **normální čchi** (čeng-čchi), při rozladění jde o **škodlivou čchi** (sie-čchi). Zdravotní stav je odrazem stálého boje a vyvažování

mezi normální a škodlivou čchi. Když jin a jang v orgánech nejsou v rovnováze, vznikají nemoci. Rovnováha jinu a jangu může být porušena několika způsoby. V případě nadbytku obou složek, mluvíme o **plnosti**, jestliže je nedostatek čchi a normální čchi je oslabená, jedná se o **prázdnotu**. Je-li porušen poměr jinu a jangu, projeví se **horkostí nebo chladem**, a to dvěma

možnými způsoby, buď je přeplněna stejná složka, nebo je prázdnota protějšku. Nemoc je chápána jako proces, jehož kořínky lze vystopovat dříve, než opravdu propukne jeho závažná fáze.

Stará čínská medicína kladla hlavní důraz na prevenci. Léčit nemoc, až propukne, je podle slov čínského klasika velmi pozdě, je to stejné jako: „začít kopat studnu, až když jsme žízňiví“. Je možno tedy čínskou medicínu chápat jako návod k životnímu stylu, zdravotvědu, která vysvětluje příčiny nemoci proto, aby ukázala na způsoby předcházení nemocem. Proto znalosti o udržení jinu a jangu v rovnováze nás povedou k pevnému zdraví a spokojenosti v životě. A to určitě za trochu studia stojí.

Příště nahlédneme na učení o pěti prvcích, objasníme charakteristiku prvků i vzájemné vztahy mezi nimi. 🌿

Mgr. Petra Strmisková

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



ZAHAJUJEME VZDĚLÁVÁNÍ DIOCHI 2019

VÝROBCE A DISTRIBUTOR UNIKÁTNÍCH
BIOINFORMAČNÍCH DOPLŇKŮ STRAVY

CELODENNÍ ŠKOLENÍ O PRODUKTECH

30. 3. 2019

9–17 hod., Hotel Step, Praha 10

Program:

- ▼ Tradiční čínská medicína
- ▼ Regenerace ve Sféře – bioinformační bylinné kapky
- ▼ Speciality Diochi – bioinformační bylinné kapsle
- ▼ Bioinformační ozónová kosmetika
- ▼ Bylinné čaje

Bližší info sledujte na www.diochi.cz

Tel.: +420 222 764 004, e-mail: marketing@diochi.cz





Příběhy z poradny

TERAPEUTA LEOŠE POSKOČILA

■ **Tlak na hrudi, občasné bušení srdce a úzkosti mladé slečny**

Objednala se ke mně klientka, mladá slečna ve věku 27 let. Měla veliký strach ze svého stavu, protože se jí již nějakou dobu objevoval tlak na hrudi, večer ji občas lehce bušilo srdce, dříve se léčila s úzkostmi, nyní byla bez medikace. Svůj stav chtěla zvládnout pomocí přírodních preparátů, pokud možno bez dřívější medikace. Provedl jsem naměření celkového stavu a z tohoto měření vyplynulo výrazné oslabení slinivky, ledvin a přetížení osrdečníku. Pracuje jako obchodní zástupce, snaží se toto povolání co nejlépe zvládnout, ale nedaří se jí pravidelně jíst a odpočívat, a to se začalo podepisovat na jejím zdravotním stavu. Nasadili jsme **LEVAMIN** ráno a v poledne, ten velice dobře dodá celkovou energii. Pomůže vytvořit správný tok energie mezi všemi třemi energetickými centry, což je nesmírně důležité. Jeho dalším důležitým úkolem je pomoci vidět věci z nadhledu a s určitým odstupem, zlepšuje mozkové funkce. K tomu jsem doporučil 3x denně lžičku **LYCIUM CHINESE** - kustovnice čínské. Tyto plody jsou součástí celé řady tonizačních směsí čínské medicíny - doplňují

ledviny, krev, pročištějí játra, obsahují celou řadu vitamínů, minerálů a také aminokyselin. Součástí mých doporučení byla také úprava dietetiky ve smyslu pravidelných snídaní, čímž posílíme slinivku, dále jsem doporučil snížení konzumace kávy, která oslabuje ledviny a podílí se také na stavech bušení srdce. Také zvýšení relaxačních aktivit je žádoucí. Nyní po 2 měsících se dostavila klientka na kontrolu, měl jsem z ní velkou radost, všechny změny se ještě nepodařilo zrealizovat, ale pracuje na všech doporučeních. Po nasazení Levaminu a kustovnice přestal během

3 dnů tlak na hrudi a bušení srdce, celkově je klidnější, nemá již takové strachy a lépe spí. Důležitá je chuť i nadále pokračovat v dosavadní snaze.

■ **12letá dívka s diabetem**

Před časem byla u mě maminka s dívkou, u které se náhle objevil diabetes. Dívka byla aktivní sportovec na vrcholové úrovni - to s sebou přinášelo problém ve výrazně kolísající hladině cukru. Obě s maminkou byly velice zodpovědné, dbaly na všechna doporučení lékařů, nicméně se nedařilo držet glykémii vyváženou. Měření ukázalo kromě léčeného diabetu také velice oslabenou slinivku. Zde jsme použili vynikající bioinformační kapky **ASTOMIN**, ty jsou přímo zaměřeny na podporu slinivky, obsahují celou řadu hořkých bylin s velikou účinností na trávicí trakt. Dalším velice důležitým faktorem byla úprava stravy. Vysvětlil jsem jim, že dle čínské medicíny potřebuje slinivka potraviny přirozeně sladké s energií zahřívající, mírně vysušující. Takže vyměnily jogurty ke snídani za obilné kaše, v jídelníčku se objevila podušená zelenina, polévky, obilniny, mírně také koření na rozhybání energie. Dále jsme zařadili i sušené plody, např. kustovnici, která má





nižší glykemický index než rozinky, společně s ořechy a semínky pro dodání nenasycených mastných kyselin a bílkovin. Výsledkem byla stabilizace glykemické křivky a také její ošetřující lékař byl spokojen.

Bolesti v bederní oblasti s vystřelováním do nohou

Objednala se ke mně na kontrolu klientka, 50 let, která skončila v nemocnici pro velké bolesti vystřelující do zadní strany nohy. Žádné vyšetření neprokázalo výhrěz ploténky, což bylo velice důležité. Na přístroji Oberon se stejně jako v nemocnici nenaměřil žádný výhrěz, pouze zánětlivý stav nervů v bederní oblasti. Ukázaly se ale oslabené ledviny a močový měchýř. Takový stav odrážel také vzhled jazyka, u něj byl ještě zvýrazněn vliv vlhkosti. Chlad a vlhkost oslabují ledviny, bedra a natahují se do kloubů. Dalším dotazováním na okolnosti vzniku problému jsem zjistil, že klientka vykonává náročné povolání vychovatelky v dětském domově, dále pak řeší složitý rozchod. Vzhledem k tomu, že právě řešení vztahových záležitostí negativně ovlivňuje ledviny, mohlo to být dalším zhoršujícím faktorem. Průběh bolesti přesně odpovídá meridiánu močového měchýře a částečně ledvin. Doporučil jsem jí nasadit kapky **DIOCEL** v dávce 3x12 kapek, k tomu popíjet čaje **SMILAX** a Jančův ledvinový, celou oblast mazat bioinformačním



krémem **ARTRIZONE**, který je zaměřen na posílení dráhy ledvin a močového měchýře. Další mé doporučení vedlo ke zvýšení odpočinku, vyvarování se pobytu na chladných a vlhkých místech, včetně koupání. Spíše nechat působit suché teplo, které jí také dělá dobře. Až povolí bolestivost, tak by bylo vhodné začít cvičit energetické cvičení čchi kung. Stav se postupně zlepšuje, důležité je, aby klientka vytrvala.

Dušnost při námaze a únava

Navštívila mě klientka důchodového věku, uváděla výrazné zhoršení dušnosti při téměř každé námaze. Chodí na pravidelné kontroly ke svému lékaři, žádné vyšetření nevykazuje zhoršení jejího stavu. Zde bylo důležité zjistit, zda je stav důsledkem stavu srdce, nebo dýchacího aparátu. Proto jsem provedl měření na přístroji, zde se ukázalo oslabení srdce, spojené zřejmě s věkem a stav ještě zhoršily vysoké letní teploty. Doporučil jsem užívání



bioinformačních kapek **VENISFÉR**, které jsou zaměřeny na posílení srdce a oběhového systému, k tomu bylo velice důležité přidat kvalitní Koenzym Q10 v dávce 120 mg denně. Vyšší dávka Koenzymu byla použita na základě odborných studií severských pracovišť zabývajících se účinky Koenzymu Q10. Během 14 dnů mi paní spokojeně volala, že se jí mnohem lépe dýchá a má také více energie.

Suchý dráždivý kašel 5letého chlapce

Obrátila se na mě maminka malého 5letého chlapce s tím, že má opakovaně suchý dráždivý kašel a chtěla by to řešit. Vzhledem k tomu, že jako velice malý měl také laryngitidu, měla obavy, aby opět nedošlo k opakování tohoto onemocnění. Při měření přístrojem Oberon nebyla naměřena žádná zátěž patogenními činiteli, pouze podráždění dýchacího aparátu. Vzhledem k tomu, že stav nastal v období, kdy venku bylo teplo a sucho, doporučil jsem podávání tablet **ASTOFRESH**. Ty obsahují celou řadu silic, které mají ochlazující účinky, proto tak velice dobře fungují v těchto případech. K tomu jsem ještě doporučil přidat do pitného režimu výluh z květu slézu, ten obsahuje slizovité látky, které se



vyluhují a léčí sliznice. Ve stravě jsem dále doporučil preferovat podávání zvlhčujících potravin – ovoce, hlavně melouny, hrušky, hrozny, kompoty, strouhanou mrkev s jablky. Jídla vařená, dušená, v tomto případě také i mléčné výrobky, ne však ke snídani. Během několika dnů došlo ke zlepšení celkového stavu chlapce. 🍀

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 Sféry klubu v Třebíči.



Ekzém

z pohledu klasické a celostní medicíny

MUDr. LENKA HODKOVÁ

EKZÉM JE KOŽNÍ ONEMOCNĚNÍ, KTERÉ MÁ CHRONICKÝ CHARAKTER. JDE O POSTIŽENÍ POKOŽKY, NA NÍŽ SE TVOŘÍ SVĚDIVÁ NAČERVENALÁ ZÁNĚTLIVÁ LOŽISKA. ZÁNĚT JE NEINFEKČNÍ, I KDYŽ SE V NĚKTERÝCH PŘÍPADECH MŮŽE INFEKČÍ KOMPLIKOVAT. PROJEVUJE SE ŠUPINATĚNÍM KŮŽE, PRASKLINAMI, OLUPOVÁNÍM, PUPÍNKY NEBO VODNATÝMI PUCHÝŘKY, KTERÉ V URČITÉ FÁZI PRASKAJÍ, A EKZÉM ZAČÍNÁ MOKVAT. CHRONICITA PROCESU VEDE K NARUŠENÍ STRUKTURY KŮŽE, K JEJÍMU ZHRUBĚNÍ A ZTLUŠTĚNÍ. VELMI NEPŘÍJEMNÝM PROJEVEM JE SVĚDĚNÍ RŮZNÉ INTENZITY.

TYPY EKZÉMU

Klasická medicína rozlišuje ekzém atopický – alergický a kontaktní. Atopie je geneticky podmíněná schopnost reagovat alergicky, alergický ekzém je podmíněn kontaktem s alergenem nejčastěji inhalačním nebo potravinovým. Kontaktní ekzém je pak způsobem přímým kontaktem pokožky s alergizující látkou.

Atopický ekzém je onemocnění, které v současné době přibývá. Objevuje se již v kojeneckém věku. Díky genetické odchylce dochází v imunitním systému ke zvýšené reakci na kterýkoli alergen. Kůže atopika navíc bývá sušší a tím náchylnější k poškození a k infikování. Často se objevuje dráždivost, svědění a přecitlivělost kůže. Někdy se ekzému říká neurodermitida, právě kvůli těmto potížím.

Tento typ ekzému se prvně objeví u miminek zejména při prvním kontaktu trávicího traktu s cizorodou bílkovinou. Nejčastěji jde o bílkovinu kravského mléka. Postupem času se ekzém začíná zhoršovat v určitých ročních obdobích – zejména na podzim a na jaře. Významnou spouštěcí roli zde hraje i stres, poruchy hormonální rovnováhy například v období menstruace, porodu a poporodního

období, ale i klimakteria. Zhoršení také nastává při současně probíhajícím akutním onemocnění, například při virózách, angínách, zánětech průdušek, průjmech a dalších nemocech.

K nejběžnějším alergenům kromě výše uvedené bílkoviny kravského mléka patří také jiné potraviny – lepek, sója, vejce, ovoce, koření. Dále k vyvolávajícím alergenům patří také alergeny přicházející do organismu dýchacími cestami – pyl, prach, roztoči, peří, plísňe a jejich spory, srst zvířat, jejich sliny (zejména u domácích mazlíčků – kočka, pes, morče, fretka). K seznamu přidáme ještě léky, chemikálie jako jsou čisticí prostředky, prací prášky, stabilizátory, konzervanty, barvy, ale i kosmetické výrobky, krémy, parfémy, dekorativní kosmetika.

V rodinách pacientů trpících atopickým ekzémem se objevují ale i další typy alergických nemocí, jako je senná

takzvaný dermorespirační syndrom, což znamená, že se u něho střídají projevy onemocnění dýchacích cest s kožními projevy. Pokožka u lidí s atopickým ekzémem vždy bude sušší a méně odolná než u zdravých jedinců.

Kontaktní ekzém vzniká při kontaktu pokožky s dráždivou látkou. Může se jednat o kosmetické přípravky, léčiva nebo šperky (kovy přítomné ve špercích – v hodinkách, zejména nikl, chrom, kobalt). Pokud je poškození přímé dráždivou látkou (kyselina, louh, čistící nebo prací prostředky), mluvíme o iritačním ekzému, neboli ekzému z podráždění. Pokud dojde ke styku pokožky s alergenem, pak mluvíme o kontaktním alergickém



ekzému. Po tomto kontaktu se rozvine nepřiměřená reakce imunitního systému se vznikem zánětu pokožky. Po opakovaném styku s alergenem se rozvíjí zánět pokožky rychleji.

JAKÝM ZPŮSOBEM MŮŽEME EKZÉM DIAGNOSTIKOVAT?

Diagnostika ekzému se provádí podle vzhledu kožních projevů a podle anamnestických údajů (například alergie v rodině, požití určitého jídla, kontakt s cizorodou látkou atd.). Je možné provést alergologické vyšetření na přítomnost protilátek třídy IgE, které potvrzují alergickou složku. Jindy se může provést diagnostika alergenu tzv. prick testem, kdy se kapka alergenu nanese na kůži a kopíčkem se jemně naruší povrch kůže – nesmí dojít ke krvácení. Výskyt kopřivkového pupenu, někdy s mapovitými výběžky svědčí pro pozitivitu alergenu.

Jindy se provádí testy, kdy se možné alergeny nanesou na kůži pod náplast, a po určené době se odečítá pozitivita reakce. Slouží k vyloučení kontaktních alergenů. Eliminační testy spočívají ve vyloučení určité potraviny z jídelníčku a jejím opětovném zavedení a pozorování reakce. Důležité je, aby se pacient sám pokusil sledovat, co mu vyvolává potíže, při jakých příležitostech dojde ke zhoršení jeho projevů. Z infikovaných míst se dělají stěry a vyšetřuje se kultivací, o jaký mikroorganismus jde.

JAKÝM ZPŮSOBEM MŮŽEME EKZÉM LÉČIT?

Léčba podle klasické medicíny se soustřeďuje na ošetření a léčení kůže. Využívá roztoků na oplachování mokvajících míst (hypermangan, sol. Jarisch), kortikoidové masti na utlumení zánětlivých projevů (Locoid,



Elocom, Beloderm...), promašťující léčiva (Ambiderman, Excipial, Lipobase, Vaselinum flavum...), léčebné koupele – olejové, z mořské soli (vychází z toho, že u moře se spousta kožních problémů zlepšuje), ultrafialové záření (fototerapie), klimatoterapie (zlepšení kožních problémů u moře, v horách), dále antihistaminika – léky tlumící alergické projevy (Dithiaden, Zyrtec, Xyzal, Claritin, Aerius...), kortikosteroidy celkově působící Prednison, Triamcinolon...), imunosupresiva – léky působící na utlumení imunitních projevů (cyklosporin), dále vakcíny pro zmírnění alergických reakcí.

Klasická medicína využívá i obecných doporučení, která jsou ale málokdy splnitelná. Jde například o vyhýbání se pylům, což běžně nelze uskutečnit, pokud člověk musí chodit



rýma, astma, lupenka či jiné kožní autoimunitní problémy. V současné době se podle některých autorů ekzém řadí mezi autoimunitní nemoci způsobené nadměrně reagující imunitou.

KDE SE EKZÉM OBJEVUJE NEJČASTĚJI?

Projevy atopického ekzému můžeme očekávat u kojenců zejména na tvářích, obličejí, ve vlasech. Postupně se rozšiřuje na končetiny i trup, krk, za uši. U starších dětí je nejnapadnější v loketních a podkolenních jamkách, kolem zápěstí a kotníků. U dospělých jde nejvíce o ruce, někdy okolí úst a očí. Atopický ekzém většinou kolem puberty mizí. U někoho se objeví

ven. Dále zmenšit prašnost prostředí, ať již domácího, pracovního, úprava stravy, vyloučení alergenů, vyhýbání se kontaktním alergenům – šperkům, prádlu, oblečení, avivážím, kosmetice a jiným, zabránění kontaktu se zvířaty. Vyloučení nevhodného zaměstnání je dnes poměrně velký problém.

Z pohledu **celostní medicíny** vidíme ekzém nejenom jako onemocnění kůže. Vnímáme ho jako projevy zanešení organismu toxickými látkami a zatížení orgánů (jater, ledvin, střeva, lymfatického systému, plic), které za detoxikaci organismu odpovídají. Nemohou tudíž díky oslabené funkci dostatečně vylučovat toxiny z organismu přirozenými cestami, a proto je organismus vylučuje přes kůži. Podle lokalizace ekzému na těle a podle reflexních ploch orgánů či akupunkturálních drah můžeme dokonale určit, který orgán trpí nejvíce a který tedy musíme posílit, aby začal detoxikovat správně, a tím aby nedocházelo ke kožním projevům.

Přírodní medicína vidí příčiny ekzémů stejně jako klasická medicína

ve zhoršujícím se životním prostředí jednu z příčin vzniku kožních nemocí, zejména ekzému. Mezi nejdůležitější patří znečištění ovzduší. Udává se vyšší procento ekzematiků ve městech oproti venkovu. Neoddiskutovatelný je i vliv kouření, pobyt v uzavřených místnostech po většinu dne (výškové kancelářské budovy s klimatizací, či naopak špatně větratelné vlhké a tmavé místnosti, kde se výborně daří mikrobům, plísním, prachu), používání těkavých látek, WC deodorantů, parfémů, bytových vůní. Extrémní vlhkost, střídání teplot, zejména výrazné zahřátí zhoršují svědění.

JAKÉ JSOU MOŽNOSTI PŘÍRODNÍ MEDICÍNY PŘI EKZÉMOVÝCH ONEMOCNĚNÍCH?

Přírodní medicína zahrnuje zejména detoxikaci organismu a při jejím provádění se soustředí na používání

dietních opatření, vyloučení zejména potravinových alergenů. K detoxikaci lze využít bylin, bylinných čajů, extraktů, informačních a biorezonančních přípravků a homeopatik.

Diochi nabízí celou řadu preparátů cíleně složených pro detoxikaci určených orgánů. Je potřeba pročistit **lymfu, ledviny, játra, tlusté střevo**. K jejich detoxikaci lze využít preparátů v podobě kapek, kapslí či bylinných čajů. Podstatně větším problémem je ale nastartovaná autoimunita.

U mnoha pacientů je třeba dodržovat dietní opatření celoživotně. Roli zde hraje epigenetické prostředí. Díky jeho změnám se objevuje stále více potravinových intolerancí způsobených vadnou genetickou informací, která vede ke snížené tvorbě enzymů pro štěpení a metabolismus určitých látek. 🌿

MUDr. Lenka Hodková

Zabývá se alternativní medicínou, homeopatií a detoxikační medicínou. Věnuje se lektorské činnosti a je autorkou brožury Praktické využití preparátů Diochi.



PŘÍRODNÍ POMOC PŘI ONEMOCNĚNÍ EKZÉMEM

DIOCEL KAPKY

Detoxikují a regenerují močové ústrojí. Mají pozitivní vliv na stav kůže, kvalitu vlasů, kostí a kloubů.



DETOXIN KAPKY

Pomáhají s celkovou regenerací a detoxikací organismu, zlepšují stav kůže a eliminují alergie a ekzémy.



DETOXIN KRÉM

Bioinformační regenerační a masážní krém s obsahem koloidních minerálů a ozonu. Obsažené látky rostlin mají antibakteriální, antivirové, protiplísňové a antioxidační účinky.



DIOZON CLEAR

Bioinformační čistící krém z ozonu a olivového oleje je vhodný na praskající kůži, na které je narušena její struktura.



ZAOSTŘENO NA ZRAK

PROBLÉMY S OČIMA RŮZNÉHO DRUHU TRÁPÍ VE VYŠŠÍM VĚKU TĚMĚŘ KAŽDÉHO Z NÁS. V TOMTO VYDÁNÍ SFÉRY NABÍZÍME KOMPLEXNÍ POHLED NA TUTO PROBLEMATIKU. JAK SE NA OSLABENÍ OČÍ DÍVÁ TRADIČNÍ ČÍNSKÁ MEDICÍNA? JAK MODERNÍ ZÁPADNÍ MEDICÍNA? A CO NA TO JÓGA?

OČI A TČM

PODLE TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY JSOU OČI POD VLIVEM JATER A TY PŘINÁLEŽEJÍ PRVKU DŘEVO.

IVANA KARPENKOVÁ

Co škodí játrům, a tedy i očím?

Například hněv, a to i ten potlačovaný, který nedáváme najevo, stres, alkohol, česnek, ostré koření a jiné. Játra nesnášejí tlak. U mnoha lidí se objevují neurózy proto, že byli vystaveni v dětství, to znamená ve vývojové fázi dřeva, neúměrnému tlaku. Dřevo potřebuje volnost a prostor k růstu. Člověk s napjatými játry cítí málo prostoru, a tak reaguje zlostně na vše, co ho omezuje. Tvrdohlavost, neústupnost, sklon ke schválnostem a s tím spojenou ztuhlost a napjatost těla lze uvolnit jedině tím, že budeme získávat prostor, ve kterém se budeme cítit volně. Toho nedosáhneme tak, že jej odebereme druhým tím, že na ně budeme tlačit. Svá přání bychom měli prosazovat s klidem. Máte pocit, že už se neudržíte a „nějakou někomu ubalíte“? (Máte přebytek jangu v játrech.) Jděte raději našťipat dříví či dělat něco podobného. Nebo svůj hněv tlumíte, pociťujete takzvanou studenou zlost a možná že se ani nepovažujete za rozhněvaného? (Ve vašich játrech se zablokovala čchi.) Pokoušíte se ulevit si naříkáním, manipulováním, ovládáním? Nechtějte, aby bylo vše po vašem a nezkoušejte to vyřešit alkoholem. Ten sice na chvíli (ale jen na chvíli) stres uvolní, ale potom je vše ještě horší. Ostatně alkohol játra ničí. Zlost a chyby v jídelníčku škodí játrům, a tedy i očím.

Jak na harmonizaci jater?

Pomůže akupunktura, bylinná terapie, tělesná a duševní práce. Příznivě působí

bí téměř všechny kyselé potraviny (kyselá chuť patří k prvku dřevo), které mají osvěžující účinek. Zelená zelenina (zelená barva také patří k prvku dřevo a na uklidnění podrážděných očí nám již naše babičky radily „zahledět se do zeleně“) brokolice, špenát, celer, čekanka, pampeliška, všechny výhonky (prvek dřevo představuje růst, směřuje vzhůru), pšenice i pšeničné klíčky, dýňové semínko, broskve, švestky, kompoty, šípkový čaj, maso raději bílé – slepice, kuře, spíše jen lehce podušené. A místo ostrých koření čerstvé bylinky. Z mléčných výrobků jsou nejvýhodnější tvaroh, kysaná mléka, jogurt.

Co očím prospívá?

Unavené, bolestivé, zarudlé nebo jinak poškozené oči a opuchlá víčka potřebují odpočinek, ale i pohyb, aby se nezkrátily a netuhly okohybné svaly a všechny části očí byly dostatečně zásobeny živinami. Existuje řada doporučených aktivit, někdy převzatých ze zkušeností jógy. Špatné vidění může být způsobeno i vadou krční páteře. Z praxe chiropraktiků jsou známy případy, že u lidí například krátce po autohavárii, při níž došlo k poranění krční páteře, se objevil astigmatismus. Stále častější syndrom suchých unavených očí, a dokonce i poruchy, které časem způsobí potřebu opatřit si brý-

le, nejsou způsobeny pouze používáním počítačů. Zapomínáme přitom na televizi. První skokový nárůst očních poruch se odehrál už v letech, kdy se televize rozšířila do celé populace. Oči také poškozuje nošení brýlí. Občas se stane, že nám oční lékař poradí, abychom brýle nepoužívali, dokud se bez nich dokážeme obejít. Mechanismus vidění se totiž rychle přizpůsobí změněným pohodlnějším podmínkám, svaly v očích se zkrátí, ztuhnou a pracují ještě hůře než dřív. My po čase potřebujeme znovu a znovu brýle ještě silnější. Tudy cesta nevede.

Rozhodně bychom svému zraku měli věnovat více péče. Zničené klouby nám lékaři nahradí, když přijdeme o zuby, je tu umělý chrup, ale co když ztratíme zrak?

Detoxin pomůže s harmonizací meridiánů jater a problémy s očima může také zmírnit kombinace **Vista clear** a **Levamin**. 🌿



Ivana Karpenková

Příležitostná publicistka, její texty můžeme nalézt např. v Meduňce, Vitae nebo Proglasu.





60% LIDÍ NA SVĚTĚ TRPÍ OČNÍ VADOU, pouze čtvrtina problém řeší

Pokud tohle (ne)vidíte,
zbystřete!

MUDr. LUCIE VALEŠOVÁ

DOBŘÍ ZRAK NENÍ SAMOZŘEJMOSTÍ. KVALITU VIDĚNÍ OVLIVŇUJE PŘEDEVŠÍM ČLOVĚK SÁM - ŽIVOTNÍM STYLEM, SPÁNKEM A ZPŮSOBEM, JAKÝM SI OČI CHRÁNÍ A PEČUJE O NĚ. NEJLEPŠÍ PREVENČÍ OČNÍCH VAD JSOU PRAVIDELNÉ PROHLÍDKY U OČNÍHO LÉKAŘE. SLOUŽÍ NEJEN K VYŠETŘENÍ DIOPTRIÍ, ALE I K ODHALENÍ ZÁVAŽNÝCH OČNÍCH CHOROB, KTERÝCH SI ČLOVĚK ČASTO ANI NEVŠIMNE. ZDE JE VÝČET TĚCH ČASTÝCH, ALE I MÉNĚ ČASTÝCH OČNÍCH VAD, KTERÉ BYSTE ROZHODNĚ NEMĚLI PODCEŇOVAT.

1. ŠEDÝ ZÁKAL

(katarakta) postihuje 40 % lidí středního a 90 % vyššího věku. Velmi často se objevuje u diabetiků, ale vzniká také po úrazu oka nebo v souvislosti s užíváním léků, zejména kortikosteroidů. Katarakta je na prvním místě mezi očními onemocněními, která způsobují snížení zraku a slepotu.



Co vidí člověk s šedým zákallem

Příčiny: Metabolické změny uvnitř oční čočky, zkalení její periferní i centrální (optické) části, zvýšení její hmotnosti a předozadního rozměru má za následek pokles schopnosti zaostřit.

Projevy: Zamlžené a rozostřené vidění do dálky, citlivost na silnější světlo a zkreslené barevné vnímání, dvojité nebo trojitě vidění při pohledu jedním okem.

Léčba: Šedý zákal se nedá ani zastavit ani zpomalit. Jedinou možností obnovy vidění je operační zákrok, při kterém se z oka odstraní zkalená čočka a nahradí se čočkou umělou. Nejnovější metody v oční chirurgii využívají femtosekundové lasery, fakoemulzifikační přístroje s moderním softwarem a špičkové nitrooční čočky se žlutým filtrem chránícím sítnici. Umělá čočka je trvalou náhradou, zůstává v oku po zbytek života. Nevyžaduje žádnou údržbu ani výměnu. Odstranění šedého zákalu je zároveň příležitostí pro vylepšení zraku na blízko i do dálky a zbavení se brýlí.

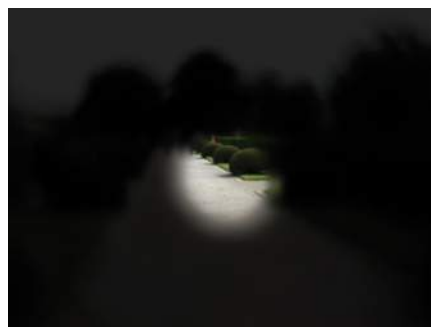
Doporučení odborníka: „Dříve se šedý zákal operoval až v pokročilé fázi, dnes je to jinak. Operaci doporučujeme hned v okamžiku, kdy šedý zákal začne pacientům zhoršovat vidění. Jednak je zbytečné trápit se se zhoršeným viděním a také platí, že čím je šedý zákal pokročilejší, tím je oční čočka tvrdší a její odstranění je při operaci náročnější.“

2. ZELENÝ ZÁKAL

(glaukom) je oční onemocnění, při kterém dochází k postupnému odumírání vláken zrakového nervu. Tento nerv přenáší ze sítnice do mozku zrakové informace a jeho poškození má za následek částečnou nebo dokonce úplnou ztrátu zraku.

Příčiny: Degeneraci zrakového nervu způsobuje zvýšený tlak nitrooční tekutiny, který však pacient nemůže poznat. Teprve později začíná docházet k výpadkům zorného pole a k poklesu ostrosti zraku. V takovém případě však glaukomové onemocnění bývá již ve značně pokročilém stádiu.

Projevy: Glaukom se neprojevuje zakalením očních tkání, jako je tomu u šedého zákalu, jeho nebezpečí totiž spočívá v tom, že se rozvíjí zcela bez příznaků a většina pacientů nemá šanci zelený zákal sama rozpoznat. Díky včasnému zachycení onemocnění v jeho počátku lze však zhoršování zraku zabránit. Zelený zákal je rovněž zákeřný v tom, že i člověk s výrazně pokročilým zúžením zorného pole může mít dobrou centrální zrakovou ostrost. Při dalším zhoršení nemoci může ale rychle přijít i o tento zbytek zorného pole a hrozí mu úplná slepota.



Co vidí člověk se zeleným zákallem

Názor odborníka: „Jedinou zbraní proti zelenému zákalu jsou preventivní návštěvy očního lékaře. „Každý člověk

starší čtyřiceti let by měl absolvovat jednou za rok preventivní vyšetření, zvláště pokud se glaukom vyskytuje v rodině. Důležité je absolvovat důkladné oční vyšetření včetně provedení moderních zobrazovacích metod zrakového nervu. Jeho součástí je vyšetření stavu oka přístrojem zvaných OCT (optická koherentní tomografie). Ten poskytuje lékařům podrobné informace o stavu sítnice a jejích jednotlivých vrstvách.“

3. KRÁTKOZRAKOST

(myopie) je nejčastější oční dioptrickou vadou, která postihuje až 30 % populace. Významný nárůst případů krátkozrakosti se podle nedávných výzkumů projevuje zejména u lidí, kteří vyrůstají ve městech. Ke zrychlení vývoje krátkozrakosti dochází u dětí v průběhu školní docházky, ale i kolem dvacátého roku života, a to zejména u studentů.



Co vidí krátkozraký člověk

Příčiny: Světelné paprsky se sbíhají před místem nejostřejšího vidění a na sítnici dopadají rozostřený, zamlžený obraz. Stálé ostření do blízka vyvolává v oku abnormální nitrooční tlak, který pak stlačuje zadní část oční koule do podlouhlého tvaru.

Projevy: Špatné vidění na dálku. Špatně rozeznáváme vzdálené předměty, citlivě vnímáme oslnění, při práci s výpočetní technikou či řízení vozidel a strojů, kdy je zraková pohoda nezbytná, je sebemenší nekorigovaná vada riziková!

Možnosti léčby: Myopie se koriguje „minusovými“ čočkami, které posunou obraz na sítnici a ten se tak stává ostrým (brýle nebo kontaktní čočky). Nejvhodnější metodou refrakční chirurgie ke korekci myopie je operační řešení femtoLASIK a implantace nitrooční kontaktní čočky. K odstranění

střední a vyšší krátkozrakosti se využívá progresivní metoda ReLEx Smile.

Názor odborníka: „Při refrakčních operacích očí na naší klinice používáme femtosekundový laser, pomocí něhož provádíme také zákrok zvaný NeoSMILE 3D. Laser velice delikátním a jemným způsobem nařízne rohovku zhruba v délce tří milimetrů a následně pomocí 3D technologie oddělí tzv. lentikulu, neboli část rohovky uvnitř oka, kterou je potřeba vyjmout, aby měl pacient ostré vidění. Tu pak chirurg tím jemným naříznutím vyjme. Nepoužíváme tudíž žádné skalpely ani mikrochirurgické šití.“

4. PRESBYOPIE

(vetchozrakost) je neschopnost zaostřit nablízko, která postihuje 40 % lidí středního a 90 % vyššího věku.

Příčiny: Čočka věkem ztrácí pružnost potřebnou k tomu, aby účinkem zaostřovacích svalů měnila svůj tvar.

Projevy: Oddalování textu při čtení, až jsou jednoho dne ruce příliš „krátké“. Nevidíme dobře na jemné ruční práce, s obtížemi hledáme v mobilním telefonu. Pokud to neřešíme, trpíme bolestí hlavy, pálením očí, nadměrným slzením nebo naopak pocitem písku v očích.



Co vidí člověk s presbyopií

Možnosti léčby: V případě oka, které vidí bez korekce ostře do dálky, představuje presbyopie brýle do blízka. Presbyopii lze korigovat nelaserovým zákrokem typu PRELEX, při němž je do oka implantována speciální více ohnisková nitrooční čočka, která umožňuje dobré vidění do dálky i nablízko bez použití brýlí.

Názor odborníka: „Brýle ani kontaktní čočky nejsou jediné možnosti řešení“



ní této oční vady, v současné době je možné odstranit presbyopii také pomocí nitrooční operace PRELEX. Během zákroku je původní lidská oční čočka odstraněna a místo ní je implantována umělá multifokální nitrooční čočka, která umožní vidění do blízka i na dálku bez brýlí. Zákrok je bezbolestný, probíhá ambulantně a trvá jen několik minut.“

5. DALEKOZRAKOST

(hypermetropie) postihuje zhruba 10 % populace.

Příčiny: Oko je příliš krátké nebo je nedostatečná lomivost oka. Světelné paprsky se v důsledku toho sbíhají až za místem nejostřejšího vidění a na sítnici dopadá rozostřený obraz.

Projevy: Špatné vidění nablízko. U slabšího stupně dioptrií se oko automaticky doostří. Při +0,5 dioptrie může permanentní akomodace oka způsobit ospalost či nesoustředěnost, bolesti hlavy a migrény.



Co vidí dalekozraký člověk

Možnosti léčby: Korekce se provádí „plusovými“ čočkami, které posouvají obraz na sítnici. Dalekozrakost do pěti dioptrií lze korigovat laserovými zákroky. U vyšších vad je lepším řešením nelaserový zákrok.

Názor odborníka: „Krátkozrakost, dalekozrakost i astigmatismus to vše lze jednoduše vyřešit dioptrickými brýlemi, kontaktními čočkami, ale nejlépe šetrným odstraněním dioptrií femtosekundovým laserem nebo nitrooční operací.“

6. ASTIGMATISMUS

– cylindrická oční vada, ve většině případů vrozená, velmi často se vyskytuje společně s krátkozrakostí nebo dalekozrakostí.

Příčiny: nepravidelný tvar oční rohovky způsobený předozadním nárůstem oka a jeho oplošťováním.

Projevy: přivírání víček při pohledu do dálky a natáčení hlavy do určitého směru, protože obraz je na všechny vzdálenosti rozostřený, zaměřený a deformovaný, problémy s vnímáním hloubky a prostoru. Snížená zraková ostrost znemožňuje rozeznávání různých detailů. Při čtení dochází k zaměňování podobných znaků a písmen, velmi časté je zkreslené vidění při řízení auta za snížených světelných podmínek. Nekorigovaný astigmatismus mnohdy doprovází únava a bolest hlavy, a také pálení a řezání v očích.

Možnosti léčby: Astigmatismus se koriguje torickými nebo cylindrickými brýlovými čočkami, které vyrovnávají nepravidelné zakřivení rohovky. Dá se napravit laserovým zákrokem NeoLASIK HD a NeoSmile3D, u lidí starších 40 let je vhodnější nelaserový zákrok.

Názor odborníka: „Astigmatismus, stejně jako jiné refrakční vady, dokáže dnes úspěšně řešit laserovými operacemi. V rámci individuální konzultace s lékařem a na základě výsledků podrobného vyšetření vždy pacientovi doporučíme ten nejvhodnější zákrok i s ohledem na jeho finanční možnosti. Laserová operace je ale vždy zárukou kvalitního, komfortního, šetrného a bezpečného řešení. V případě, že však pacient současně řeší šedý zákal nebo presbyopii (zhoršené vidění na blízko po 40. roku věku), pak bývá vhodnější nelaserová operace, při které je původní oční čočka, jejíž dioptrická hodnota neodpovídá dioptrickému stavu oka, nahrazena čočkou umělou. A ta je dnes k dispozici i v provedení pro úpravu astigmatismu.“



Co vidí člověk s astigmatismem

7. DEGENERACE SÍTNICE

- jedná se o genetické vrozené postižení obou očí, nezánnětlivé změny na sítnici, které provází poškození nervových buněk. K degenerativním změnám může dojít také vlivem stárnutí, pak se hovoří o věkem podmíněné makulární degeneraci, která postihuje především lidi nad 50 let a je nejčastější příčinou slepoty u starších osob. Onemocnění se projevuje nenápadně – nejprve se zhorší zrak při soumraku a za tmy, vidění je zamlžené a rozostřené, barvy člověk nevnímá tak jasné jako dříve.

Příčiny: Onemocnění se projevuje zhoršením vidění při čtení do blízka, může dojít až k výpadku centra vidění, změní se i vnímání barev. Druhé oko pak bývá postiženo v průběhu

několika let. Odborníci uvádějí, že tento typ makulární degenerace je způsoben nejen geneticky, ale i civilizačními vlivy a životním stylem – kouření, obezita, vysoký krevní tlak, ultrafialové záření, nevyvážená strava s nedostatkem vitaminu E.

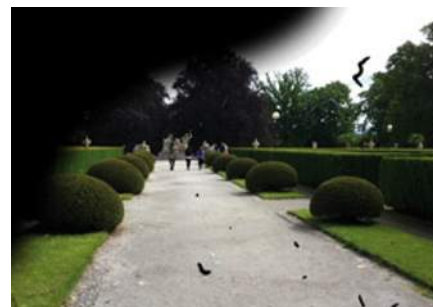
Možnosti léčby: I přes současné možnosti medicíny na suchou formu makulární degenerace dosud neexistuje léčba, lékaři doporučují užívat doplňky stravy s obsahem luteinu, vitaminu E a zinku. Naopak vlhkou formu nemoci lze dnes ovlivnit a účinně zastavit biologickou léčbou – antiVEGF injekcemi. Léčba je bezbolestná, látka se aplikuje injekčně po předchozím znecitlivnění přímo do oka.



Co vidí člověk s makulární degenerací

V důsledku degenerace sítnice, ale také vlivem úrazů, nádorů a zánětů může dojít k tzv. odchlípení sítnice, kdy se sítnice nadzvedává a postupně odlučuje od oční stěny. Odchlípení postupuje od okrajů až ke středu sítnice, kde je místo nejostřejšího vidění, proto také často dochází k výraznému poškození zraku. Příznakem postupujícího odchlípení sítnice může být clona, která se objeví při okraji zorného pole, v počátku nejčastěji v dolní

části oka jakoby u nosu. Jestliže je odchlípení sítnice prokázáno, jedinou možnou léčbou, která může zabránit ztrátě zraku, je operace.



Co vidí člověk s odchlíplou sítnicí

▼ **Z údajů SZÚ vyplývá,** že 15 % lidí nosí brýle, které nedostatečně kompenzují jejich zrakovou vadu, potíže s viděním uvádí téměř tři čtvrtiny zaměstnanců se zrakově náročnou prací a 60 % nositelů kontaktních čoček má minimálně jednu komplikaci spojenou s jejich užíváním.

▼ **Internetový průzkum** očních klinik DuoVize Praha a NeoVize Bratislava ukázal, že více jak 70 % lidí s oční vadou by chtělo podstoupit laserovou operaci. Upřednostňují renomované oční kliniky, kde jim odborníci poskytnou kompletní vyšetření zraku a doporučí adekvátní korekci či refrakční operaci. Největší zájem mají pacienti o neinvazivní zákroky prováděné femtosekundovým laserem, včetně nejmodernější metody NeoSMILE3D (odstraňování dioptrií).

MUDr. Lucie Valešová

je primářkou Oční kliniky DuoVize Praha, laserovým chirurgem v Oční klinice NeoVize Brno a primářkou Dětského očního centra Kukátko. Působí také na Oční klinice 1. Lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze. Pravidelně přednáší na odborných oftalmologických vzdělávacích akcích a účastní se odborných oftalmologických kongresů.



SEBELÉČENÍ ZRAKU

ANEB

Odložte brýle jednou provždy

Mgr. LUCIE VYBÍRAL PASTRŇÁKOVÁ

JIŽ LÉTA, COBY LEKTORKA JÓGY A JÓGOVÉ TERAPIE, PRAKTIKUJI VE SVÉ NEJUŽŠÍ RODINĚ CELOSTNÍ PŘÍSTUP KE ZDRAVÍ. KROMĚ KVALITNÍ A VYVÁŽENÉ STRAVY, POHYBU A ZDRAVÝCH NÁVYKŮ PEČUJEME TAKÉ O SVŮJ ZRAK. NA SVÝCH SEMINÁŘÍCH A LEKCÍCH JÓGY S VEŘEJNOSTÍ ZAŘAZUJEME CVIKY TZV. OČNÍ JÓGY, PŘEDEVŠÍM NA PROCVIČENÍ OKOHYBNÝCH SVALŮ A AKOMODACI ČOČKY. V DNEŠNÍ DOBĚ PŘESYCENÉ TECHNIKOU SE ZRAKEM SOUSTŘEDĚNÝM NA ZÁŘÍCÍ OBRAZOVKU SI NAŠE OČI ZASLOUŽÍ LÁSKYPLNOU PÉČI. POKUD JIM ZAVČAS NEZAČNEME VĚNOVAT SVOU POZORNOST, MOŽNÁ NÁS NA POTŘEBU ZMĚNY V PŘÍSTUPU UPOZORNÍ AŽ ŽÁDANKA O KONTROLU U OČNÍHO LÉKAŘE A POSLÉZE BRÝLE NA NOSE. ALE NEMUSÍ TOMU TAK BÝT. DOKONCE, I KDYŽ UŽ BRÝLE NOSÍTE, NEMUSÍTE SE JIM PODVOLIT. MŮŽETE JE ODLOŽIT. NENÍ TO OVŠEM ZADARMO. TÍM NEMÁM NA MYSLI FINANČNÍ STRÁNKU VĚCI, ALE PŘEDEVŠÍM NAŠI VLASTNÍ AKTIVITU. STAČÍ DESET MINUT DENNĚ, VYTRVALE A DĚJÍ SE ZÁZRAKY.

Kdybych ve svém blízkém okolí neměla osoby, které natrvalo odložily své brýle, asi bych neuvěřila hned na první dobrou. Lidé na mých seminářích se brání, argumentují, že to není možné...tito lidé ke svým brýlím natolik přirostli, že se jich v hloubi duše vlastně ani nechtějí vzdát. Co je za tou nevolí a nedůvěrou? Strach? Ti, kdo se nebojí, pojďme si říct něco víc. Moje blízká přítelkyně a její dcera měly obě dvě před 5 lety silné dioptrické brýle. Kamarádka - 2,75 na dálku a její dcera + 10,5 oboustrannou tupozrakost. Obě cvičily velmi pilně a vytrvale asi půl roku. Pak malá Alenka odložila brýle a v prvních dnech ve školce prý do všeho narážela. Dnes brýle nenosí, je plná

sil a nádherně maluje. Její maminka, lékařka, brýle odložila také. A stejně tak další lidé z okolí.



Dr. Bates

Náš poutavý příběh léčby očních vad se začíná psát ve druhé polovině 19. století v New Yorku. Tam v roce 1885 **William Horatio Bates** promoval jako lékař na lékařské a chirurgické fakultě Columbijské univerzity v New Yorku.

Mladý Bates se záhy stal uznávaným očním lékařem a přednášel oftalmologii na newyorské Postgraduální lékařské škole. Byl však nespokojen s konzervativní léčbou refrakčních vad, tedy schopností zaostření (krátkozrakostí či dalekozrakostí). Konkrétně se stavěl proti předepisování brýlí coby léčby. Ptal se sám sebe i svých kolegů: „Pokud mají být brýle účinnou léčbou pro oční vadu, proč postupem času nedochází ke zlepšení stavu oka a je tomu právě naopak?“ Sám svým pozorováním objevil velmi úzkou souvislost mezi emocemi a schopností zaostření oka. Dokonce vyzníval, že schopnost zaostření oka není statická,



Oční cviky Dr. Batese

nýbrž proměnná právě v závislosti na prožitku a emočním naladění. Vyvinul svou vlastní, tzv. Batesovu metodu a léčil i ty, kterým konzervativní lékaři předepsali brýle. S úspěchem.

S jeho přístupem však měli problém někteří kolegové a vedení nemocnice. (V tomto bodě mi Batesův příběh zrcadlí běžnou medicínskou praxi dnešní doby). Osamostatnil se, otevřel si vlastní praxi a v harlemské nemocnici poté

Podle Dr. Batese špatný zrak vzniká primárně kvůli těmto třem příčinám:

1. Stres nebo psychické napětí
2. Špatné návyky používání zraku
3. Nošení brýlí

několikrát během týdne pořádal „volné dny na klinice“, kdy většinou měl dlouhou řadu lidí, kteří čekali na jeho pomoc. Sám si vyléčil presbyopii, tedy stařeckou vetchozrakost. Vydal desítky odborných článků, po čas vydával také svůj časopis a napsal několik knih, které se věnují této problematice.

Uplynulo pár desítek let a Batesova metoda se dostala k jednomu člověku, kterému byla doslova seslána z nebes, Izraelci jménem **Meir Schneider**. Meir Schneider se narodil v roce 1954 s těžkou oční vadou a po pěti neúspěšných operacích lékaři jeho případ vzdali a byl prohlášen za slepého. Bylo mu šest let. Meir se učil na základě Braillova písma. Jak píše ve své životopisné knize, jeho dětství bylo plné frustrací, ale někde hluboko v sobě měl víru v navrácení zraku. Když mu bylo 17 let, jeden přítel ho nasměroval na cvičení podle W. Batese. Meir se pustil do cvičení s neuvěřitelnou vervou, nenechal se odradit ani skepsí své rodiny, ani nevěřícími lékaři, ani učiteli. Cvičil až 13 hodin denně. Po šesti měsících začal vidět obrysy, po 18 měsících už mohl číst bez brýlí a dál pokračoval ve cvičeních, která rozvíjel a upravoval podle svých zkušeností. Přidal automasáž a pohybová cvičení. Otevřela se mu cesta k fungování zraku a k posílení celkového zdraví. Dnes Meir řídí

auto a čte bez brýlí. Podle lékařů jeho nálezy zůstávají takové, že by neměl vidět. Nicméně splnil podmínky pro přidělení řidičského průkazu bez omezení.

Meir byl v šesti letech prohlášen za slepého, dnes řídí auto a čte bez brýlí.

Meir objevil, že stejné principy, které mu pomohly vrátit zrak, fungují pro celé tělo. Později tuto metodu nazval: **Metoda Meira Schneidera – Sebeléčení prostřednictvím práce s tělem a pohybem.** Základem metody je uvolnění oblasti očí, obličej, šíje a ramen. Prohloubené dýchání a prokrvení přináší nezbytné oživení celého zrakového systému. Oči jsou lépe zásobovány živinami a kyslíkem a jsou odplavovány škodlivé látky. Metoda komplexně pracuje se všemi částmi zrakového systému: počínaje rohovkou a konče zrakovým nervem. Lidské oko však není jen kamera – výsledné vidění se odehrává v mozku. Do hry vstupuje psychologie vidění. Má-li se člověk naučit novým dovednostem, musí se napřed zbavit zlovyků. Některé Meirem doporučené cviky slouží k nabourání stereotypů.

Na seminářích, kde se s technikou metodou Batese a Schneidera můžete seznámit, vás čeká pestrý program: např. testování stavu oka, cvičení v interiéru i venku, hry s míčkem, a dokonce i procházka v absolutní tmě. Možná budete sami překvapeni, jak zábavný může být trénink periferního vidění s míčkem anebo s černou perforovanou páskou přes oči, jak osvěžující a zároveň

zklidňující může být procházka tmou a jak blahodárně na oči působí slunění v kombinaci s temnotou našich dlaní. Už dávno jsem se přesvědčila, že zkratky v životě nefungují a že k trvale udržitelným výsledkům vede pouze cesta vlastního přičinění, snahy a vytrvalosti. V otázce zdraví to platí dvojnásob. Když se ocitneme v úzkých, zajdeme k lékaři a ten nám poskytne úlevu. Krátkodobou. Občas se přihodí, že pomůže vyřešit i příčinu našeho problému. Občas ne. Není to ani tak o lékaři, ale především o nás samotných. Když půjdu za lékařem s žádostí rychlého řešení, dostanu pilulku, berličku, ortopedickou vložku anebo brýle. Když půjdu za lékařem s problémem a otázkami a budu se zajímat, co já mohu pro svůj stav udělat a co já mám ve svém životě změnit, vskutku dobrý lékař mi kromě berličky věnuje něco svého času a pozornosti, nabídne radu a případně mě odkáže na dalšího odborníka.

Ať už dostanete od svého lékaře brýle, ortopedickou vložku, berle či žádanku na masáže, zajímejte se dál, co vy sami můžete pro zlepšení svého stavu učinit. Je logické, že pokud lidské tělo podpoříme dlouhodobě zvenku, možná si krátkodobě ulevíme, ale tělo začne postupně slábnout, svalstvo ochabovat. To je nevyhnutelný proces. Změna a zlepšení přichází vždy jen ve směru zevnitř ven. Je dobré si to stále připomínat. My to víme, ale rádi na toto vesmírné pravidlo zapomínáme. Třeba proto, že máme hooóódně práce... A odkládáme věci, které mají skutečný smysl AŽ... ale to už je jiná kapitola. 🌐

Lucie Vybíral Pastrňáková

Lektorka jógy pro děti a dospělé, instruktorka Pilatesovy metody, autorka knihy Mateřství a seberealizace. www.jogapilates.com



INZERCE

Zlepšete svůj zrak přirozenou cestou

Bez brýlí, bez operace, bez rizika.

Unikátní cvičební metoda očního koučinku a oční jógy pro zlepšení zraku hravým a efektivním způsobem.

Pro jednotlivce, pro děti a rodiny, pro firmy a organizace.



Info na www.zdrave-oci.eu





SKUTEČNÉ UZDRAVENÍ

MUDr. TOMÁŠ LEBENHART

SKUTEČNÉ UZDRAVENÍ? TENTO POJEM - HODNÝ NEJVYŠŠÍHO RESPEKTU - NENÍ VE ZDRAVOTNICKÉM PROSTŘEDÍ DOSTATEČNĚ ZNÁM. TAM PROBÍHÁ LÉČENÍ AKUTNÍCH INFEKcí ČI ÚRAZŮ, VČETNĚ ZÁCHRANY ŽIVOTA. POKUD MÁME NA MYSLI NAPROSTOU VĚTŠINU NEMOCÍ, ZDRAVOTNÍCH POTÍŽÍ A UTRPENÍ, MUSÍME DOZNAT PRAKTICKY NULOVÝCH VÝSLEDKŮ VE SMYSLU UZDRAVENÍ.

Celostní medicína, mnoho léčitel-ských a filozofických směrů považuje uzdravení za vyšší proces zahrnující nejen nenávratný odchod zdravot-ních problémů, ale i nádherný pocit ze života, ze sebe a ze všech okolo. Zahrnuje přirozený rozvoj osobnosti a kreativity, přijetí svých darů a vloh. Propojení s jednotou všeho, pocho-pení, svobodu i naprostou ztrátu váž-nosti, strachu, nejistoty, pocitu stažení a nutnosti mít pořád nějaký názor – když ne svůj, tak zastávat alespoň cizí. Uzdravující proces umožňuje přímé propojení s realitou, s pravdou. Není přenosný. Takový člověk se konečně uvolní a dovolí životu přijmout jeho

hru. Dovolí Stvořiteli, aby se do nás mohl bezhlavě zamilovat. S lehkostí se podvolí a přestane mít zoufalou snahu mít život a vše, co se děje pod kontro-lou. S vnitřním úsměvem odloží haldu znalostí a soudů, zvyklostí i domně-nek. Začíná se rozhodovat nikoliv na základě rozumu, nýbrž svých pocitů. Začíná se s nimi propojovat a uvě-domovat si, že není jiné pravdy toho okamžiku. Začíná jim/sobě důvěřovat a řídit se jimi. Přestává dělat kompro-misy a zřetelně vnímá, co je pro něj i celek dobré, a co nikoliv. A hlavně: Začne to dobré, ba to nejlepší, přímo vyžadovat. Pro sebe i další. Ihned a stále.

***Uzdravení je nejen
nenávratný odchod
zdravotních problémů, ale
i nádherný pocit ze života
a ze sebe.***

Uzdravující se člověk ztrácí potřebu jakýchkoliv mistrů, rádců a nábožen-ství. Samovolně ztrácí zlozvyky. Mnozí lidé přestávají pít alkohol, jíst sladké, maso, někdy i jíst. Cokoliv. Nepotře-bují lékaře, zdravotnictví ani různá pojištění. Dostanou odvahu vytáhnout kotvy a rozvinout plachty. Nestarat se o cíl. Ani o výsledky své práce. Dokon-ce ani v roli terapeuta. To vyžaduje velkou dávku uvědomění a rozpuš-tění ješitnosti. To je stav skutečného zdraví! Takový člověk se stává divo-chem v tom nejlepším slova smyslu. Citlivým, emočně inteligentním, propojeným s životem. Pochopí, že život je hra a věčná inovace, svoboda. Že jsme jeho nástrojem, že není Boha mimo nás... Cítí potřebu se radovat a nehledat dále smysl života, neboť mu konečně došlo, že Život smyslu nemá! Značně se mu uleví a ušetřenou

energii bezprostředně věnuje svému okolí. Připustí, že posvátnou povinností každého člověka je být rebellem! Mohl bych pokračovat a pokračovat a plýtvat slovy a vaším časem... Mám za to, že jste pochopili, o čem mluvím. Spíš pocítili.

K takovému uzdravování často dochází i v mé ordinaci... Proces je vždy na straně nemocného. Já, či jakýkoliv jiný terapeut hraje roli průvodce, poradce, zprostředkovatele. První krok k uzdravení udělá sám trpící. Rozhodne se. Sai Baba kdysi řekl: „Uděláš-li jeden krok k Bohu, On jich k tobě udělá deset. A dělá to hlavně skrze lidi.“

Posvátnou povinnost každého člověka je být rebellem.

Používám autopatii, konstituční homeopatii a slova. Řídím se citem i vědomostmi. Jako podporu pak ayurvédský systém, byliny čínské tradiční medicíny, něco z Amazónie, Sibíře a samozřejmě naše kytičky. Rád používám osvědčené harmonické

směsi včetně produktů Diochi. Taktéž symptomatické informační léky včetně homeopatik. Jsem divoch v bílých gatích. Nesloužím žádnému systému, profesnímu sdružení ani firmě. Chcete příběh? Tady je. Jeden z mnoha a mnoha...

Píše mi mladá paní. Jsem v osmém týdnu těhotenství a holčička se v děloze vzpříčila: „Nechci podstoupit císařský řez. Existuje nějaké homeopatikum?“ Odepsal jsem okamžitě: „Ano. Jistě. Pulsatilla 200. Vezměte 3 kuličky a bude vše v pořádku.“ (Pulsatilla je homeopatická informace z koniklece, která posiluje samostatnost a rozpouští strach z opuštění). Za asi 4 dny mi paní napsala: „Děkuji! Malá je již hlavičkou dolů. Ale tu Pulsatillu jsem nestačila sehnat...“ Takovéto „zázraky“ jsou naprosto běžné. Pokud si to ovšem připustíme. My, lékaři i vy. Co si

nepřipustíme, to se nestane. Přestaňte si tedy dokola zakazovat a zakazovat. Tvořit hranice a limity. Hrajme si více. Život není řízen z centra. Centrum neexistuje! To je úleva, což? Neexistuje ani konec. Ani začátek. Pusťte ty nesmysly z hlavy.

Čas a vaše tělo jsou jediné věci, které vám skutečně patří.

Pokud váš krevní tlak je kontrolován farmaky ve fyziologických mezích, získáváte čas. Když vás vrtulník převezme do kardiocentra, kde vám rozpustí sraženinu v srdeční cévě, získáte čas... nic víc. Čas a vaše tělo jsou jediné „věci“, které vám skutečně patří. A čas jest přítomný okamžik. Ten máte plně k dispozici...

MUDr. Tomáš Lehenhart www.homeopat.mypage.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

Oznámení o veřejné sbírce Nadace Divoké husy



V první polovině ledna poletí Divoké husy podat své pomocné křídlo organizaci Rytmus střední Čechy, o.p.s. Posláním organizace je podporovat lidi se zdravotním postižením v aktivním zapojení do společnosti a seberealizaci, zejména při pracovním uplatnění, bydlení a vzdělávání v běžném prostředí. Rytmus poskytuje dvě sociální služby - Sociální rehabilitaci a Podporu samostatného bydlení. V posledních letech stoupá zájem o podporu studentů s postižením při jejich přechodu ze školy do práce. Organizace se dlouhodobě potýká s nedostupností bytů pro lidi se zdravotním postižením a aktuálně se připravuje na budoucí období, plánuje založení sociálního podniku.

Ve dnech 30. 12. 2018 - 12. 1. 2019 můžete přispět do veřejné sbírky ve prospěch organizace Rytmus střední Čechy, o.p.s. Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na zajištění osobní asistence uživatelům sociálních služeb Podpora samostatného bydlení a Sociální rehabilitace. Příspěvky můžete posílat na číslo účtu 27 000 000/0100, variabilní symbol 521.

Ve druhé polovině ledna poletí Divoké husy se sbírkou a darem do spolku Hurá na výlet, který od roku 2014 realizuje výlety a kulturní akce pro seniory. Výlety respektují možnosti, omezení a specifické potřeby seniorů. Proto jsou koncipovány jako jednodenní, snadno zvládnutelné, bezpečné, finančně dostupné a přitom zajímavé. Jsou zajišťovány se zdravotnickým dohledem, osobní asistencí, průvodcem a s živým hudebním doprovodem. Vše organizuje kolektiv mladých lidí, a to způsobem a za cenu dostupnou seniorům

a osobám ZTP. Veškeré aktivity jsou spojené s informační osvětou a zprostředkováním kontaktů na poradenské linky, sociální služby a další pomáhající organizace.

Ve dnech 13. 1. - 26. 1. 2019 můžete přispět do veřejné sbírky ve prospěch spolku Hurá na výlet. Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na pořízení židlí a aparatury pro zkvalitnění organizace kulturních akcí, které spolek pro seniory pořádá. Příspěvky můžete posílat na číslo účtu 27 000 000/0100, variabilní symbol 522.

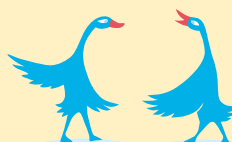
Děkujeme všem čtenářům časopisu Sféra, kteří se k letům Divokých hus přidávají!



Podpořit nás můžete také zasláním dárcovské SMS v hodnotě, kterou si sami zvolíte: **DMS HUSY 30** nebo **DMS HUSY 60** nebo **DMS HUSY 90** na telefonní číslo 87 777. Nadace Divoké husy obdrží 29, 59 nebo 89 Kč.

Můžete přispívat i trvale, stačí odeslat dárcovskou SMS ve tvaru: **DMS TRV HUSY 30** nebo **DMS TRV HUSY 60** nebo **DMS TRV HUSY 90** na telefonní číslo 87 777 a každý měsíc Vám bude automaticky odečtena částka 30 nebo 60 nebo 90 Kč a to až do té doby, než se rozhodnete příkaz zrušit.

Více na www.darcovskasms.cz.



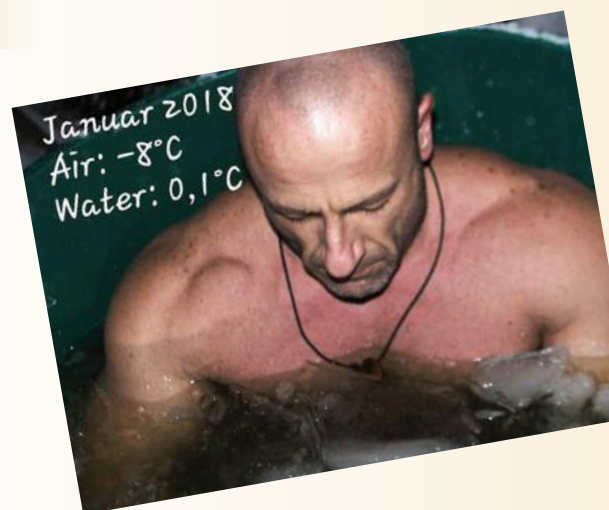
KULTURISTIKA A PERMAKULTURA MISTRA SVĚTA Jiřího Čermáka

HANA NĚMCOVÁ



ROZHOVOR

JIRÍ ČERMÁK SE KULTURISTICE VĚNUJE 22 LET, NA LETOŠNÍM MISTROVSTVÍ SVĚTA, KTERÉ SE KONALO ZAČÁTKEM PROSINCE VE ŠPANĚLSKÉ TARRAGONĚ, SE STAL MISTREM SVĚTA V KATEGORII DO 90 KG. PŘED NAŠÍM SETKÁNÍM, KTERÉ SE KONALO V DOBĚ PŘÍPRAVY, JSEM SI PŘIPRAVOVALA „KULTURISTICKÉ OTÁZKY“. NAŠE POVÍDÁNÍ MĚLO ALE MNOHEM VĚTŠÍ ROZMĚR. JIRÍ ČERMÁK SE KROMĚ KULTURISTIKY VĚNUJE PERMAKULTUŘE A SVÉMU RODOVÉMU STATKU, KTERÝ PŘED 12 LETY ZALOŽIL.



▼ **Jak dlouho se věnujete kulturistice?**
Závodím už 22 let. Šel jsem si zacvičit a hned to zafungovalo – hned napoprvé jsem cítil napumpované svaly. Profesionální rozhodčí Pavel Havel, majitel fitka na Kladně, kde jsem cvičil, mě po sedmi měsících tréninku poslal na juniorské závody.

▼ **Už tak brzy?**
Ano, dělal jsem před tím atletiku. Na těch závodech, bylo to Mistrovství Čech juniorů, jsem byl čtvrtý. To bylo něco neuvěřitelného, tak mě to chytlo. Takže tam bylo nějaké předurčení? Šlo mi to hned od začátku. Samozřejmě je to dřina a všichni začínají ze stejného bodu, to znamená nula svalů.

▼ **To, co máte teď na rukou, to je z nuly?**
Vždycky se k tomu musíte propracovat, nikdy to není zadarmo. A samozřejmě na to musíte mít genetické dispozice.

▼ **Asi musíte být velmi v řádu, mám na mysli výživu a cvičení?**
Naprostě. Jsem perfekcionista, když něco dělám, tak to dělám na 100 %, nebo to nedělám vůbec. Teď jsem měl desetiletou závodní pauzu, znovu jsem začal závodit a teď mě čeká MS ve Španělsku v Tarragoně. Po deseti, spíš dvanácti letech jsem se do toho obul, začal jsem v lednu s přípravou. Je to super krátký termín.

Všichni začínají ze stejného bodu – to znamená nula svalů.

▼ **Rok je superkrátký termín?**
To je šibeniční termín, já jsem si

nikdy nepřestal cvičit, ale nejdříve jsem tolik, měl jsem asi o 15 kg míň. Rozhodl jsem se, že ve svých 40 letech půjdu na závody. V kulturistice jste na vrcholu do 45 let. Na ten vrchol se dostává postupně, tam nevyhrávají 20letí kluci. Kulturistika je dlouhodobá záležitost.

▼ **Já si vždycky myslela, že je to otázka třeba 3 měsíců.**
Vůbec ne, to se jenom svaly nafouknou, ale jde hlavně o jejich tvrdost, hustotu a separaci a na to potřebujete roky a roky neošizených tréninků a 100% jídelníčku.

▼ **Je to vůbec zdravé? Kulturistiku vnímám jako extrémní záležitost.**
Extrémní tréninková zátěž tam určitě je, dnes v každém sportu na vrcholové úrovni je špička velmi vzdálená běžné veřejnosti. Samozřejmě snažíme se to dělat tak, abychom si neublížili, aby zdraví zůstalo. Důležitá je správná výživa, jím všechno jenom vařené, nic smaženého. Jím čisté produkty a používám i bylinné preparáty, které pomáhají regenerovat tělo, a také Wim Hof metodu řízeného dýchání spojeného s otužováním.

▼ **Wim Hof metoda? Přibližte nám ji.**
Autorem je Holanďan, který určité tibetské techniky dýchání převedl do běžného života. Je to vlastně metoda řízeného dýchání, hyperventilace, čímž se dostanete do naprostého vnímání svého těla. Ležíte a děláte prudké nádechy a jenom pozvolný výdech. To se používá i při nádechovém potápění, aby člověk dostal do těla maximum kyslíku. Při každém nádechu se snaží-

te vnímat sám sebe. Provedete několik sérií a pak jdete do vody s ledem. Před dvěma lety, když jsem na to přišel, byla představa koupání v ledové vodě snad to nejvíce nepříjemné na světě. Ale rozhodl jsem se a naučil jsem se to. Má to spoustu efektů – tím, že okysličíte organismus, zvyšujete PH těla, tím se zvyšuje obranyschopnost, imunita atd.

Naše tělo je přizpůsobené pro všechny podmínky, které jsou na planetě. My jsme si vytvořili určitý tepelný komfort, když je nám zima, tak se ohříváme, když je nám teplo, tak klimatizujeme. Naše tělo ztratilo schopnost adaptace na výkyvy teplot. Tahle metoda prospívá neuvěřitelně zdraví a duševní pohodě. Působí na mozek, na emoce... spousta lidí si tím vyléčila deprese a další bolístka a traumata. Urychluje to regeneraci – po tréninku se vždy koupou ve studené vodě.

Při tréninku ztrácím minerály – DIOCEL BIOMINERÁL mi je pomáhá doplňovat a DEVIRAL pomáhá při zátěži jater.

▼ **Zmínil jste bylinné preparáty – využíváte produkty DIOCHI?**

Ano, a vybírám si je vždy pro určité období instinktivně, podle toho, jak to cítím. Určitě jsou favoritem minerální doplňky, **DIOCEL Biominerál**, protože při trénincích minerály ztrácíte a je potřeba je doplňovat. Pak využívám preparáty na dobré trávení, nemám vůbec žádné problémy do sebe dostat to množství jídla, které do sebe dostat musím. Kvůli játrům používám **DEVIRAL** – při extrémní konzumaci bílkovin mají játra velkou zátěž.



Příprava na MS zahrnuje i pozitivní myšlení



Jiří Čermák s partnerkou Jarkou Adámkovou, českou reprezentatorkou v bodyfitness



Plody rajské zahrady z Hektárku, péče a práce zahrnuje i myšlenku na rodovou linii, přirozený koloběh, který ovlivňuje mysl člověka.



▼ **Ted' jste ve fázi přípravy na MS. Jak taková příprava vypadá? Jak vypadá váš běžný den?**

Celý den se motá kolem jídla a tréninku. Samozřejmě jsem od rána do večera v práci – pracuji jako osobní trenér. Přiblížím momentální fázi přípravy, která je nejdůležitější – musíte se zbavit veškerého podkožního tuku a poslední týden se zbavujete vody. Člověk vytvoří dojem tvrdosti svalů bez jediného gramu tuku a vody v podkoží. Toho se samozřejmě zbavíte dietou, naprosto striktní dietou, kdy nejíte prakticky žádné tuky, sacharidy jsou velmi individuální, někdo s pomalým metabolismem, tak musí jíst málo sacharidů. Já mám rychlý metabolismus, tak sacharidy můžu. Konzumuji krůtí, kuřecí a jednou za týden tatarák, protože to je čisté a bez tuku a dodá energii. Pak bílkoviny z vajíček a hydrolyzovaného syrovátkového proteinu, který si dávám jenom po tréninku a po snídani. Sacharidy jsou jenom z rýže. Večer před spaním sním 8 celých vajec. Takže za den mi to vychází zhruba 1,2 kg masa, 8 vajec, necelých 100 g hydrolyzovaného syrovátkového proteinu a k tomu sacharidy.

▼ **Říkáte, že jíte „čisté“ potraviny.**

Máme farmičku, rodový statek, v Neveklově, kde chováme slepičky, máme tedy domácí vejíčka, ale nechováme tam zvířata, která bychom zabíjeli. Spoustu kuřecího masa беру od farmářů, dbám na kvalitu. Nemůžu tím pokrýt všechno, protože bych skoupil všechna kuřata, která na Neveklovsku jsou. Máme jablka, máme 350 ovocných stromků, starých odrůd, zeleninu, hlívy, máme vlastní med, máme 9 včelstev...

▼ **Jak se zrodil nápad mít vlastní farmu?**

S permakulturou jsme začali před 12

lety, koupil jsem louku, kde nic nebylo. Inspirovali nás knihy ruského spisovatele Vladimíra Megreho o poustevnici Anastázii, ve kterých doporučuje určitý způsob života a učí, jak si vytvořit prostředí, ve kterém žijete. To by mělo být přirozené, přírodní, měly by tam být biotopy, které se starají samy o sebe. Tak vytvoříte přirozený přírodní koloběh, který svým vyzařováním, působením ovlivňuje mysl člověka, vědomí člověka a jeho vnímání. Vlastně vytvoříte rajskou zahradu, ne jenom farmu, kde něco chováte. Celá země byla kdysi rajskou zahradou a my jsme si ji zničili. Takhle si každý človíček kousek po kousku může vytvořit ten svůj prostor, malý ráj, který má mít minimálně hektar, proto jsme ho pojmenovali Hektárek (více najdete na www.hektarek.cz). Takový přírodní ekosystém, koloběh, který se udržuje sám. Člověk není předurčením ani rolník, ani zemědělec, ani farmář, ale TVŮRCE!

▼ **Říkáte, že člověk je tvůrce, přijde nápad, myšlenka, ale musíte kus zorat.**

Vůbec nemusíme orat, ale vysázet musíme – když jsme si to všechno zničili, tak to musíme obnovit. Tvůrčí proces v sobě zahrnuje i určitou informaci. Můžete zasadit strom, aby vám produkoval jablka, nebo můžete zasadit strom s tím, že je pro celý váš rod, pro vaše potomky – dáte mu předurčení. Jde o myšlenku, se kterou to všechno děláte. Máme vysázený rodový les, který má přes 150 stromů, ne jenom ovocných. Nechal jsem si poslat sibiřské cedry, máme duby, buky, borovice, smrky, jilmy... Náš rodový les je sázený s myšlenkou na naši rodovou linii, takže má předurčení. Takto tvoříme naši rajskou zahradu s myšlenkou, že je pro nás a naše potomky. Není to jenom farma, nejsme rolníci.

Vědomá bytost tvoří se záměrem.

A ty geniální myšlenky jsou právě od Anasztázie – nejsou to jenom takové ty „ezoterické kecy“. Je tam lidskost, není to vůbec složité.

▼ **Čemu tedy říkáte duchovno?**

Duchovnost je způsob života. Duchovní dimenze je tady ve střední Evropě,



v každodenním životě. Člověk si může sice odříkávat nějakou mantru a pak se jít koukat na zprávy a přitom se rozčilovat. Jde o to vytvořit způsob života, ve kterém vás ovlivňuje to, co je od Boha, a to je příroda. Když postavíme kostel, synagogu, chrám, mešitu... to nemá s duchovnem nic společného. Biologický život, to je ono. To je od Tvůrce a od něj sahá i náš rod, naše slovanské kořeny, které bychom si měli uvědomovat. A ono se to probouzí. Globální hrátky se nás snaží umlčet a uspínat.

Vědomá bytost tvoří se záměrem – záměrem, se kterým sázíte stromy, se kterým vytvoříte rodový les, se kterým jsme třeba vytvořili energetický kruh z menhirů. Těm také dáte předurčení. Krystaly a kameny vnímají informace, takže je do toho dáte, aby to něco dělalo v krajině. Vždy je to o pohnutce.

▼ **Se záměrem vlastně budujete i svoje tělo. Etymologicky jsou ta slova vlastně příbuzná – kulturista a permakulturista – kultivace něčeho.** Přesně tak!

▼ **Jezdí za vámi ostatní zájemci o permakulturu pro inspiraci?**

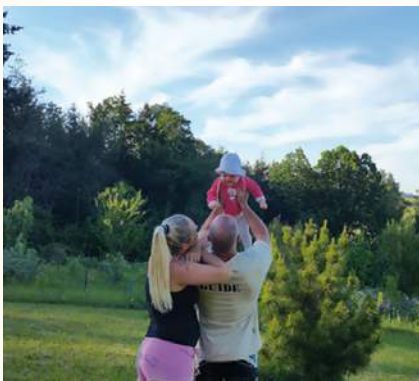
Ano, protože jsme ve středních Čechách a hodně lidí to má k nám blízko a potřebují inspiraci. Také to děláme dlouho, nemáme vysazenou pouze jednu thujku. Stromy jsou velké, plodí, takže je něco vidět. Když jsme před 12 lety začínali, tak si spousta lidí klepalo na čelo. Všichni si brali hypotéky na byt a já jsem koupil louku, se záměrem vytvořit rodový statek. Pár lidí to chápalo, ale moc jsem to nešířil – člověk nešíří něco, o čem ví, že se to nesetká s pochopením, to vás jen sráží. Nenechal jsem se nikým ovlivňovat, když se pro něco rozhodnu, tak prostě jedu. Když jsme zjistili, že to roste, plodí, tak jsme nechali udělat webové stránky, kde si lidi můžou domluvit termín exkurze. V souvislosti s kulturistikou na mě často divně koukají. Čekají vychrtlého „týpka“, nejlépe v batikovaných hadrech. Ale ve zdravém těle zdravý duch ☺.

▼ **Představy o spiritualitě se často různí...**

Koukají na mě a ptají se, zda jsou tam správně, ale když vidí naše rýče, motorovou pilu a další, tak teprve



Hektárek - rajská zahrada a přírodní chrám



pochopí, že se nespletli. Není dobré si vytvářet falešné domněnky, kvůli tomu, že někdo vypadá trochu jinak. Je potřeba nedávat nálepky.

▼ **Mluvíte o Bohu, mluvíte o duchovnu, nedá mi to a musím se zeptat, co nějaká meditace nebo duchovní práce? Jak se dáváte do pohody?**

Meditace – její princip je o soustředění, zaměření mysli... na něco.

▼ **Nebo vyprázdnění.**

Ano, nebo na „Já jsem“ a pozorování myšlenek... trénink je pro mě meditace. Tam je to zaměření se. Každé opakování, každé protažení svalů, každá kontrakce – tam musí být soustředění.

▼ **Dá se říct, že vás to dostává do „tady a teď“.**

Přesně, vy jste v tu chvíli zaměřený, koncentrovaný na jednu věc. Třeba na tu sérii, na to opakování atd.

▼ **Je to tedy celkem duchovní záležitost...**

Všechno je to provázané, to není jenom o fyzickém těle. Když jsme na Hektárku a procházíme se naším rodovým statkem, tak vnímáme,

slyšíme, cítíme to, že tam něco roste. Ozývá se vám hromada ptáčků, máme vyfocenou lišku, srnky, daňky... Když to pozorujete, tak se zase zaměřujete na jednu věc. To jsou pro mě přirozené formy meditace. Nesedám si do lotosového květu a nesnažím se násilím koncentrovat svoje myšlenky.

Neříkám, že nejsou situace, kdy jsem rozhozený, jsem horká hlava. Ale každý profesionál v kulturistice vám řekne, že nemůžete dělat sérii dřepů s těžkou váhou s tím, že myslíte na to, že máte zaplatit složenky. Musíte cítit, jak ten sval pracuje, co dělá. Musíte vnímat svoje tělo. Potkali jsme se se spoustou takzvaných duchovních lidiček, kteří by nejraději žili bez těla. Ale my jsme tady ve fyzickém světě, na planetě Zemi. Naše vědomí se tady neprojeví, pokud nebudeme v těle. Naše vědomí se projevuje v těle, skrze tělo tady tvoříme. Jako duch to tady můžete pozorovat, ale nezasadíte ten strom. Někdo si myslí, hele, on je kulturista, tak to má asi činku v hlavě.

▼ **Máte děti?**

S partnerkou Jarkou Adámkovou, mimochodem také českou reprezentantkou v bodyfitness a absolutní mistryní ČR, máme Jasmínku. Je jí dva a půl roku, je to krásná bytost, počatá se záměrem přivést takovou dušičku sem do těla. Není následek nějakého sexuálního potěšení. Je to tvůrčí proces. Člověk se někdy množí omylem.

▼ **Jasmínka bude tedy pokračovatelem.**

Jak bude chtít. Ale vidím, že z ní něco vyzařuje... když se narodila, uvědomil jsem si, že se na mě dívá vědomá bytost. 🐾

Hana Němcová

Šéfredaktorka Sféry a nakladatelka. Zajímá se o astrologii, mystiku a odkaz duchovních tradic v životě moderního člověka.



ZNEČIŠTĚNÉ OVZDUŠÍ?

Mysli globálně, jednej lokálně!

Mgr. VÍT ČERNÝ

Světové populace přibývá. Počet obyvatel na Zemi dosahuje v současné době 7,5 miliard a neustále roste. Různé modely počítají s tím, že by světová populace mohla v roce 2050 dosáhnout 9,5 až 10,5 miliardy obyvatel. Takové množství lidí bude potřebovat obrovské množství potravin, průmyslových výrobků a také energií. Ruku v ruce s tím také přibude odpadků a znečištění prostředí nejrozumnějšího druhu, od znečištění vod, půdy až po znečištění ovzduší.

Kvalita životního prostředí významně ovlivňuje zdraví člověka a celé populace. Podle odhadu Světové zdravotnické organizace způsobuje znečištění životního prostředí v Evropském regionu až 19% onemocnění. Jen v důsledku znečištění ovzduší poléťavým prachem v Evropě zemře předčasně asi 280 tisíc lidí za rok.

V ČR byl od 90. let patrný klesající trend ve znečištění ovzduší až do roku 2001. V roce 2010 byl opět zaznamenán vzestup koncentrací znečišťujících látek v ovzduší. Znečištění ovzduší působí nepříznivě na dýchací cesty člověka, způsobuje vysoký vzrůst astmatických chorob a dalších onemocnění dýchacího ústrojí.

Na znečištění ovzduší se podílí více zdrojů. Některé z nich můžeme těžko nebo vůbec ovlivnit, např. výbuch sopky spojený s vyvržením velkého množství sopečných plynů do ovzduší. Pak jsou ale zdroje znečištění, jejichž regulace je v našich silách. Především jsou to průmyslové exhalace. Ty je možno snižovat odstraňováním oxidů

síry, oxidů dusíku a odprášením hlavních zdrojů průmyslového znečištění. Poměrně snadno lze také kontrolovat jednotlivé průmyslové podniky, zda nevypouštějí do ovzduší více znečišťujících látek, než je povoleno.

V důsledku znečištění ovzduší v Evropě zemře předčasně až 280 tisíc lidí.

Velkým znečišťovatelem ovzduší je automobilová doprava. I to je oblast, ve které je možné znečištění ovzduší ovlivňovat a kontrolovat. Jednou cestou je úprava spalovacích motorů, aby produkovaly co nejmenší množství výfukových plynů, které je možno navíc ještě filtrovat. Radikálnějším řešením je náhrada spalovacích motorů některým z alternativních způsobů pohonu, např. vodíkovým motorem nebo elektromotorem, jejichž vývoj a praktické používání můžeme v současnosti sledovat.



Elektromobily šetří ovzduší

Třetí velký znečišťovatel ovzduší je vytápění domácností, ke kterému se často používá uhlí, nebo dokonce odpadky. Vzhledem k velkému množství lidských obydlí, a tedy i velkému množství topenišť, je těžké kontrolovat, kdo a jak ke znečištění ovzduší přispívá.

K největším znečišťovatelům ovzduší patří ti, kdo topí uhlím (zejména hnědým) nebo dřevem. O mnoho lepší z ekologického hlediska je vytápění zemním plynem. Spalováním zemního plynu vzniká ve srovnání s pevnými nebo kapalnými palivy (topná nafta) daleko méně škodlivin. Samozřejmě nejlepší je nespalovat nic a mít přitom



teplo. Kromě letního období, kdy je v našich zeměpisných šířkách teplo, to může zajistit pouze elektřina. V ideálním případě elektřina z nějakého alternativního zdroje elektřiny, který sám o sobě neznečišťuje životní prostředí (slunce, vítr, voda).

POŘÍDTE SI TEPELNÉ ČERPADLO

Vytápění elektřinou, nebo pomocí elektřiny je možné realizovat několika způsoby. Jedním je používání tzv. přímotopů, nebo akumulčních kamen, kde se elektřina mění přímo na teplo. Zde jsou výhodou poměrně nízké pořizovací náklady, ale provozní náklady jsou značné (účet na spotřebovanou elektřinu).

Tepelné čerpadlo funguje podobně jako lednička.

Dalším způsobem, který využívá elektřinu k výrobě tepla, je tepelné čerpadlo. Jeho pořizovací hodnota je značně vyšší než u přímotopů nebo akumulčních kamen, ale provozní náklady (účet za elektřinu) jsou značně nižší. To je také důvod, proč se pořízení tepelného čerpadla na vytápění domácnosti v dlouhodobém horizontu vyplatí.

Tepelné čerpadlo funguje podobně jako lednička. Jistě jste si všimli, že vzadu za ledničkou stoupá ze žebíru výparníku teplý vzduch. Je to teplo, které lednička odebrala v ní uloženým potravinám. Vedlejším efektem ledničky tedy je, že v podstatě vytápí

Jak tepelné čerpadlo funguje?

Nemrznoucí směs ohřátá „přírodním teplem“ se odvádí do výparníku tepelného čerpadla, kde se „přírodní teplo“ předá kapalnému chladivu kolujícímu uvnitř tepelného čerpadla. Chladivo se tím ve výparníku vypaří a vzniklý plyn je nasát kompresorem. Kompresor ohřáté plyné chladivo prudce stlačí a díky fyzikálnímu principu komprese, kdy při vyšším tlaku stoupá teplota, jako teplotní výťah „vynes“ ono „přírodní teplo“ na vyšší teplotní hladinu cca 80°C. Kompresorem zahřáté chladivo putuje do kondenzátoru, teplo se zde předá do topné vody pro vytápění celého domu. Plyné chladivo změní svoje skupenství na kapalně. Z kondenzátoru putuje kapalně chladivo přes expanzní ventil, kde se prudce ochladí, zpět do výparníku, kde se opět ohřeje. Tento cyklus se stále opakuje, takže tepelné čerpadlo skutečně přečerpává teplo z vnějšího prostředí do vytápěného domu.

místnost, ve které je lednička umístěna.

V případě tepelného čerpadla se teplo naopak získává z okolního prostředí, kde je ho neomezené množství a vyhřívá se uzavřený obytný prostor. Nejčastěji se teplo odebírá přímo ze vzduchu, ze země nebo z vody prostřednictvím kapaliny – nemrznoucí směsi. Nemrznoucí směs „natahuje“

z okolního prostředí teplo a předává ho topné vodě ústředního topení.

K provozu tepelného čerpadla je samozřejmě zapotřebí elektrická energie, která pohání čerpadlo a kompresor. Výpočty ale ukazují, že energie, kterou tepelné čerpadlo spotřebuje pro svůj provoz, je asi 3x menší, než energie, kterou dodá do topného systému. Jak je tepelné čerpadlo úsporné (efektivní), to ukazuje tzv. topný faktor. Je to poměr mezi vyrobeným teplem a spotřebovanou elektrickou energií. Čím vyšší topný faktor, tím je provoz tepelného čerpadla levnější.



V současné době stát dotuje výměnu starých kotlů ústředního topení za ekologičtější varianty. Dotace poskytuje na klasické kotle na pevná paliva, na kotle na plyn a také na tepelná čerpadla. Zároveň ovšem stát vydal nařízení, že od roku 2022 bude možno provozovat pouze takové kotle na tuhá paliva, které splňují přísnější požadavky na emise. Zpravidla se jedná o kotle s datem výroby po roce 2000. Je proto nejvyšší čas uvažovat o výměně starého kotle za nový nebo o radikálnější změně vytápění přechodem na vytápění plynem nebo elektrickou energií. 🌍

Mgr. Vít Černý

Vystudovaný farmaceut, pracoval v Institutu zdravotní politiky a ekonomie. Založil a vydával časopis Marketing pro zdraví.





SVĚTLO

v moderní medicíně

RNDr. VĚRA ČERNÁ

SVĚTLO K ŽIVOTU POTŘEBUJEME - JEHO NEDOSTATEK ZPŮSOBUJE LIDSKÉMU ORGANIZMU PROBLÉMY. VLIV SVĚTLA NA TĚLO I DUŠI ČLOVĚKA BYL ZNÁM JIŽ V DÁVNÝCH DOBÁCH. SVĚTLO BYLO SOUČÁSTÍ RŮZNÝCH OBŘADŮ INKŮ, ZNALA HO STAROVĚKÁ ČÍNSKÁ I EGYPTSKÁ MEDICÍNA, JAKO SLUNEČNÍ LÁZNĚ VYUŽÍVALI STAŘÍ ŘEKOVÉ A ŘÍMANÉ STŘEŠNÍCH TERAS DOMŮ.

Světlo se sice využívalo již dávno, ale po jeho složení pátrali vědci velmi dlouho. Například Platon si myslel, že lidské oči jsou aktivními zdroji světla. Ani v 16. století znalosti o povaze světla nijak zvlášť nepokročily, zkoumáním světla se v tomto období zabývala hlavně církev – fyzikální podstatu světla nikdo nezmiňoval. Lomem světla se v 17. století kromě jiného zabýval český lékař, fyzik a matematik Jan Marek Marci z Kronlandu, který popsal, že bílé světlo je světlem složeným z mnoha jiných barev a vysvětlil podstatu duhy. Za své četné objevy v mnoha vědeckých oblastech byl jmenován členem Královské společnosti nauk v Londýně. Jeden z prvních, kdo popsal fyzikální povahu světla, byl anglický vědec Isaac Newton. Ten chápal světlo jako proud částic (korpusek) v mechanickém smyslu, ale tato jeho teorie

experimentálně neobstála. Newtonův současník, holandský vědec Christiaan Huygens pak vyslovil kolem roku 1678 domněnku, že se světlo vlní. Vlnová teorie světla vytvořila základ pro vysvětlení i mnoha jiných fyzikálních jevů. Na přelomu 19. a 20. století vyslovil Max Plank hypotézu, že světlo je tvořeno malými částicemi energie, tzv. kvanty. Tím byl potvrzen fakt, že světlo obsahuje i částice, jak předpokládal Newton (i když trochu jiné). Na základě Plankových poznatků vznikl nový vědecký obor, kvantová fyzika. Podle ní světlo obsahuje jak složku vlnovou, tak i korpuskulární.

Když se řekne fototerapie

Fototerapie je metoda, která světlo využívá k léčbě a k prevenci některých onemocnění. Jejím zakladatelem se stal dánský lékař a vědec Niels-Ryberg

Finsen. Zabýval se studiem fyziologických účinků slunečního záření, zkoumal jeho různá spektra a jejich vlastnosti. Při tom zjistil, že některé paprsky mají léčebné účinky. Zkoušel sluneční paprsky koncentrovat a v roce 1895 poprvé použil k léčbě kožní choroby Lupus vulgaris (forma kožní tuberkulózy) lampu, která produkovala obloukové světlo. Protože výsledky jeho léčby byly dobré, založil v roce 1896 v Kodani Ústav pro terapii světlem. V roce 1898 získal titul profesora, rok na to byl povýšen do šlechtického stavu a v roce 1903 získal Nobelovu cenu za medicínu a fyziologii. Konkrétně to bylo „za metodu léčení nemocí, zvláště Lupus vulgaris pomocí koncentrovaných paprsků světla“.



Niels - Ryberg Finsen

Na začátku 20. století se po celém světě rozšířilo zakládání „světloléčebných ústavů“, které využívaly k léčbě nejrozličnější speciální lampy a různé vlnové délky světla viditelného, ale také infračerveného a ultrafialového. U nás byl jedním z průkopníků fototerapie MUDr. Edvard Slavík (1863–1942), který po absolvování české lékařské fakulty (1890) působil delší dobu na různých dermatologických klinikách v cizině a světelnou léčbu studoval v Kodani u nositele Nobelovy ceny Nielse R. Finsena a dalších. Po návratu do Prahy založil vlastní světloléčebný léčebný ústav.

Nejpřirozenějším zdrojem světla je samozřejmě Slunce, ale moderní fototerapie využívá i jiné zdroje světla, které se liší fyzikálními vlastnostmi i účinky na živý organismus. Některé přístroje a procedury se používají již mnoho let, některé jsou novější a vývoj v této oblasti pokračuje dál. Léčba světlem (fototerapie) se využívá v mnoha lékařských oborech, např. v dermatologii, porodnictví, psychiatrii, medicíně bolesti, estetické medicíně, rehabilitaci, ale i v lázeňství a její využívání se rozšiřuje do stále více oborů.



V kožním lékařství se např. používá (ultrafialové, viditelné, ale i infračervené) záření při léčení chorob, jako je psoriáza, atopický ekzém, akné, zánětlivá onemocnění, plešatění, ztráta pigmentu atd. V porodnictví se fototerapie nejčastěji používá při závažnějších formách novorozenecké žloutenky.

Velmi důležité je působení světla na lidskou psychiku. Když svítí sluníčko, většina lidí má lepší náladu, naopak při

BARVÁM SE PŘISUZUJÍ RŮZNÉ ÚČINKY NA LIDSKÝ ORGANIZMUS:

Modrá barva uklidňuje, pomáhá větší koncentraci, navozuje jistotu, uvolnění, odpočinek. Potlačuje chuť k jídlu, a tím pomáhá i v boji s nadváhou. Celkově tiší bolest, chladí a harmonizuje, podporuje kreativitu.

Zelená barva evokuje přírodu, nový život spojený s jarem, navozuje příjemné pocity. Regeneruje, uvolňuje nervy, dodává energii. Působí duševní pohodu, posiluje zrak, zvyšuje sebevědomí, pomáhá uvolnit vnitřní napětí.

Žlutá barva odráží velké množství světla, je to barva slunce. Přisuzuje se jí pozitivní působení na náladu, a tak je doporučována ke zvládání deprese a melancholie. Vyvolává radost a pohodu, posiluje nervový systém, je barvou radosti, důvěry, štěstí a přátelství. Přináší do života lehkost, výšku, volnost, aktivitu a komunikaci.

Červená barva je barvou lásky, ohně, krve, povzbuzuje vitalitu člověka, dodává energii, sílu a vůli, podporuje smělost v rozhodování. Věří se, že dodává chuť k jídlu, podporuje egoismus. Není vhodná pro lidi psychicky vznětlivé a podrážděné.

Oranžová barva - je obecně považována za barvu mládí, za barvu optimismu, která je doporučována proti depresi, smutku a pesimismu. Přináší schopnost aktivní komunikace, slunce, teplo, smyslnost.

oblačných a mlhavých dnech se nálada zhoršuje. Tam, kde je málo slunečního světla během roku, je zaznamenáván vyšší počet sebevražd. Např. se uvádí, že v severských a baltských státech jsou sebevraždy páčány 4–5krát častěji než v zemích, kde je slunečního svitu hodně. Fototerapie se v psychiatrii používá např. k léčbě zimního typu sezonních afektivních poruch (SAD),

První laser zkonstruoval v roce 1960 Američan Theodore H. Maiman v laboratořích firmy Hughes Aircraft. Do medicíny začaly lasery pronikat od konce roku 1961. Rozsah použití laseru v současné medicíně je velmi široký a jeho aplikací stále přibývá. Zvláštní výhodou laseru je, že umožňuje koncentrovat energii záření na nepatrnou plošku. Tato energie se ve tkáních pohlcuje a mění se na teplo. Proto má laser významné postavení především v chirurgii. Laserové operace jsou bezdotykové, tzn., že nedochází ke kontaktu operované tkáně s cizím předmětem, který může být zdrojem infekce. Operační zásah je přesnější, protože použitím laserového skalpelu vzniká ostré ohraničený řez tkáně bez poškození okolí. Současně s řezem dochází ve tkáni ke koagulaci, která uzavře konce cév, rána pak mnohem méně krvácí, rychleji se hojí.

kteří se projevují opakovanými poruchami nálad a těžkými depresemi.

Moderním typem fototerapie je např. používání laseru. Světlo je z laseru vyzařováno ve formě úzkého svazku a na rozdíl od světla z přirozených zdrojů je koherentní a monochromatické.

Mezi obory medicíny, ve kterých se využívá k léčebným postupům laser, patří např. oftalmologie (snad každý slyšel o korekci některých očních vad laserem), neurologie, chirurgie, plastická chirurgie, dermatologie, gynekologie, stomatologie, estetická medicína a mnoho dalších. 🌐

RNDr. Věra Černá

Vystudovala farmaceutiku, pracovala na různých pozicích ve zdravotnictví, vedla časopis Marketing pro zdraví. Věnuje se historii medicíny.



O rok dál o krok k sobě blíž



LENKA ADAMOVÁ

ROK 2019 MÁ NĚKOLIK ZAJÍMAVÝCH MOMENTŮ. UŽ V LEDNU V NĚM ZAŽIJEME ÚPLNÉ ZATMĚNÍ MĚSÍCE. V PRŮBĚHU ROKU SE NEVYSKYTUJÍ ŽÁDNÉ RETROGRÁDNÍ FÁZE PLANET VENUŠE A MARS, MŮŽEME JE TEDY PROJEVOVAT VÍCE AKTIVNĚ. ZAJÍMAVĚ SE ZAVRŠUJE KONSTELACE „OHRANIČENÍ“ A UPEVNĚNÍ HRANIC - NEJDE VŠAK JEN O „VNĚJŠÍ“ HRANICE. MŮŽE JÍT TAKÉ O NÁROK NA VYMEZOVÁNÍ OSOBNÍCH HRANIC. STÁLE TRVAJÍ VYPJATÉ ENERGIE VZTAHU JEDINCE A SPOLEČNOSTI (STÁTU). TAKÉ SE UKAZUJE, ŽE BUDE POTŘEBA SE MATERIÁLNĚ ČI VE SVÉM ROZMACHU USKROVŇOVAT. PŘESTO ROK 2019 POSKYTNE PŘÍLEŽITOSTI KE SVĚTONÁZOROVÝM, TVŮRČÍM A UVOLŇUJÍCÍM ZMĚNÁM. PODÍVEJME SE NYNÍ PODROBNĚJI NA NĚKTERÉ ASTROLOGICKÉ CHARAKTERISTIKY A VÝZNAMNĚJŠÍ KONSTELACE ROKU 2019.

KOZOROH, SATURN, PLUTO, DRAČÍ OCAS



Na začátku roku pobývá každým rokem Slunce ve znamení Kozoroha. Což vědí právě ti, kteří se v tomto znamení narodili (mají Slunce v Kozorohu). Avšak i když Slunce ze znamení Kozoroha vystoupí, vliv tohoto znamení významně po celý rok 2019 trvá. Proč? Po dlouhou dobu v tomto zvěrokruhovém znamení setrvává také



Pluto a Saturn. Tím je znamení Kozoroha velmi zdůrazněno, a to po celý další kalendářní rok. Saturn představuje podobnou energii jako Kozoroh (ostatně Saturn je jeho „vládcem“). Jde o energie sociální povahy – stát a náš vztah k němu, sociální postavení a role. To, k čemu jsme ve společnosti určeni (povolání). Jak dokážeme hospodařit. Také formální nároky společnosti, a jak se s nimi vyrovnáváme. Jak dodržujeme zákony, platíme daně atd.

Saturn s Plutem se přibližují v Kozorohu do přesné konjunkce, která nastane v roce 2020. Tím se uzavře jejich vzájemný cyklus trvající poslední desetiletí. Cyklus byl spojen s hlubokými ekonomickými otřesy (bankovní, hypoteční, realitní krize). Také je nutností zamyslet se nad finančními rezervami (pojištění, spoření, důchody), což byla a je samozřejmě i osobní záležitost každého z nás. Cyklus Pluto/Saturn, který spěje ke svému dokončení (konjunkce nastane 2020), nám poskytuje v roce 2019 velkou příležitost pro „zvládnutí“ svého života. Spojení Pluta se Saturnem v Kozorohu sice souvisí se zhušťováním moci, případně koncentrací bohatství a společenské moci u některých představitelů společnosti. Říká se jim „oligarchové“. Nebo se jim v duchu starověkých názvů může říkat plutokrati – což bylo právě označení pro spojení bohatství a moci. Astrolog Markus Jehle připomíná, že „zneužití moci státními orgány a případy kruté nespravedlnosti představují během tohoto cyklu velké ohrožení“ a že někteří politici uzavřou „smlouvu s ďáblem“. Každý cyklus – každý proces – však

spěje do přehodnocení. A vždy záleží na našem osobním vývoji, osobním postoji, jak se se sociálními tlaky, problémy či pokušeními vyrovnáme. **Heslo Pluta a Saturna v Kozorohu by mělo znít: „Méně je více“.**

Jistou obtíž působí, že se ve znamení Kozoroha rovněž nachází Jižní lunární uzel, zvaný také Dračí ocas (Sestupný uzel). Ten můžeme dávat do souvislosti s instinktivním založením, „plazím mozem“ v nás, s jakýmsi jednodušším způsobem prožívání světa, v němž jde vskutku o přežití, o existenční zápas. S tímto „dinosaurum“ v sobě i v druhých je třeba počítat. Je možné si klidně představit, že jsme jako archaičtí lidé žijící mezi mamuty. **Ale potřebujeme jen tolik moci a prostředků k životu – kolik vskutku potřebujeme!**

Je vhodné se připravit v roce 2019 na střídavé zhodnocení svých majetkových a finančních možností, a dál se rozumně uskovnit. Víme přeci, že pravé hodnoty nás samých neměří peníze, ale opravdovost, autenticita. Pak můžeme očekávat, že tento transformační cyklus, který spěje k závěru, nám přinese vývojovou proměnu. **Nalezení nové země, nových jistot pod nohama.**

Jak důležité to je, ukazuje horoskop závěru roku, kdy v zemitém znamení Kozoroha bude významné seskupení energií: znovu **Slunce, Pluto a Saturn, Dračí ocas, také Merkur a dokonce Jupiter!**

I když znamení Kozoroha a energie v něm touží po upevňování stávajících

hranic, Jupiter zrcadlí opačnou energii – hranice překračovat a rozšiřovat je. Je rovněž významnou silou v průběhu roku 2019.

JUPITER A ZNAMENÍ STŘELCE, NEPTUN A ZNAMENÍ RYB



Jupiter je od počátku roku velmi zdůrazněn tím, že je ve svém vlastním znamení, a sice ve znamení Střelce. V tomto znamení je po většinu roku až do začátku prosince 2019.

Jupiter symbolizuje bohatství a plnost (života), rozšiřování či překračování hranic, expanzi, celkové souvislosti apod. Může být nepříjemně vnímán na kolektivní úrovni – např. jako mezinárodní vměšování. Ale v životě jednotlivce hraje zásadní roli tím, že do něj může vnášet bohatší souvislosti a celkový smysl. Nejen např. prostřednictvím cestování, které asi nejčastěji bývá s Jupiterem spojováno. Děje se tak rovněž prostřednictvím vyššího vzdělávání a světonázorové orientace, odvahy k dobrodružnému hledání (sebe sama) a k nalézání hlubšího smyslu v našem konání.

Jupiter má v průběhu roku opakovaně významný vztah s Neptunem. Během roku čtyřikrát vytvoří kvadraturu s Neptunem. S Neptunem vytvoří opakovaně také aspekt (sextil) Saturn. Viz přehled přesných aspektů pomalejších energií roce 2019:

13. ledna	kvadrát Jupiter / Neptun
31. ledna	sextil Saturn / Neptun
16. června	kvadrát Jupiter / Neptun
18. června	sextil Saturn / Neptun
21. září	kvadrát Jupiter / Neptun
9. listopadu	sextil Saturn / Neptun
9. prosince	kvadrát Jupiter / Cheirón
15. prosince	trigon Jupiter / Uran

Co znamenají aspekty Jupitera s Neptunem? Nejprve doplníme charakteristiku Neptuna. Neptun je v průběhu celého roku 2019 nadále ve svém

vlastním znamení Ryb. Tím je jeho energie umocněna. Neptun symbolizuje hlubiny nevědomí, imaginaci, snění, tvořivost, spiritualitu a duchovnost. Ale také chaotičnost, neuspořádanost. Sklon k náruživostem měnícím vědomí. Od umění (hudby) až po návykové látky. Je to touha po ráji, který se může stát přízrakem.

Kvadratura Jupitera ve Střelci s Neptunem v Rybách je velmi zjitřující. Vytvářejí se přehnané naděje, a ty bývají zklamány. Nesplněné touhy a očekávání bolí. Tématem plným nepochopení se může stát pomoc bližním. Můžeme se stát citlivými vůči utrpení ve společnosti i v přírodě. Hladovějící a umírající děti. Nehospodárnost. Znečištěná moře, jedem zamořená pole. Je tolik témat bídy, utrpení, křivd (Neptun), nad kterými se lze oprávněně rozhořčovat a rozohňovat (Jupiter). A je potřeba v tom něco praktického konat. Každý z nás můžeme. A k tomu vybízejí i příhodné sextily Saturna (uskromnění) s Neptunem.

TANEC SLUNCE A LUNY

V rytmu konstelací a cyklů sehrávají svou pravidelnou roli **také úplňky a novoluní. A rovněž zatmění.** Novoluní je konjunkcí Slunce a Luny. Úplňek je opozicí Slunce a Luny. Jsou součástí jejich „vzájemného tance“. Na osobní rovině je to spojení mezi naší myslí (Slunce) a city (Luna). Při novoluní či úplňku se nám „roztmívá“ a „zatmívá“, je to takové labilní období. Jeho intenzita je určena znamením, v nichž probíhá. Také se na významu určitého úplňku či novoluní podílejí aspekty k ostatním planetám, jež přitom vznikají. Za nejvýznamnější považují následující úplňky a novoluní:

6. ledna – novoluní v Kozorohu. Potvrzuje význam Kozoroha pro celý rok 2019, neboť se tu při novoluní objeví stélium Slunce, Luna, Pluto, Saturn, Dračí ocas a o kus dál též Merkur.

16. července – úplňek v Kozorohu.

Luna je v přesné konjunkci s Plutem.

14. září – úplňek v Rybách. Na jedné straně je Luna s Neptunem a Černou Lunou v Rybách, v opozici k tomu je Slunce a Mars v Panně. Úplňková opozice vytváří z obou stran jednak kvadratury na výbušného Jupitera, a dále aspekty na energie v Kozorohu. Je to emocionálně přetlaková konstelace. Bylo by dobré v této době rituálně, meditačně a energeticky zpracovat rozporuplné pocity a síly.

13. října – úplňek v Beranu. Opozice Slunce a Luny vytvoří přesné kvadratury s Plutem v Kozorohu. Citlivost a nechuť vůči manipulaci a nátlaku by neměla zastínit to, že i my se můžeme projevovat podobně, aniž o tom víme. Budme otevření a velkorysí (aspekty úplňku na Jupitera ve Střelci).

Zvláštní kapitolou v tanci Slunce a Luny je zatmění. **Na našem území budeme moci již v lednu pozorovat úplné zatmění Luny – a sice již 21. ledna před rozedněním. Nenechte si ho ujít!**

Při výhledech do roku 2019 je třeba věnovat pozornost také tzv. retrográdním fázím planet. Co to ale vlastně je? A co to „prakticky vzato“ znamená?

RETROGRÁDNOST PLANET

Retrográdnost astronomicky vzato je jen zdánlivý zpětný chod planet. Retrográdnost je dána různou rychlostí pohybu planet z hlediska nás na Zemi. Je to, **jako** když jedeme ve vlaku, a míjíme pomalejší vlak. A nám se zdá, že ten druhý vlak couvá...

Některé planety, totiž to, co symbolizují, se tak projevují „zpomalením“ či „zpětným chodem. Fakticky nezpomalují, ale „psychologicky“ ten prožitek nevědomě máme. Přičemž Slunce a Luna nejsou nikdy retrográdní. Letos nezažijeme retrográdní Venuši ani Mars. Naskytuje se tak možnost

k přímějšimu, otevřenějšímu způsobu chování? Otevírají se před námi nové vztahy? Máme se projevovat aktivněji a asertivněji? Nabízí se to.

Pokud jde však o další planety – osobního Merkura, Jupitera, Saturna a transpersonálního Urana, Neptuna a Pluta – ty mají v roce 2019 své retrográdní fáze.

Obecné požadavky retrográdních planet (retrográdních fází)

Zmíním především dvě stránky retrográdních fází:

MINULOST

Retrográdní planety nás mohou přivádět k minulým příběhům, vztahům, zkušenostem. Nebo cosi z minulosti se nám připomíná v nových zkušenostech. Jde o to, že záležitosti, které nejsou dotvořeny, doprožity a které jsou pro nás podstatné, nebo náš život zatěžují více, než jim přísluší, nebo nejsou dostatečně začleněny, integrovány, vyžadují naši pozornost. Vyžadují REVIZI. Mohou se vynořit věci z minulosti – může jít o věci, lidi, zapomenuté záležitosti, nedořešené problémy, nedotvořené možnosti, neukončené cíle.

VNITŘNÍ PRÁCE

Tento obrat „dozadu“ vyžaduje také podívat se na sebe jaksi „zezadu“. Je to hlubší vnitřní psychická práce. Může to znamenat určitou regresi (návrat na starší vývojovou rovinu), redukci (omezení se), nebo také revizi dřívějších hodnot, postojů, cílů. Můžeme se rekvalifikovat (vrátit k nedokončenému vzdělávání), můžeme složit pomyslný „reparát“ z něčeho, co jsme nedotáhli ke zdárnému cíli, můžeme obnovit či posílit svůj respekt k někomu či něčemu – anebo k sobě, atd.

OMEZENÍ A DOPORUČENÍ

Při retrográdních fázích by se neměly začínat zcela nové, převratné nebo

Retrográdní fáze planet v roce 2019												
	leden	únor	březen	duben	květen	červen	červenec	srpen	září	říjen	listopad	prosinec
Merkur												
Jupiter												
Saturn												
Uran												
Neptun												
Pluto												

drahé záležitosti. Některé činnosti „obnovujícího“ druhu jsou však naopak doporučovány.

Retrográdní Merkur (obchod, smlouvy, krátké cesty, vrstevníci...): nekupovat příliš drahé věci, neexperimentovat na cestách, nepodepisovat závažné smlouvy, potíže v komunikaci. Vhodný pro revize, opravy, korektury, opakování učební látky, návraty (dětství, škola, sourozenci).

Retrográdní Jupiter (expanze, růst – materiální i duchovní):

Nepouštět se do zásadního nového projektu, nezačínat velkou novou cestu, nerozšiřovat zásadním způsobem podnik, dům apod. Vhodné pro revizi životních cílů a plánů, pro zhodnocení toho, co je pro nás smysluplné. Bohatší rozvinutí toho, co máme k dispozici.

Retrográdní Saturn (kontrace, stanovení limitů):

Neměnit statutární záležitosti, nezačínat živnost, neprojednávat nové záležitosti na úřadech. Vhodné pro daňovou revizi, reorganizaci, obnovené úřední jednání, pro obnovení tréninku nějakých dispozic.

Retrográdní Uran (spontánnost, jedinečnost, tryskání energie):

Neprovádět elektroinstalace, nezahajovat nová zásadní technická řešení. Nezakládat politickou stranu, sdružení. Vhodná je revize svých vizí a ambicí. Návrat k dřívějším přátelům a obnova vztahu s nimi.

Retrográdní Neptun (spiritualita, uvolnění, imaginace):

Zbavovat se závislostí není v této době příliš produktivní. Nezačínat nové terapie ani spirituální experimenty. Vhodné je očistit své dosavadní spirituální kořeny, prohloubit či zopakovat si terapii. Prohloubit svou imaginaci a vrátit se k tvorbě, umění.

Retrográdní Pluto (transformace, autenticita):

Nezahajovat dědická řízení či sepsání poslední vůle. Nepřesekávat „kořeny“ nebo symbiotické svazky. Nezačínat inkarnační terapii. Vhodné je prozkoumat manipulativnost druhých a také svou ve vztazích. Přehodnotit rodinnou historii. Zabývat se genealogií. Pátrat ve své „13. komnatě“.

Lenka Adamová

astropsychologické konzultace a vzdělávání - www.neptunica.cz, tel: 775 195 102
Působila jako vysokoškolská pedagožka, v současné době se věnuje spojení astrologie a archetypové psychologie C. G. Junga.

ZÁVĚREM

V roce 2019 máme příležitost upevnit svůj život ve střídavějších a skromnějších ohraničeních sebe sama. Věcnost a poctivost v našem životě si může podat ruce se schopností se uskrovnit. Je to jako ochraňování sil a zdrojů k lepšímu a smysluplnějšímu využití. Můžeme také přitom využít retrográdních fází. Bohatství a plnost života není jen kvantitativní. Je spíše dána schopností plně prožívat a užívat si toho, že život sám je dobrodružstvím v každém svém ohledu. Dobrodružstvím je i citová otevřenost a chuť pomáhat druhým – aniž bychom zanedbali své potřeby. Na jedné straně hospodárnost ve využívání svých zdrojů a sil. Na straně druhé schopnost se uvolnit, nadechnout, rozhořet, žít. Cožpak se to vylučuje? Tak můžeme být o rok dál – a přitom o krok k sobě blíže.

Tak ať se vám v roce 2019 dobře daří! 🍀



INZERCE



Cesty k sobě

internetové vysílání



Alžběta Šorfová,
Slavíme 10 let



Superrozbor: Richard Štírbý,
Šťastné konstelace České republiky



Léčitel Petr Dávidek,
O světech viditelných i neviditelných



Lee Carroll,
KRYON v Praze



Ernestina Velechovská,
Jsme tvůrci míru



Áda Inneman,
Léčení planety Země

ZDRAVÍ PODLE ASTROMEDICÍNY

Bc. KVĚTUŠE EXNEROVÁ

SNÍH A CHLADNÉ OBDOBÍ TRVÁ VĚTŠINOU UŽ OD LISTOPADU, ALE ASTROLOGICKÁ ZIMA ZAČÍNÁ AŽ S PRVNÍM ZIMNÍM ZNAMENÍM, A TÍM JE KOZOROH. V OBDOBÍ VLÁDY ŠTÍRA SE PŘÍRODA UKLÁDÁ K ZIMNÍMU SPÁNKU, LISTÍ OPADÁVÁ, JEDNOLETÉ ROSTLINY ODUMÍRAJÍ A PŘEMĚŇUJÍ SE V ŽIVINY. SLUNCE POMALU ZPOMALUJE A USPÁVÁ PŘÍRODU, VŠE SE ZKLIDŇUJE A ODPOČÍVÁ. I ČLOVĚK BY TAK MĚL UČINIT, ZKLIDNIT SE, ODPOČÍVAT, VĚNOVAT SE SOBĚ A RODINĚ, ŽÍT SÁM SEBE.

V roce 2018 vstupujeme do zimního období 21. 12. 2018 ve 23.23 h. Je to období zimního slunovratu, kdy Slunce dosáhlo obratníku Kozoroha a nastává nejkratší den a nejdelší noc v roce na severní polokouli. Slunce má minimální deklinaci (souřadnice, která udává úhlovou vzdálenost od světového rovníku) a bude se vracet zpět k rovníku. V tomto období zapadá na obzoru v nejnižnějším bodě horizontu, na nějž může při svém celoročním putování dorazit a v poledne stojí nejnižší nad obzorem za celý rok.

**V OBDOBÍ 22. 12. – 20. 1.
VLÁDNE ZNAMENÍ KOZOROHA**

Znamení Kozoroha patří k zemskému živlu, symbolicky představuje hmotu, stabilitu, vše co je vnímáno jako pevné.



Kozoroh je znamení, které vládne v období Vánoc a Nového roku, svátků, které se v našich končinách slaví v rodinném kruhu a ve většině domácností se dodržují staré tradice. A právě konzervativnost a vztah k tradicím je nejtypičtější vlastností tohoto znamení. Kamzík lezoucí po strmých svazích a dosahující nejvyšších a nedostupných míst, často velmi skromných a nehostinných, je typickým představitelem znamení Kozoroha.

Člověk narozený v tomto znamení bývá skromný, šetrný až asketický, nedopřává si luxus ani tam, kde mu to finanční situace dovoluje. Od malička jsou tito lidé jaksí rozumnější a rozvážnější než ostatní a ve starším věku se stávají až samotářští a fyzicky i psychicky strnulými a uzavřenými. Je to dáno tím, že jejich životní energie je ovládána energií planety Saturn, který překonává všechny zdravotní i životní překážky s obrovskou životní silou a učí zrozenec konat činnosti s pokorou a krok za krokem.

Kozoroh nikdy nefňuká, nemá rád projevy soucitu a lítosti a se svými problémy se málokdy svěřuje. Doká-

že snášet silné bolesti i jiné zdravotní problémy a často ani rodinní příslušníci netuší jejich zdravotní stav. Ze zdravotního hlediska je jedním z nejslabších a tím i nejcitlivějších místem kostra, klouby a šlachy, hlavně kolena. Kozorohy mohou trápit revmatické problémy, artróza a artritida. Projevují se především v období velkých životních zátěží. Zároveň je pro znamení Kozoroha typický zvýšený výskyt kožních onemocnění, jako jsou ekzémy a lupénka.

Výbornou bylinkou na postižené kosti a klouby je **kostival lékařský**, devětsil lékařský nebo kaštan koňský, které jsou obsaženy v krému **Diocel Artrizone**. Na kůži, vlasy nebo nehty



skvěle pomáhají výtažky z lopuchu většího nebo zlatobýlu obecného, které jsou obsaženy v bioinformačních kapkách **Diocel**.



Zemský živel dává Kozorohu stabilitu a pevnost, se kterou je potřeba pracovat ve smyslu uvědomění si své často až přehnané rezervovanosti a ztuhlosti. Jakmile se na těle objeví známky ztuhlosti ať už ve formě bolesti kostí a kloubů nebo vytváření pevných částí, jako jsou žlučové kameny, písek a kameny v ledvinách, je to známkou ztuhlosti mentální. Je zapotřebí naučit se uvolnit a vzdát se přehnaných nároků na sebe i své okolí.

Největším úkolem Kozoroha je naučit se místo slova MUSÍM používat slovo MOHU nebo CHCI.

V OBDOBÍ 21. 1. – 19. 2. VLÁDNE ZNAMENÍ VODNÁŘE

Znamení Vodnáře patří ke vzdušnému živlu, symbolicky představuje vědění, poznání a komunikaci.



Kozoroh pomyslně dostoupal na nejvyšší vrchol lidské existence a předává vládu Vodnáři, který má za úkol poznání, které dostal od znamení Kozoroha, symbolicky vylít na lidstvo a posunout ho ve vývoji dál. Znamení Vodnáře přináší osvěžení duše duchovním poznáním. Vzduch je pro-

středkem komunikace mezi jedinci, je to médium smyslových vjemů. Díky vzduchu vidíme, slyšíme, čicháme, a tedy i chutnáme. Vzduch nese kyslík, díky němuž žijeme. Dech je jediná tělesná činnost, která funguje sama o sobě, ale zároveň ji můžeme i vůlí ovládat. Propojuje tělesnou a duševní stránku lidské bytosti.

Znamení Vodnáře je jedno z nejproměnlivějších znamení, vládne mu planeta Uran, která přináší nové nápady, změny, průlom a otevření nových prostor. Vodnáři jsou volnomyšlenkáři se sklony bourat zavedené konvence. Jsou citliví na změny počasí, na změny teplot a tlaku reagují od bolestí hlavy, malátností, bolestmi páteře a končetin až po srdeční a oběhové potíže. Protilehlé znamení je znamení Lva, které podle astromedicíny ovládá srdce a krevní oběh. V každém Vodnáři je tedy ukrytý protilehlý Lev, proto se mohou projevit zdravotní problémy i na srdci a krevním oběhu.

Vodnář z hlediska astromedicíny ovládá dolní končetiny od kolen po kotníky, lýtka a žíly. Díky tomu jsou náchylní ke křečovým žilám, bércovým vředům, otokům nohou, nervovým poruchám, křečím v nohou, poruchám krevního oběhu nebo neurózám. Výborným prostředkem na zlepšení stavu krve jsou kapky **Venisfér** a **kapsle Tromboserin**, které



obsahují extrakty z **jinanu dvoula-
ložného, kurkumy, jmelí bílého
nebo zázvoru.**

Pro znamení Vodnáře je důležité udržovat harmonii mezi tělem a duší, a to především dostatkem pohybu na čerstvém vzduchu, sportem nebo pohybem venku. Díky své proměnlivosti potřebují zkliďňovat svou nervovou soustavu i výběrem vhodných potravin, jako jsou různé ořechy obsahující omega-3 mastné kyseliny a dostatkem vitamínů, zejména skupiny B, které významně ovlivňují činnost mozku. 🌿

Bc. Květuše Exnerová www.astrokouc.cz

Absolvovala bakalářské studium Vzdělávání dospělých na UJAK v Praze. Věnuje se astrologii, koučinku, zabývá se mystikou a meditací. Vede kurzy sebepoznání.



SMILAX OFFICINALIS

Přestup révový



SMILAX OFFICINALIS MÁ DOMOV V TROPICKÝCH DEŠTNÝCH PRALESÍCH STŘEDNÍ A JIŽNÍ AMERIKY, DO EVROPY SE DOSTAL V 16. STOLETÍ, KDE SE VYUŽÍVAL ZEJMÉNA PŘI LÉČBĚ POHLAVNÍCH CHOROB. PROSPĚŠNOST TÉTO ROSTLINY POPRVÉ POPSAL PERSKÝ UČENEC SHIRAZI, POZDĚJŠÍ VÝZKUMY UKÁZALY, ŽE SMILAX MÁ MNOHEM ŠIRŠÍ VYUŽITÍ.

Smilax (přestup) je rod jednoděložných rostlin, jedná se převážně o liány s jednoduchými tuhými listy ve tvaru papriky. Rostlina plodí červené bobule, které jsou důležitou potravou ptáků. Rod zastupuje téměř 300 druhů a najdeme je v tropickém a subtropickém pásmu s přesahy do pásma mírného. V Čechách tuto rostlinu nenajdeme, dva druhy se vyskytují ve Středomoří. Smilax je velmi dobře znám indiánům Jižní Ameriky a je oblíben pro svoje tonizační a afrodiziakální

účinky. Podporuje tvorbu testosteronu a progesteronu a přirozený anabolismus a metabolismus těla. Harmonizuje zejména mužský hormonální systém. Indiáni jej s úspěchem používali ke snížení potíží vzniklých syfilidou, kapavkou, kondylomaty a jinými bradavičnatými útvary způsobenými papilomaviry, které dávají možnost vzniku různým přednádorovým stavům. Vědeckým výzkumem byly u něj potvrzeny účinky při snížení rizika vzniku revmatoidní artritidy a arteriosklerózy.

Kořen Smilaxu lékařského obsahuje steroidní saponiny a glykosidy, vápník, měď, železo, jód, mangan, draslík, křemík, sodík, síru, vitamíny B-komplexu, vitaminy A, C a D. Smilax má tonizační, anabolické, antivirové, antibakteriální, antimikrobiální, antimykotické, protizánětlivé, imunostimulační, antioxidační a bolest tlumící účinky. **Smilax harmonizuje meridián ledvin a močového měchýře.**



Smilax podporuje vylučování odpadních solí z těla. Čajový odvar zlepšuje obranyschopnost, stimuluje tvorbu bílých krvinek, zejména T lymfocytů. Upravuje krevní tlak a hladinu cholesterolu v krvi, velmi dobře čistí krev a akné a nečistou pleť, snižuje vznik bolesti, teploty, mírní psoriázu a tlukot srdce. Bylo prokázáno, že pravidelné pití čaje ze Smilaxu po dobu 5 měsíců mělo za následek ústup psoriázy až v 70 % případů bez pozdější regrese nemoci. Smilax omezuje i vznik artróz, revmatismu, revmatoidní artritidy, bolestí kloubů, astmatu, různých zánětů, zejména ledvin a močového měchýře. Dále snižuje vznik alergií, ekzémů, močových a ledvinových kamenů, písku a snižuje zatížení těla těžkými kovy.

SMILAX OFFICINALIS POMÁHÁ:

- ▼ Harmonizuje hormonální systém
- ▼ Léčí záněty ledvin a močového měchýře
- ▼ Snižuje vznik alergií a ekzémů
- ▼ Řeší problémy s erekcí
- ▼ Snižuje vznik močových kamenů a písku
- ▼ Pomáhá při astmatu a různých zánětech
- ▼ Podporuje správnou funkci močového ústrojí
- ▼ Pozitivně působí proti vzniku artróz, revmatismu a bolesti kloubů

PŘÍPRAVA ČAJE:

2 - 3 čajové lžičky kořene Smilaxu smíchejte se 3 litry vody, povařte 3 minuty a sced'te. Popíjejte v průběhu dne do 17 hod. večer. Čaj můžete lehce přisladit medem. Po 3 týdnech si udělejte týden pauzu.

Mimo bylinnou medicínu se Smilax přidává do piva, v Číně se používá do polévek, dušených pokrmů, dezertů nebo z něj připravují palačinky. Mladé výhonky chutnají podobně jako chřest a konzumují se vařené nebo syrové.

PODPOŘTE ÚČINKY BIOINFORMAČNÍCH PREPARÁTŮ VYBRANÝMI BYLINNÝMI ČAJI



Přípravek	Doporučený čaj	nebo
INTOCEL	WENDITA CALYSINA	MAYTENUS ILICIFOLIA
SAGRADIN	WENDITA CALYSINA	MAYTENUS ILICIFOLIA
DETOXIN	LYCIUM CHINENSE	HELICHRYSUM ARENARIUM
DIOCEL	SMILAX OFFICINALIS	ACHYROCLINE SATUREIODES
DIOCEL BIOMINERÁL	SMILAX OFFICINALIS	LYCIUM CHINENSE
ASTOMIN	ALOYSIE CHINENSE	WENDITA CALYSINA
ASTOFRESH	PRUNELLA VULGARIS	ROSA CENTIFOLIA
BAKTEVIR	PRUNELLA VULGARIS	ROSA CENTIFOLIA
VENISFÉR	TABEBUIA IMPETIGINOSA	MAYTENUS ILICIFOLIA
GEROCEL	MAYTENUS ILICIFOLIA	ACHYROCLINE SATUREIODES
ANDROZIN	SMILAX OFFICINALIS	LYCIUM CHINENSE
ESTROZIN	UNCARIA TOMENTOSA	MAYTENUS ILICIFOLIA
NERVAMIN	ACHYROCLINE SATUREIODES	ALOYSIA TRIPHYLLA

K dostání na www.diochi.cz
a v certifikovaných prodejnách Diochi

ZVEME VÁS NA ZAJÍMAVÉ AKCE

Poznamenejte si do kalendáře

Diagnostiky zdraví

a přednášky Vladimíra Ďuriny



28. 1. 2019
14 – 18 hod.

PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1. patro
Pravidelná diagnostika zdraví
Vladimíra Ďuriny

Info a objednávky: A. Čermáková, e-mail:
praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330

29. 1. 2019
10 – 13 hod.

PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1. patro
Pravidelná diagnostika zdraví
Vladimíra Ďuriny

Info a objednávky: A. Čermáková, e-mail:
praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330

25. 3. 2019
14 – 18 hod.

PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1. patro
Pravidelná diagnostika zdraví
Vladimíra Ďuriny

Info a objednávky: A. Čermáková, e-mail:
praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330

26. 3. 2019
10 – 13 hod.

PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1. patro
Pravidelná diagnostika zdraví
Vladimíra Ďuriny

Info a objednávky: A. Čermáková, e-mail:
praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330

Zdraví

29. 1. 2019
18.00 hod.

TŘEBÍČ, hotel Atom
Neformální setkání terapeutů
a uživatelů výrobků Diochi - výměna
zkušeností

Info a objednávky: Leoš Poskočil, e-mail:
trebic@diochi.cz, tel.: +420 777 066 566

25. 1. 2019
17 – 20.30 hod.

ČESKÉ BUDĚJOVICE, Neplachova 2297/1
Hormonální jógová terapie
dle Dinah Rodrigues

26. 1. 2019
9 – 15.30 hod.

Info a objednávky: A. Mitter, e-mail:
budejovice@diochi.cz, tel.: +420 775 622 006
Vstupné na seminář 2500 Kč

4. 2. 2019
9 – 18 hod.

TÁBOR, Koželužská 140
Leoš Poskočil - Měření přístrojem
Oberon - diagnostiky

Info a objednávky: I. Vrtíšková, e-mail:
tabor@diochi.cz, tel.: +420 381 258 109
Nutno objednat předem

9. 2. 2019
10 – 17 hod.

PARDUBICE, budova T String, Masarykovo
nám. 1484, (6. patro, č. dv. 646)

Transcendentální automatická kresba

Info a objednávky: Z. Hevák, e-mail:
pardubice@diochi.cz, tel.: +420 605 280 499

23. 2. 2019
10 – 17 hod.

BRNO, Cejl 858/7, 602 00
kurz Automatická transcendentální
kresba, lektor Z. Hevák

Info a objednávky: Ing. R. Moudrá, e-mail:
brno@diochi.cz, tel.: +420 775 187 079

Leden/únor
Dle
objednávk

BRNO, Cejl 858/7, 602 00
Osobní konzultace a analýza
zdravotního stavu - pomocí přístroje
KINGRAY

Info a objednávky: Ing. R. Moudrá, e-mail:
brno@diochi.cz, tel.: +420 775 187 079
Cena za analýzu 200 Kč

Inspirace

27. 1. 2019
24. 2. 2019
9 – 13 hod.

ČESKÝ TĚŠÍN, hotel Piast,
Nádražní 208/18
Radostný život v hojnosti
Info a objednávky: Bc. M. Liška, e-mail:
tesin@diochi.cz, tel.: +420 608 278 573

3. 2. 2019
9 – 13 hod.

TÁBOR, ZŠ B. Bolzána,
Školní náměstí 199,
Radostný život v hojnosti
Počet míst omezen, cena 520 Kč
Info a objednávky: I. Vrtíšková, e-mail:
tabor@diochi.cz, tel.: +420 381 258 109

19. 1. 2019
16. 2. 2019
9 – 13 hod.

PRAHA, DDM Stodůlky, Chlupova 1800/6
Radostný život v hojnosti
Info a objednávky: H. Ebermanová
tel.: +420 606 225 186



TĚŠÍME SE
NA SETKÁNÍ
I V ROCE 2019
A PŘEJEME VÁM
V NĚM VŠE DOBRÉ.

VAŠE DIOCHI



UNIKÁTNÍ SYSTÉM KOMPLETNÍ REGENERACE A DETOXIKACE ORGANIZMU BĚHEM 12 MĚSÍCŮ

„Mým cílem bylo vytvořit takový produkt, který bude stejně silný jako antibiotika, bude na přírodní bázi, bude tam něco z fytoterapie, něco z minerálů a něco z informací rostlin.“

Vladimír Ďurina



TRÁPÍ VÁS ZDRAVOTNÍ

PROBLÉMY? Dlouhodobá únava, nadváha, problémy se zažíváním a různá častá onemocnění nám zbytečně ubírají radost ze života. To vše může být způsobeno toxiny – nevhodnou stravou, kouřením, konzumací alkoholu, plísněmi, viry, bakteriemi a těžkými kovy, které si nasbíráme do svého organismu. K tomu všemu se přidává nedostatek pohybu, znečištěné ovzduší a také stres, který se stal nedílnou zatěžující součástí našeho života.

Pravidelná detoxikace je pro člověka žijícího v moderní společnosti nutnou součástí zdravého životního stylu.

REGENERACE VE SFÉŘE

Představte si, jak jste plní energie, radosti a chuti do života. Všechny 12 bioinformačních přípravků, složených do unikátního systému Regenerace ve Sfěře, vám po celý rok bude skvělými pomocníky.

Orgány musí být zdravé a vyladěné tak, aby dohromady mohly bezchybně fungovat a podávat maximální výkon.

Zbavíte-li se všech uložených toxinů v těle pomocí Regenerace ve Sfěře, celkově oživíte svoje tělo. Omládněte. Vyladíte svoji psychiku. Odměnou vám bude harmonicky fungující organismus.

Pokud vyčistíme tělo zevnitř, bude krásnější i zvenku.

PROČ REGENERACE VE SFÉŘE FUNGUJE?

Všechny přípravky jsou navrženy Vladimírem Ďurinou, bioterapeutem, který do nich vložil více než dvacetileté zkušenosti s regenerací těla.

Regenerace ve Sfěře obsahuje 12 základních bioinformačních přípravků. Každý přípravek představuje důmyslně vyvážené kompozice bylin z celého světa, které jsou obohaceny o homeopaticky připravené informace minerálů, rostlin a dalších látek, zesilující účinek bylinného extraktu. Tím se výrazně rozšiřuje jejich indikační spektrum, selže-li jeden způsob léčby, je připraven v jednom přípravku druhý, nebo se oba způsoby násobí, a tím dosahují rychlejšího účinku.

Vyzkoušejte bylinné bioinformační přípravky Diochi!

Využijte naplno unikátní systém Regenerace ve Sfěře a objednejte si celou sadu za zvýhodněnou cenu! Zbavíte se starostí s postupným objednáváním, vaše přípravky budete mít doma připraveny tak, jak je budete potřebovat.

K členství v hodnotě 380 Kč získáte zcela zdarma roční předplatné časopisu Sféra.

Při nákupu celé sady
REGENERACE VE SFÉŘE
v hodnotě 5348 Kč ušetříte
1070 Kč.

Původní cena: 5348 Kč,
cena po slevě 4278 Kč

**Staňte se členem Sféry
klubu Diochi a získáte
slevu 1070 Kč na celou
Regeneraci ve Sfěře!**

Cena registrace: 589 Kč

Objednávat můžete i jednotlivé přípravky. Před ukončením měsíce nezapomeňte v předstihu objednat následující přípravek.

Objednávky a informace

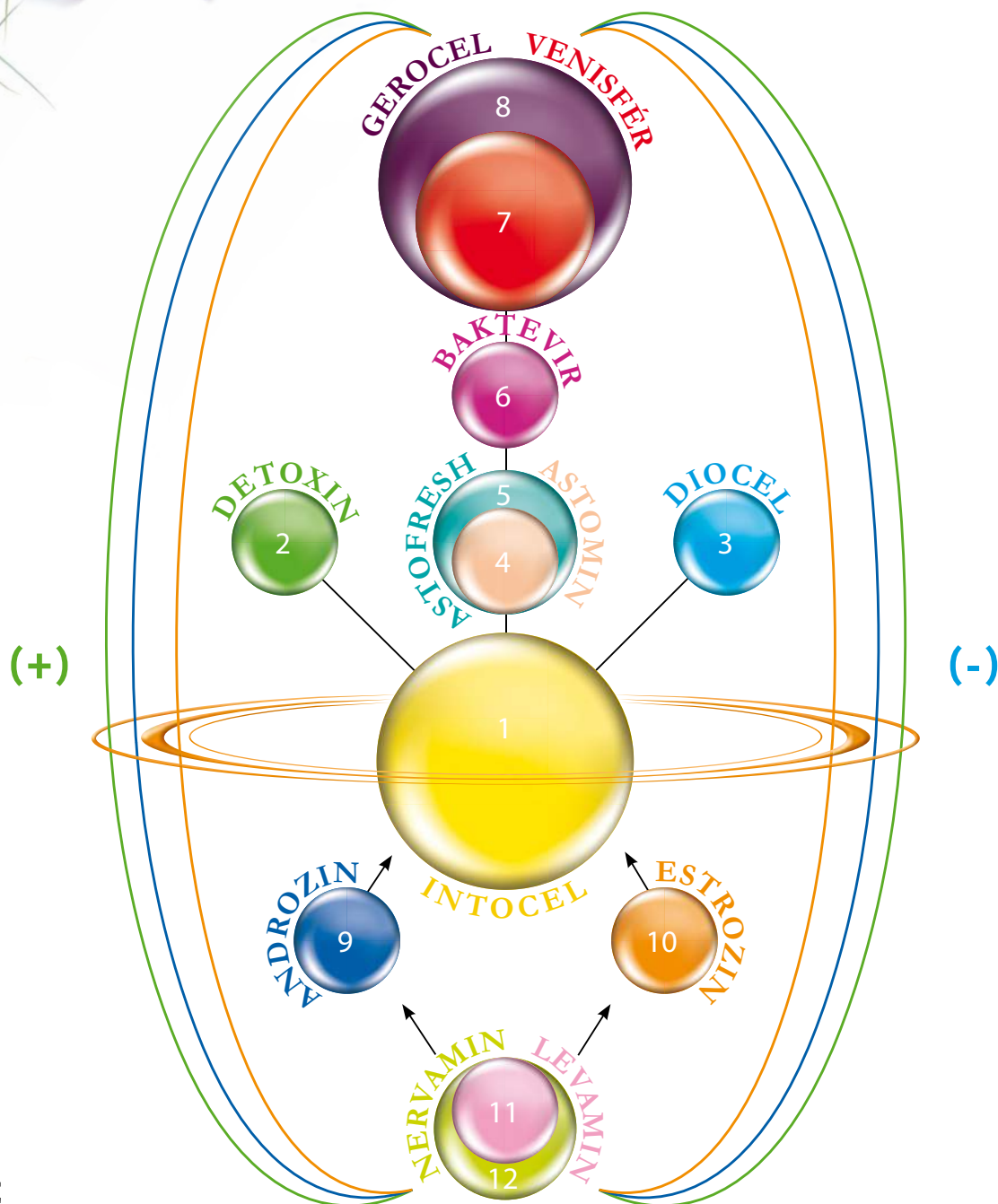
Tel.: + 420 222 764 004
Nebo info@diochi.cz

Sféra kluby Diochi a odborní poradci

vám jsou k dispozici na
www.diochi.cz, v sekci kontakty,
mapa prodejen a poradců.

UNIKÁTNÍ SYSTÉM REGENERACE A DETOXIKACE ORGANIZMU

REGENERACE VE SFÉŘE



POZICE REGENERACE VE SFÉŘE

- | | | |
|--|---|---|
| 1 INTOCEL
Sféra, plexus solaris | 5 ASTOFRESH
Aktivátor, harmonizátor | 9 ANDROZIN
Mužská hormonální sféra |
| 2 DETOXIN
Játra, žlučník | 6 BAKTEVIR
Plíce, tlusté střevo | 10 ESTROZIN
Ženská hormonální sféra |
| 3 DIOCEL
Ledviny, močový měchýř | 7 VENISFÉR
Srdce, tenké střevo | 11 LEVAMIN
Tonikum, afrodiziakum |
| 4 ASTOMIN
Žaludek, slezina, slinivka | 8 GEROCEL
Tři zářiče, osrdečník + buňky | 12 NERVAMIN
Trankvilizer |

Představte si model „Regenerace ve Sfěře“ jako člověka a vyberte si vhodný přípravek!

SYSTÉM KOMPLETNÍ REGENERACE A DETOXIKACE ORGANIZMU



1. INTOCEL

Vyčistí a zregeneruje naše střeva. Jestliže máme střeva ve špatném stavu, ovlivňujeme negativně i další orgány. Je určen pro rychlou stabilizaci organismu.



2. DETOXIN

Pomůžeme játrům zbavit se jedovatých zplodin a odstraníme většinu toxinů. Eliminuje riziko vzniku degenerace kyčelních kloubů. Pomůže zbavit se hněvu.



3. DIOCEL

Doporučíme ledvinám, ať si také udělají pořádek. Mají na starosti vodní a minerálové hospodářství. Odstraňuje strach.



4. ASTOMIN

Pročistí a zbaví parazitů žaludek a zároveň podpoří činnost slinivky. Pomáhá napravit dietetické chyby.



5. ASTOFRESH

Dokáže probrat spící orgány, žaludek, plíce, hormonální systém, mozek. Řádně protáhne plíce, při nachlazení odstartuje vylučování hlenů a osvěží váš dech. Může se použít jako doplněk k ostatním preparátům.



6. BAKTEVIR

Nezbytný pomocník především pro naše plíce. Je účinný proti řadě bakterií, virů a mikrobů. Nezbytný v době chřipkových epidemií. Dodává energii a chuť do života.



7. VENISFÉR

Aktivujeme mozek a srdce. Podpoříme kostní dřeň a vybrané T lymfocyty. Elixír pro naše cévy, otevírá srdcí, přípravek moudrosti a dokonalé paměti.



8. GEROCEL

Přípravek dlouhověkosti. Ochraňuje jednotlivé buňky, eliminuje vznik rakoviny a poškození buněk volnými radikály. Poskytuje komplexní ochranu.



9. ANDROZIN

Odstraňuje ztuhlost dolních končetin, afrodiziakum. Probudí k větší aktivitě, zejména v sexuální oblasti. Určen zejména pro muže, svou potřebnou funkci plní i ženám.



10. ESTROZIN

Ochraňuje svaly a kosti před degenerací. Harmonizuje hormonální systém, afrodiziakum. Určen zejména pro ženy, svou potřebnou funkci plní i mužům.



11. LEVAMIN

Harmonizuje osobnost. Navozuje příjemný energetický stav. Bystří smysly, vnímání, všechno dění vidíte s nadhledem. Prohlubuje paměť a dává vnitřní sílu. Může se použít jako doplněk k ostatním preparátům.



12. NERVAMIN

Celkově zklidňuje. Vhodný vždy, když máte velký nápor práce a nezvládáte stres. Uvolňuje napětí ve všech částech těla, posiluje centrální nervovou soustavu.



VYZKOUŠEJTE BYLINNÉ
BIOINFORMAČNÍ
PREPARÁTY
DIOCHI

Přípravek č. 11



**DODÁVÁ POTŘEBNOU VNITŘNÍ SÍLU, BYSTRÍ
VŠECHNY SMYSLY, VNÍMÁNÍ A PROHLUBUJE
PAMĚŤ.**

Obsažené fytolátky napomáhají metabolismu tuků v těle, proto je Levamin jedničkou mezi doplňky stravy i při redukčních dietách. Celkově tonizuje a harmonizuje osobnost a navozuje příjemný energetický stav – veškeré dění pak vidíte s nadhledem. Ne nadarmo má tento harmonizátor duše ve složení i na etiketě lotosový květ, symbol nejvyšší energie. Levamin je oblíben mezi sportovci – díky Levaminu získáte jistotu, sílu, vytrvalost a koncentraci. Levamin je vhodný produkt pro vytrvalostní disciplíny.

Levamin obsahuje směs zejména těchto bylin:

- Rozchodnice růžová
- Vítod tenkolistý
- Boldovník vonný
- Lotos indický
- Pupečník asijský
- Maytenus macrocarpa
- Eleuterokok trnitý
- Srdečník sibiřský



Na co se Levamin používá:

- Pomáhá při úzkostných stavech
- Napomáhá metabolismu tuků
- Eliminuje negativní působení časového posunu
- Podporuje paměť
- Zlepšuje odolnost a koncentraci

ZE ZKUŠENOSTÍ ČTENÁŘŮ S KAPKAMI LEVAMIN

V rámci své sportovní činnosti, tj. běhu, využívám Levamin každý den. V případě dvojfázového běhu ráno i večer, kdy se připravuji na maratonský běh, využívám tento doplněk stravy před vyběhnutím do terénu. Při vyběhnutí se cítím velmi svěže a dobře a jsem vyrovnan s tím, že poběžím třeba i víc hodin. Tento klid dává zelenou i k postupnému zvětšování rychlosti, a tím i k uspokojení z dosaženého výkonu. Tato duševní pohoda dává možnost běžet i více hodin, a tím držet únavu v optimálním měřítku.

Petr Michler,
maratonský běžec, Praha

Manželovi diagnostikovali polyproliferativní onemocnění krve (přeloženo do českého jazyka přednádorové onemocnění krve), příčina neznámá. Díky alternativním metodám jsme přišli na příčinu vzniku nemoci.

Manžel začal podnikat, a aby vše zvládl, vyráběl si obrovské množství energie, které tělo nebylo schopné pojmout. Byly přetěžovány ledviny a ty přebytečnou energii začaly vysílat do orgánů na ně napojených, v tomto případě kostní dřeň (přebytek čchi energie). Kromě úpravy stravy a životního stylu a pomocí dalších alternativních metod, jako např. reflexní terapie, jsme na zklidnění honičích myšlenek v hlavě použili Levamin a dále po čase vysadili i léky a nahradili je v základu Venisférem, Tromboserinem a pak i doplnili Diocel Biominerálem, vitamínem CDF, čaji jako např. Maytenus atd. Hodnoty krve se začaly zlepšovat i bez léků a dnes se manžel cítí mnohem lépe, přestože v pracovním tempu příliš nepolevil.

Jana Jarošová, Úhonice

Chtěla bych se s vámi podělit o osobní zkušenost s Levaminem. Před maturitou na střední škole jsem měla pocit, že to nemohu zvládnout, nemohla jsem se soustředit, špatně jsem spala a neustále mi běžely v hlavě myšlenky. Hledala jsem, co by mi mohlo pomoci, až jsem se dostala k přípravkům Diochi. V Klubu v Třebíči mi poradili užívat kapky Levamin, které jsem ihned zakoupila. Během několika dnů došlo ke zlepšení situace. Byla jsem mnohem klidnější, dokázala jsem se lépe soustředit, připadalo mi, že jsem si i více pamatovala, dokonce se zlepšil i spánek. Levamin mě dále doprovázel i během studia na vysoké škole a nikdy mě nezklamal.

Lenka Nádvorníková, Třebíč

Máte zkušenosti s některým z přípravků Diochi? Nejzajímavější příběh oceníme přípravkem **Nervamin**, o kterém budeme psát příště. Své příběhy posílejte e-mailem na: redakce@diochi.cz.

Do předmětu prosíme uveďte „**Regenerace ve Sféře — příběh**“.

Tentokrát poputují Levamin kapky paní Janě Jarošové z Úhonic.

Představujeme

Alena Čermáková

vedoucí Sféry Klubu Diochi Praha

■ Co vás přivedlo do Diochi?

S panem Ďurinou, zakladatelem firmy DIOCHI, se známe už od roku 1993. Při našich společných rozhovorech jsem pomalu zjišťovala, jaká je jeho cesta a jaký sen si chce splnit – oslovilo mě to natolik, že jsem velmi ráda přivítala nabídku ke spolupráci. Zůstala jsem dodnes, ráda propaguji a šířím přípravky, o kterých jsem přesvědčená, že pomáhají lidem.



■ Jakou máte praxi, kurzy, vzdělání nebo specializaci?

Žádnou specializaci nemám, ale stále si rozšiřuji obzory a studuji informace, které se týkají zdraví lidí, a ráda je předávám dál. Věnuji se numerologii, která mi napomáhá určovat správné datum např. k plánování operace klienta.

■ Co klientům nabízíte?

Pan Ďurina u nás má každý měsíc pravidelné diagnostiky, kterých využívají všichni, kdo si nejsou jisti svým zdravím. Někdo řeší konkrétní zdravotní problém, ale klienti chodí také pro rady týkající se určitého ročního období – je to taková prevence.

■ Je něco speciálního, co nabízí váš Klub?

Ano, poradenství paní Mekkiové každý čtvrtek, kdy se dostane klientovi bližší informace o jeho hladině minerálů nebo vitamínů a bližší rozhovor objasní příčinu zdravotního problému. K tomu je důležité i doporučení správné stravy, která úzce souvisí s doporučenými přípravky k vylepšení zdravotního stavu. Paní Mekkiová vyniká velkou znalostí léčivých kamenů a ráda doporučí na doplnění i tuto přírodní pomoc. Seznámí klienta, jak s kamenem zacházet a jak získávat jeho léčivou sílu. Tato návštěva klienta vyžaduje přibližně hodinu, a proto je lépe se dopředu objednat.

■ S jakými potížemi vaši klienti nejčastěji přicházejí?

Přichází k nám klienti nejen s běžnými zdravotními problémy, ale i podstatně závažnějšími. Jsou to jak běžná chřipková onemocnění, tak onkologické diagnózy. Nejprodávanejším přípravkem je pak Diocel a Diocel Biominerál – spousta z nás potřebuje doplnit energii v ledvinách.

■ Jaká je vaše nejlepší zkušenost z praxe v Klubu?

Za nejlepší zkušenost nemohu nic zvláštního považovat, protože všechna uzdravení pomocí přípravků DIOCHI jsou pro mě důležitá a úžasná zkušenost.

■ Zažila jste nějaký opravdu šťastný příběh?

Je to jeden z mnoha. Mladá paní nemohla otěhotnět z důvodu endiometriózy, nepovedlo se ani při umělém oplodnění. Po dvou lahvičkách Dinaviru se zadařilo a dnes jí doma běhá už čtyřletá zdravá holčička.

Navštivte i vy Sféru Klub Diochi Praha a vyzkoušejte jeho nabídku!

Najdete jej: Politických vězňů 15, 110 00 Praha 1
Objednat se můžete telefonicky: 224 091 330
 nebo e-mailem: paha@diochi.cz

Vaše stravování není ideální?

Pro začátek změňte alespoň jednu věc:

Když jíte, tak opravdu jezte!

KATEŘINA LITERÁKOVÁ

Výživoví poradci jsou spojováni s psaním jídelníčků. Jejich služba je pro někoho cestou ke zhubnutí, jinému však správně vypočítané gramy bílkovin nefungují. Jídlo se prolíná celým naším životem od úplného začátku a ovlivňuje každou jeho oblast od zdraví přes náladu až po náš rodinný život. A obráceně, co si dáme na talíř je ovlivněno výchovou, zvyky, stresem, reklamou, ročním obdobím i psychikou. Jen malý kousek vede od stolu k hlubinám naší psychiky. I v Čechách se už začínají objevovat odborníci, kteří umí nejen sestavit jídelníček, ale také vás provázet po cestě, která nás k přechodu na zdravé stravování čeká. Dokážou se podívat na opravdové příčiny naší nadváhy či zácpy. Jejich práce tedy není jen o tom co jíst, ale taky jak, kdy, proč a s kým.

V týmu **Wellnessia.cz** se takových pár odborníků sešlo. Říkají si výživové průvodkyně a kromě výživy mají na pomoc další techniky od koučování, psychologie výživy, až po práci se stresem a traumatem. Přinášíme vám seriál článků, kde nahlédneme pod pokličku jejich práce a podíváme se na to, co všechno s jídlem ještě souvisí.



Výživa, jak známo, úzce souvisí s trávením. Potrava musí projít trávením, aby tělo zvládlo vyextrahovat z hmoty energii a mohlo žít! Tam pod kůží a svaly břicha se nachází neuvěřitelný vnitřní svět, plný geniálně poskládaných orgánů a mezi nimi se proplétá od našich úst až na svůj konec naše trávicí ústrojí.

O trávení a střevech neradi mluvíme, protože jeho součástí jsou procesy, které nám někdy dělají starosti zejména ve společnosti a rozhodně nemáme touhu je rozebírat s okolím. Jsme zvyklí obdivovat mozek za to, jak je geniální a srdce za to, jak nám po miliontém rozpumpuje krev po celém těle, ale o střevech se bavit nechceme. Když jsem před pár lety jako začínající nutriční konzultant, začala detailněji studovat střevo a jeho vesmír, málem jsem spadla úžasem ze židle. Kdybychom byli průhlední, mohli bychom vidět tu neuvěřitelnou aktivitu, díky níž se z čokoládového dortu či dýňové polévky během pár hodin stane energie. Mohli bychom přihlížet, jak síť jemňoučkých nervů rafinovaně proplétá střevní stěnu, sbírá informace a reguluje komunikaci s mozkem a rozuměli bychom najednou tomu, proč se místu uvnitř našeho břicha říká „druhý mozek“.

V břiše máme „druhý mozek“.

Střevo tvoří 2/3 imunitního systému, produkuje více než 20 vlastních hormonů, nervový systém ve střevě obsahuje přes sto milionů neuronů, což je více než počet nervových buněk v míše. Střevo rozpozná všechny molekuly z naší snídaně, svižně odchytává v krvi kolem plující hormony, diskutuje s imunitními buňkami, jak se jim daří, vydrží neustálý hluk střevních bakterií... A nejen to, všimli jste si všech těch metafor? „...leží mi to v žaludku... zvedá mi to žluč... nemůžu to strávit... sevřelo se mi strachy břicho... chce se mi z toho zvracet...“ a mnoho dalších metaforických vyjádření reálných psychofyziologických vjemů, které vycházejí nikoliv z hlavy, ale z našeho břišního mozku. Moudrost našich útrobu je něco, co Japonci využívají zcela běžně a když říkají „já vím“ ukazují si na své břicho místo na hlavu. Zajímavé, že?

Ukazuje se výzkumy v posledním desetiletí, že stav naší mysli, naše nálada, tendence k úzkostem a depresím jsou velmi často jako konec jednoho lana spojené se střevem a jeho pohodou. Má se střevo dobře a je zdravé? Má krásnou růžovou, silnou střevní stěnu s čistou výstelkou? Má spokojený, vyvážený a pro nás dobře fungující mikrobiom (všichni naši miniaturní spolubydlíci žijící uvnitř střeva)? Pak o něm většinou nemáme tušení a spokojeně si v dobré náladě putujeme životem, zatímco naše střevo pracuje.

Jak se má váš mikrobiom?

Jenže! Jakmile někde v tomhle neuvěřitelném orchestru zahraje nějaká část muzikantů špatnou notu, můžeme si být jisti, že to zjistí nervová pletě ve střevní stěně, pošle signál do mozku a brzy o tom víme i my. Únava a častá nemocnost mohou být jen špičkou lehdovce a prvním zdviženým prstem.

Gándhí kdysi řekl, že v životě jde o víc, než jen o to, jak jej zrychlit. Když se ale rozhlédnete kolem sebe, nezdá se, že bychom si to uvědomovali. Mnoho klientů za námi přichází a vypráví opakující se příběh. Jsou zavalení prací, jídlo se musí vtěsnat do denního režimu, což v podstatě znamená, že jedí v autě, u počítače nebo někde na ulici.

Zkuste si vybavit, jaké tělesné pocity

zažíváte ve vašem břiše, když jíte rychle a ve stresu? Možná pálení žáhy, křeče, bolesti, nadýmání, bolesti žaludku... Když jsme ve stresu, naše tělo se nachází ve stavu „útok nebo útěk“, což znamená, že nervová soustava zajistí, abychom byli připraveni k bystrému vnímání a popř. fyzickému boji – a v tu chvíli vypíná trávení. Pokud se v tento moment něco válí v žaludku, bude nás to tlačit ještě hodnou chvíli. Zkrátka život ohrožující situace – stres – vezme energii střevům a vypůjčí si ji pro mozek. Aby lépe a rychleji vyhodno-



til situaci a zachránil nás. Jenže když tuhle sekeru zasekáváme moc často, střevo se začne na mozek zlobit a posílá mu nelibé signály čím dál častěji. Tohle naštvání se projevuje právě jako výše zmíněný trávicí diskomfort.

A buňky? Ty budou hladově čekat, až jim vystresované trávení pošle ty zbytečky živin, které bez dostatečného prokrvení a oxyličení s vypětím všech sil dokázalo vyextrahovat z jídla. Tenhle nedostatek se projeví tím, že vznikne stres na buněčné úrovni a už to frčí. Nedostatek živin rovná se stres, rovná se snížení množství zdravých střevních bakterií, snížené kapacity spalování, snížené funkce hormonů štítné žlázy, snižování svalové hmoty, oxidativního stresu a předčasného stárnutí a mohli bychom vyjmenovat desítky dalších důsledků.

Zjednodušeně řečeno, žijeme-li ve stresu a jíme-li ve stresu, podřezáváme větve našemu vlastnímu metabolismu – tomu zázraku, který 24 hodin denně 7 dní v týdnu zajišťuje, že všechny biochemické pochody v našem těle klapou jak hodinky a mají pro to dost potřebných surovin. Znáte to, chcete-

li uvařit, musíte nejdřív nakoupit do ledničky. Chceme-li po našem těle, aby dělalo tuhle dřinu, musíme mu k tomu dát nástroje. A jak? Možná budete překvapeni, že stačí docela málo.

UDĚLEJTE SI ČAS NA JÍDLO

Tady má své místo příběh jednoho našeho klienta s metabolickým syndromem: Majitel několika firem, hned mezi dveřmi mi oznámil, že nemá čas cokoliv měnit. Dívala jsem se na jeho jídelníček, na hodnoty jeho krevních testů a požádala ho o jedinou věc.

Když si vezete ten každodenní obědový BigMac od McDonalda, udělejte pro začátek jedinou věc. Zastavte auto a rozkousejte ho tak pomalu, jak jen dovedete. Za týden rozrazil dveře do konzultovny a křičel: Tomu neuvěříte!!! Já tomu nemůžu uvěřit! Já nesnáším BigMacy. Ta chuť je naprosto příšerná. Potřebuju jíst něco jiného!

Takhle odpojení umíme být od svého těla. Od svého trávení. Chceme po vás jedinou věc. Zastavte se. Snězte jídlo, co máte před sebou. Užijte si jeho barvu, vůni, strukturu, chuť. Dejte čas svým střevům a svému nervovému systému, aby si všimnul, co mu posíláte, aby to oskenoval a všechno potřebné poslal dál do krve. A aby měl možnost poslat toho dost.

DÝCHEJTE

Víte, co potřebujete, aby vám hořel oheň v krbu? Dříví a kyslík. Když nemáme kyslík, oheň uhasne. Stejně je to i s naším trávením. Potřebuje kyslík, aby mohlo rozložit jídlo na živiny. Kyslíku máme dost, když u jídla dýcháme a když jsme v klidu. Dopřejte svému střevu kyslík, potěšte svoje nervy pozorností k jídlu a máte rázem ideální podmínky pro úžasně fungující metabolismus.

Takže opět zpátky na stromy. Můžete jíst nejzdravější jídlo v celém vesmíru, ale když ho budete jíst ve stresu, za běhu nebo jen rychle, vaše tělo si z něj vezme zoufale málo. V jídle je prostě JAK stejně důležité jako CO. 🌱

Kateřina Literáková www.wellnessia.cz

Lektorka, celostní nutriční průvodkyně a koučka v oblasti psychologie výživy, maminka dvou úžasných dětí a nadšená věčná pozorovatelka souvislostí mezi jídlem, tělem a duší.



Vnitřní trojúhelník



a kvalita našich vztahů

VLADIMÍR MÜNZ

ZAJÍMAJÍ VÁS VZTAHY? PAK JE TŘEBA ZAČÍT U SEBE. NEJDŮLEŽITĚJŠÍ VZTAH, KTERÝ MÁME, JE TOTIŽ TEN K SOBĚ SAMÉMU. JE VELMI PROSPĚŠNÉ SE NA SEBE PODÍVAT OPTIKOU SVÝCH VNITŘNÍCH ČÁSTÍ, KTERÉ SE REALIZUJÍ VE VNITŘNÍM TROJÚHELNÍKU. UKÁŽEME SI, JAK NAŠE NITRO - VNITŘNÍ VZTAHY OVLIVŇUJÍ NÁŠ ŽIVOT. MÁM ZKUŠENOST, ŽE TEPRVE KDYŽ SE PODÍVÁME DOVNITŘ SEBE SAMÝCH, MÁME MOŽNOST POCHOPIT SVÉ POSTOJE A NÁSLEDNĚ NALÉZT VÝCHODISKO Z OPAKUJÍCÍCH SE SCÉNÁŘŮ, KDE NEMÁME MOŽNOST VOLBY. VÝCHODISKA JSOU UKRYTA POD NÁNOSEM ZLOZVYKŮ, STEREOTYPŮ A SEBESTYLIZACE.

Náš vnitřní trojúhelník je tvořen vnitřními „postavami“ – **vnitřním mužem, vnitřní ženou a vnitřním dítětem** – jsou souborem, který tvoří náš vlastní naturel, otisk povahy a vlivu rodičů a někdy i zasuté osudy rodu. Vycházím z předpokladu, že každý v sobě máme otisk z historie našeho života. Jsou to všechny naše zkušenosti a zážitky, jež nás formovaly. Díky nim právě teď zaujímáme postoje, které zaujímáme. Mužské vlastnosti a kvality vycházejí z vlivu našich otců, dědů či jiných dominantních mužských vzorů z našeho dětství. U ženských vlastností a kvalit je to obdobné, jen vzorem jsou matky, babičky. Poslední stranu trojúhelníku pak tvoří vlastnosti a kvality dětské, které jsou získány v průběhu našeho

dětství. Pojďme se nyní na jednotlivé segmenty trojúhelníku blíže podívat.

Pokud matka nebyla zahrnuta láskou, těžko ji bude dávat svým dětem.

RODIČE JSOU NA PRVNÍM MÍSTĚ

Ve své podstatě se celá věc jeví jako velmi jednoduchá. Každý z nás má či měl své rodiče, jinak by ani nežil. A i přesto, že život často zamíchá karty tak, že se dítě stane polosírotkem či sirotkem, vliv rodičů přetrvává. I v případě, že dítě je v rodině náhradní či má rodiče nevlastní. Často

se ve své praxi setkávám s tím, že nepřítomný rodič má na dítě větší vliv než rodič dostupný. To je dobře vidět právě dnes, kdy je tolik žen často na výchovu dětí samo. Otec buď není přítomen vůbec, a nebo jen ve formě víkendového rodiče. A přesto obzvláště u synů lze vidět, jak přebírají chování otce, někdy i včetně grimas a mimiky.

DĚTSTVÍ JE POKRAČOVÁNÍ

Dětství obecně vnímáme v našich končinách jako dobu her, bezstarostnosti a zábavy. Nicméně je třeba si uvědomit celkové nastavení a dynamiku vztahu dítěte a rodiče. Dítě je zcela závislé, zároveň má své potřeby. Závislost se projevuje velmi malou možností ovlivnit běh a řád věcí, které se v dané rodině vyskytují. Proto je pro dítě nezbytné se přizpůsobovat vnějšímu světu. Ovšem na straně druhé jsou zde základní potřeby dítěte, jako je láska, péče a pocit bezpečí. Pokud je kterékoliv této potřeby nedostatek, dítě okamžitě chce nápravu a doplnění chybějícího. Dítě je tedy mezi dvěma mlýnskými kameny, které ho formují a velmi často až deformují. Dítě je pak doslova vtahováno do situací, které nejdou řešit bez úhony. Například když matka sama nebyla zahrnuta péčí a vřelostí od svých rodičů, bude ji těžko dávat vlastnímu dítěti.

Dítě bude proto citově strádat a začne nejčastěji matku atakovat a to, co mu chybí, požadovat. Jenže se většinou nedomá. Samozřejmě též požaduje to chybějící po otci, ale pro muže je přirozené projevit lásku akcí. Nicméně potřeba je stále přítomná, a tak dítě hledá jiné strategie, jak dosáhnout toho, co mu chybí. Výsledkem ovšem bývá právě zmiňovaná deformovanost či pokřivení.

Všichni v sobě máme
vlastnosti mužské,
ženské a dětské.

DOSPĚLOST – MNOHO VLIVŮ

Přichází dospělost, kdy už nejsme závislým dítětem a můžeme si naplňovat veškeré potřeby sami. Zároveň ovšem zůstávají nejen deformity z dětství na základě programů pro přežití, ale též vědomě či nevědomě přijaté vzory chování od rodičů či prarodičů. A toto vše ovlivňuje nejen naše chování, ale též prožívání světa vůbec. Je to mnoho vlivů, které jsou velmi často protichůdné, a většina z nich je tak hluboce zakořeněna, že je ani nevnímáme, a ani o nich nevíme. Prostě je žijeme. Zjednodušeně řečeno, všichni v sobě máme vlastnosti ženské, mužské i dětské a ke každé z nich patří rozdílné potřeby. A právě tento souhrn vytváří vnitřní trojúhelník.

OSOBY A OBSAZENÍ – VNITŘNÍ TROJÚHELNÍK

Hlavními aktéry jsou **muž, žena a dítě**. Respektive jejich předobrazy otec, matka a naše dětství. Je proto nezbytné nejprve uvidět celou situaci jasně, což zhusta vede k ne zcela příjemným pocitům a prožitkům. Naší realitou je nejen to, že tyto postavy v sobě máme, ale také to, že mezi sebou reagují. To přináší značné nároky vzhledem k rozdílnosti jejich potřeb a vlastností. Jistě znáte ze života situaci, kdy máte nějaký cíl. Vaším plánem je začít a cíle dosáhnout bez většího otálení a prodlev. Což je mimochodem příklad mužského naplňování cílů. Zhusta ovšem vstupují do hry různé překážky, odpory či zádrhele, které často generují právě ty postavy, které nejsou zahrnuty a o které není dbáno.

Základní vlastnosti vnitřních postav:

Mužské: racionalita, struktura, plánování, aktivita, agrese nebo lze vyjádřit zkratkou takto - muž je hranatý, přímý a průhledný. Ve vztazích preferuje Já / prospěch pro sebe.

Ženské: emotivnost, intuice, důraz na vztahy, pasivita, iracionalita a zkratkou - žena je oblá, tajemná a svůdná. Ve vztazích preferuje My / vzájemnost a sociálně = prospěch pro všechny.

Dětské: hravost, spontaneita, tvořivost, fantazie, bezbrannost, závislost.



A to je právě to, oč tu běží. Teprve na základě poznání sebe sama, což není možné bez toho, aniž bych viděl vliv rodičů, je možné znát své potřeby.

CHCI TO PROZKOUMAT. JAK NA TO?

Jak navázat kontakt se svými vnitřními částmi? Na prvním místě mohu doporučit rodinné konstelace nebo vizualizaci či vnitřní dialog. Konstelace upřednostňuji, protože tato metoda umí nejlépe přemostit vliv mysli. Je založena v prvé řadě na prožitku a porozumění s praxí se připojuje až následně. Zároveň konstelace pracují s naším vnitřním obrazem. Tím, že změním svůj vnitřní obraz, změním to, jak vnímáme svět okolo sebe. Navíc nám dávají možnost uvidět realitu takovou, jaká skutečně je. S tím pak

roste naše ochota a schopnost tento pohled přijmout, nebo si připustit, že to může tak být.

V případě vizualizace, jde o navázání kontaktu s tou částí, která je opomíjena. Pokud na to narazím, tak pro klienta nebo pro sebe pojmenuji tu část, které se to týká. Následně se zaměřuji na pocity. Jednoduchá poučka, jak si pro sebe nalézt to přehlížené, jsou pocity. Pokud ve mně nějaká situace opakovaně vyvolává silnou rozmrzelost, popuzenost, odpory, nechut' či přímo vztek, tak se dost jistě hlásí moje téma, které s tím souvisí, nebo to přímo vyjadřuje. **Pokud mě nějaké chování u druhých štve, zraňuje či vnímám dokonce bezmoc, tak je to moje téma, které volá o pozornost.**

MAPA S NÁZVEM „TO JSEM JÁ“

Právě díky tomuto pohledu nejen do svého nitra, kde leží často ukryty vzpomínky plné pocitů vztahů se na dětství, ale též na základě přijatých či vnucených vzorců od rodiny, rodičů, prarodičů, si můžeme utvořit mapu, která nese název: To jsem Já. Ve chvíli, kdy tuto mapu máme a je třeba se připravit na to, že nikdy nebude kompletní a zůstanou na ní bílá místa, se můžeme vydat na cestu životem svobodněji a hlavně s vyšším vědomím o sobě samém. V případě muže pak může dojít k východisku v tom, že jeho mužská část takzvaně převezme velení. Ovšem nejedná se o diktaturu, ale o vůdcovství, tj. muž vede, ale zná potřeby ostatních a bere na ně ohled, aniž by ztratil ze zřetele svůj cíl.

Jestliže vás něco opakovaně ve vztazích zatěžuje, či trápí, tak je třeba obrátit pozornost k sobě. Podívat se na vztah, který máte sami se sebou. V tu chvíli se nevyhnete pohledu zpět, je důležité vrátit se nejen k dětství, ale nezbytně i k vlivu rodičů a potažmo i celého rodu. Prostě platí, že rodiče a rod jsou naše kořeny – „Odtud jdeme!“

Příště se dozvíte o první konkrétní vnitřní dynamice: Tvrdý muž / Byznys žena. 🌐

Vladimír Münz (1970) www.vladimirmunz.cz tel.: 775 268 764

Městský šaman a průvodce změnou. Ve své práci věří ve tři "P", tedy porozumění, prožitek a praxi a dodává: „Pomáhám lidem obnovovat vztahy, díky obnovení vztahu sama k sobě, to je moje osobní mise. A hlavně jsem šťastný manžel a hrdý otec 5 dětí.“





Řád, pravidla a systém

Ing. JIŘÍ ČERNÁK

KDYŽ POZORUJEME VELKÝ VESMÍR A PŘÍRODU, MÁME POCIT, ŽE VŠECHNO FUNGUJE BEZ PRAVIDEL A ŘÁDU, ŽE SI KAŽDÝ BROUČEK DĚLÁ, CO CHCE, KAŽDÁ MOUCHA SI LÍTÁ, KAM CHCE... DÍVÁME SE NA TENTO „SVOBODNÝ“ SVĚT S ÚDIVEM A ŽASNEME, JAK JE MOŽNÉ, ŽE TO VŠE TAK DOKONALE FUNGUJE. CHAOS, KTERÝ VIDÍME NA PRVNÍ POHLED, JE JEN ZDÁNÍM. A JAK SE ŘÍKÁ, ZDÁNÍ KLAME. CELÝ VESMÍR I CELÁ PŘÍRODA JE OBROVSKÝM SYSTÉMEM, KTERÝ FUNGUJE NA ZÁKLADĚ VELMI PŘÍSNÝCH PRAVIDEL. I NA PRVNÍ POHLED CHAOTICKÉ GALAXIE „PULZUJÍ“ NA ZÁKLADĚ PEVNÉHO ŘÁDU, STEJNĚ TAK, JAKO SE CELÁ PŘÍRODA CHOVÁ PODLE VELMI DETAILNĚ NASTAVENÝCH PRAVIDEL. JAKO BY BYLO VŠE PŘEDEM JASNĚ NAPLÁNOVANÉ, DANÉ A SPOČÍTANÉ. I TA MALÁ VČELKA VÍ PŘESNĚ, JAK DALEKO MŮŽE ODLETĚT OD SVÉHO ÚLU, ABY MĚLA DOSTATEK SIL SE VRÁTIT ZPĚT.

Ano, celý námi poznáný svět funguje na základě pravidel. Je to dokonale fungující řád, kde vše má své dané místo, svoji danou funkci a zodpovědnost. Vše, co tomuto řádu neslouží, je z celku vyloučeno. Platí zde totiž tzv. zákon jednoty a jednotek. Jednota je celek, který obsahuje různý počet jednotek. U galaxie to jsou např. jednotlivé hvězdy, u našeho slunečního systému jsou to Slunce a jeho planety, u stáda jsou to jednotlivé kusy dobytka atd. Tento systém existuje i u nás lidí. Jednota je naše společnost a jednotky jsou jednotliví lidé, kteří do této společnosti patří. Jsou to národy a jejich příslušníci, jsou to státy a jejich

státní příslušníci, jsou to komunity a jejich členové, jsou to rodiny a její rodinní příslušníci. Je to např. i naše tělo a jednotlivé orgány. Vždy existuje jednota a její jednotky.

V případě jednoty a jednotek existuje velmi pevný řád a pravidla. Ta říkají, že jednotlivé jednotky mají přispívat k fungování jednoty. A naopak, Jednota má podporovat a posilovat své jednotky. Pak jednota i jednotky fungují v dokonalé symbióze. Tak funguje všechno na světě – vesmír, příroda, lidská společnost, ale i stroje, počítačové programy apod. Vše je zároveň jednotou i jednotkou. Rodina je jed-

notou pro své rodinné příslušníky, ale zároveň je jednotkou pro společnost, která se skládá z rodin atd.

Každá jednotka má tak předem daný úkol, který má plnit pro to, aby pomáhala fungování jednoty. Každá včela v úlu má svůj daný úkol, aby celé včelstvo přežilo. A stejně tak je to nastaveno i u lidí. Každý člověk přichází na svět se svým přirozeným talentem, který má rozvíjet a uplatnit při tom, když slouží své společnosti (rodině, komunitě, státu, národu, lidstvu...) – viz první článek tohoto seriálu. Proto je tak důležité, abychom svůj talent poznali a mohli tak přispívat celku. Tímto talentem jsme pak prospěšní celku a tento celek nás pak bude podporovat a pomáhat nám. Pokud ale prospěšní celku nebudeme, bude mít tendenci nás z celku vyloučit. Tím přijdeme o jeho podporu a vše pak budeme muset řešit pouze svojí energií, kterou si tak velmi brzy vyčerpáme.

Energii, o které zde hovoříme, se ve Feng Ren Shui říká **Nebesa**, je v tzv. Gua 6 a je to energie jangového Kovu. Tato energie podporuje řád, pravidla a také hodnoty, které mají být řádem naplňovány. Hlavním účelem této energie je zachování funkce. Nastavený systém má za úkol umožnit fungování daného procesu. Systém se skládá z dílčích částí (úkonů), které na sebe navazují a dohromady dávají funkční celek (jednota a jednotky).

Pokud některá z částí (činností) funkci neprospívá, je nutné ji opravit nebo vyměnit. Kdyby nebyla tato jednotka vyměněna, její dysfunkce by mohla zapříčinit poruchu i dalších částí, a tím by se celý systém mohl zhroutit. Je to velmi známý efekt „shnilého jablka“. Pokud máte uskladněná jablka a jen jedno bude nahnilé, pak vám může zničit celou úrodu. Proto je důležité toto jablko okamžitě odstranit. A stejně tak je nutné odstranit vše, co nám již neslouží a co nefunguje.

**Co neslouží systému,
je nutné odstranit.
Je to stejné jako
se shnilým jablkem.**

Ve Feng Ren Shui se říká, že Nebesa jsou nelítostná. I v křesťanství se říká, že Bůh je přísný. Jde o to, že při vylučování nefunkčního nesmíme váhat. Protože tím můžeme ohrožit všechny jednotky celku a tím i celek samotný. Proto je tak důležité, abychom ve svém okolí a ve svém životě eliminovali vše, co nám neprospívá – tj. nefunguje to pro naše dobro. Mohou to být různé věci v naší domácnosti či v našem zaměstnání. Pokud nám nefunguje mixér, neměli bychom ho doma zbytečně skladovat. Stejně tak pokud nám špatně funguje počítač v práci, ohrožuje naši výkonnost, měli bychom ho opravit nebo vyměnit.

Nejde ale jen o nefunkční věci. Máme často sklony k tomu, že doma „kupíme“ věci, které již nikdy nebudeme potřebovat. Tímto „nešvarem“ trpí často lidé, kteří mají ve své typologii převahu právě energie Kovu. Tito lidé mají tendenci věci hromadit a skladovat pro případ, že by je někdy ještě mohli potřebovat. A tak u nich ve skříních najdete třicet let starý oblek do tanečních (co kdybych ho ještě potřeboval, až půjdu klukovi na svatbu), dámy si často schovávají své oblíbené botičky, i když vědí, že si je již nikdy na svoji nožku nevezmou. Ale co kdyby..., že? Tyto nepoužívané a rozbité věci přinášejí do našeho života tzv. mrtvou energii. Ta je velmi škodlivá a může nám v životě opravdu až zastavit tok naší zdravé energie. Proto to může mít negativní vliv na vaše zdraví.



Pro své zdraví a dlouhověkost potřebujeme energii, ale nejen to. My potřebujeme, aby nám energie proudila. Toto zdravé proudění energie může být zablokováno právě hromaděním starých a nefunkčních věcí. Ty se tak stávají jakýmsi „toxinem“, který „otravuje“ naši zdravou energii. Když si uvědomíte, že k energii jangového Kovu (tj. energii Gua 6 a tedy i Nebesům) přísluší orgán tlusté střevo, pak vám vše dojde. Hlavní funkcí tohoto orgánu je vyloučit z těla vše, co již naše tělo nepotřebuje. Tím se to stává pouhou zátěží a tělo to vyčerpává. Ale co víc, kdybychom dlouhodobě nevylučovali z těla tyto nepotřebné energie, tak by se proměnily v toxickou energii a my bychom se otrávil. Takže i na příkladu svého vlastního těla jasně vidíte, že nefunkční energie nám opravdu do života přináší smrt.

Neberte proto fungování a dodržování pravidel na lehkou váhu. Lidé mají často tendenci pravidla a řády považovat za omezující jejich svobodu. Ale hlavním úkolem pravidel je naopak umožnit fungování a postup vpřed. Energie Kovu podle zákona prvků tzv. „rodí“ energii Vody. Tj. právě díky Kovu (pravidla) může energie Vody volně plynout. Pokud by existoval

pouze chaos, pak by energie nikdy neměla svůj směr a cíl. Byla by tak beze zbytku vypotřebována bez dosažení svého poslání. Každá energie vzniká pro to, aby něčeho dosáhla. A právě k tomu potřebujeme pravidla a řád. Když chceme jet z Prahy do Brna, tak si také musíme udělat předem pravidla, jak se tam dostaneme. Můžeme si zvolit, že pojedeme autem po D1. Pak musíme dodržovat trasu a pravidla silničního provozu. Když si zvolíme vlak, pak se musíme řídit jízdním řádem atd. Pokud by žádné řády a pravidla neexistovaly, pak bychom se nikdy z Prahy do Brna nedostali. Anebo by to od nás vyžadovalo tolik energie, že by se taková cesta vůbec nevyplatila.

Energie řádů a pravidel je spojena s JAK. Tj. je to hledání té nejlepší cesty, jak dosáhnout cíle. Je to energie, která umí velmi dobře pracovat s detaily. Čím detailnější plán postupu máme, tím je cesta k cíli jednodušší.

Využívejte pravidla a řády ve svém životě co nejvíce. Nebojte se jich a rozhodně je nepovažujte za něco omezujícího. Naopak, je to energie, která patří k tzv. „nápomocným přátelům“, tj. energie, která vám pomáhá. 🐝

Ing. Jiří Černák

Konzultant, kouč a poradce Feng Shui a I Tíng, mistr Reiki a autor knihy Čínské horoskopy aneb Odhalte své pravé já. Ve své praxi se věnuje typologii, talentům a energii managementu a Feng Shui prostoru. www.jiricernak.cz



Pavel Krejčí:

„SE SVÝM
PALMOVÝM LISTEM
SE SETKÁVÁM VŽDY,
KDYŽ PŘEDE MNOU
STOJÍ ZÁSADNÍ
ROZHODNUTÍ.“

ROZHOVOR – PAVEL KREJČÍ

HANA NĚMCOVÁ, foto archiv Pavla Krejčího

PAVEL KREJČÍ, ZNALEC KNIHOVEN PALMOVÝCH LISTŮ, CESTOVATEL, PSYCHOTERAPEUT A ZEN TVŮRCE. JEHO JMÉNO BYLO V ROCE 2009 UVEDENO V PALMOVÉM LISTU NÁDÍHO SHIVY JAKO ČLOVĚKA, KTERÝ MÁ ČTEČE PALMOVÝCH LISTŮ POPRVÉ PŘIVÉZT DO EVROPY. PRAVIDELNĚ SE VRACÍ DO INDIE, POŘÁDÁ SEMINÁŘE A PÍŠE KNIHY.

▼ Tlumočíte zájemcům čtení z palmových listů. Jak jste se k palmovým listům dostal? Osud?

V roce 2008 jsem si při jednom z občasných nákupů pro radost nadělil tašku nových knih. Měl jsem ve zvyku nejdříve všechny prolistovat. Vzal jsem do ruky „Proroctví o Evropě z knihoven palmových listů“ od Thomase Rittera. Obálka? Nic moc. Proč jsem si ji ještě též večer vzal do postele? Nevím. Četl jsem: „V Indii existují knihovny palmových listů, jež vytvořili svatí řišiové pro ty, kteří se někdy v budoucnu přijdou zeptat na svůj osud.“ Přišlo mi to šílené, ale od čtení jsem se už neodtrhl. Četl jsem celou noc, celý den a pak? Zvedl jsem telefon a požádal německého autora o místo v jeho další expedici do jižní Indie. Mám to tak ve zvyku, vždycky jdu přímo ke zdroji.

▼ Myslíte, že jste byl předurčen?

Asi ano. Musím se přiznat, že úplně na začátku to byla hlavně zvědavost. Později ale začaly věci do sebe zvláštním způsobem zapadat. Hned po svém prvním čtení jsem pocítil potřebu se nějak podělit o svůj zážitek s ostatními. Nechápal jsem to. Vždyť úkol jsem si splnil. Navštívil jsem knihovnu, list se našel a byl mi přečten. Co bych ještě více chtěl? Možná právě proto jsem si začal psát poznámky a ty vtělil do své první knihy. Druhým momentem byla opět ta dozrávající potřeba sdílet prastaré mysterium palmových listů s lidmi v Evropě. Když se mi nedařilo přesvědčit famózního čteče palmových listů Shivu (Veeraperumal Shivashanmugam), který četl listy

mnoha významným státníkům, hercům a duchovním, aby přijel v roce 2010 do Evropy, požádal jsem jej, aby si otevřel svůj palmový list a otázel se, zda má jet do Evropy, či nikoliv. V listu skutečně našel informaci, že do Evropy v památném roce 2010 skutečně jet má, a dokonce tam prý bylo uvedeno jméno Pavel – člověk, který jej má do Evropy doprovodit.

▼ Nechávací si ve svých palmových listech číst i významné osobnosti ČR?

Ano, například herec Václav Postránecký, operní pěvkyně Dagmar Pecková, moderátorka a zpěvačka Lenny, spisovatelka Daniela Fischeroová, herec Mario Kubec, zakladatelka léčivého divadla Gabriela Filippi, terapeutka Eva Velechovská... a mnoho dalších. Jejich svědectví si můžete přečíst na webových stránkách.

▼ Kdy a proč byly listy sepsány?

Palmové listy napsalo sedm mudrců (Septha Rishies) před 6 až 7 tisíci lety pro ty, kteří se někdy v budoucnu přijdou zeptat na svůj osud. Proč vlastně tito mudrci vykonali takovou práci pro budoucí pokolení? Věděli, že přijde současná náročná doba „Kali Yuga“ (Temný věk), kdy civilizaci ovládne materiálně, člověk bude posuzován podle toho, co má, a ne podle toho, co umí, kdy jedna politická garnitura bude střídát druhou, aby den po svém zvolení politici zapomněli na svůj slib a své úsilí věnovali vlastnímu prospěchu. Věděli, že média ovládne násilí a sex a kulturu levná globální zábava pro široké materiální masy lidí.



▼ Takže vlastníci svého listu mohou skrze vlastní „nápravu“ přispět ke změně vibrací na planetě? Mám to tedy vnímat jako službu?

Ano. Můžeme to chápat tak, že život, který žijeme v souladu s naším životním plánem, nám přinese více štěstí a zdraví. Vybereme si skvělého životního partnera a vytvoříme optimální podmínky pro rozvoj talentů a studia našich dětí. Podaří se nám tak pochopit sebe sama a naplnit své životní poslání. Pokud bude planeta plná šťastných lidí, bude zářit jen pozitivními vibracemi.

▼ Kolik listů vlastně v knihovně je? Má každý člověk žijící na zemi svůj list?

Teorie mluví o různých číslech, ale žádná se mi nezamlouvá. Mnohdy je uváděno číslo 80 tisíc, jedna z teorií říká, že lidé, k nimž se palmové listy dostanou, jsou těmi, kteří se v minulých inkarnacích ocitli ve vysokých vibracích. Jiná teorie hovoří o tom, že ten kdo se má k palmovému listu dostat, tak ten palmový list (resp. záznam v palmovém listu) má... Asi nejvíce se mi osobně zamlouvá druhá teorie. Obecně v knihovnách palmových listů jsou nejen svitky, kde jsou popsány osudy lidí, jsou zde ale také informace o jednotlivých kontinentech, zemích a národech.



Veeraperumal Shivashanmugam - čteč palmových listů



Po čtení palmového listu následuje obřad



▼ Znáte tedy osud našeho národa, České republiky?

Víte požádat o čtení palmového listu pro stát, či kontinent je velká zodpovědnost a není snadné připravit podklad pro takové vzácné čtení. Víím, jak na to. Obecně ale platí, že o takovou službu mohou požádat osoby, které mají vliv na běh věcí. Pokud bych požádal o čtení osudu našeho národa, položme si otázku, kterého našeho nebo evropského státníka bych měl následně navštívit a předat mu takový materiál? Omlouvám se našim spoluobčanům, ale prozatím jsem se nepotkal s žádným vizionářem, pro kterého bych byl ochoten takovou věc připravit.

▼ Stalo se, že list pro určitého „klienta“ nebyl v knihovně nalezen?

Ano. Při mých cestách do Indie ale řada čtečů, se kterými jsem se potkal, zmiňovalo naši republiku a Japonsko jako místa, kde skutečně velké množství lidí palmový list má.

▼ Jaká je vaše osobní zkušenost? Co vám čtení přineslo?

Své první čtení jsem absolvoval už v roce 2009. Od té doby jsem čtení

měl více a mohu říci, že se svým palmovým listem setkávám vždy, kdy přede mnou stojí nějaké zásadní životní, nebo pracovní rozhodnutí. Údajně mnoho státníků nejen v Indii „běžně“ používá pro svá rozhodování své palmové listy.

▼ Z listu se tedy dá číst opakovaně? Rozumím tomu správně, že každé další čtení odhalí jiné aspekty či doplní střípky již rozvyprávěného příběhu? Nebo se „příběh“ může i radikálně změnit?

Pokud při prvním čtení nebylo druhé čtení nějak omezeno, lze přistoupit k dalšímu. Asi bych se vyhnul slůvků rozvyprávěný příběh, protože nám tam může naskočit slovíčko dovýprávění. Opět platí to, co není fráze, totiž že: „*V danou chvíli je řečeno vše, co máme slyšet*“ – ani víc, ani méně!

▼ Jak se má člověk na čtení připravit?

Předem si připravíme cca šest zásadních konkrétních otázek. Čeká-li nás nějaké zásadní rozhodování v osobním životě (svatba, plánování početí dítěte, koupě bytu, stavba domu, stěhování se do zahraničí...) je vhodné požádat o další čtení palmového listu, pokud v průběhu prvního nebylo následné čtení nějak časově limitováno. Třeba druhé čtení jedné z klientek se mohlo uskutečnit až poté, kdy dosáhla 30 let. Pro druhé či další čtení si opět předem připravíme zhruba šest zásadních otázek. Ty mohou být velmi konkrétní, například pokud bylo v rámci prvního čtení specifikováno období pro nalezení vhodného partnera a ten již reálně do života vstou-

pil, je vhodné se například zeptat na kompatibilitu, kdy se zkoumá přibližně 15 parametrů shody (porozumění, finance, intimní život...) a třeba také na vhodné datum svatby. Často se lidé táží na konkrétní projekt, ať už se týká jejich osobního života, nebo podnikání. I v těchto případech se nám může dostat cenných informací, které nám ušetří čas a námahu. Pokud nás to zajímá, můžeme se dotázat na přesné datum smrti. Ideální je, pokud zájemci „přijdou“ jeho otázky v meditaci, ve snu a podobně. Pokud ne, naformulujeme je v bdělém stavu v klidu a s uvolněnou myslí.

▼ Při čtení se dozvíme, jaký je náš osud, k čemu jsme předurčení. Co když se nám to nelíbí? Lze osud zvrátit?

Ještě jsem pro žádný časopis neřekl naplno to, co řeknu vám. Palmový list a práce s ním je normálním poradenstvím. Nezprostředkovaně se napojujeme na svůj ZDROJ a na svůj SCÉNÁŘ pro tento život. Pokud se shodneme na tom, že čas od času poradenství potřebujeme, může nám být palmový list užitečným pomocníkem. Vždyť nemusíme chodit daleko, abychom se dozvěděli, že i Albrecht z Valdštejna používal pro svá strategická rozhodnutí italské hvězdopравce a astrologie. Palmový list je filozofií přístupu k sobě samému, převzetím plné odpovědnosti sami za sebe pro práci na svém optimálním životním plánu. Já jsem při svých cestách po světě vždy vyhledal nějakého věštce a nechal si něco předpovědět. Někdy se předpověď naplnila, někdy ne.



Pavel Krejčí se svítkem palmového listu

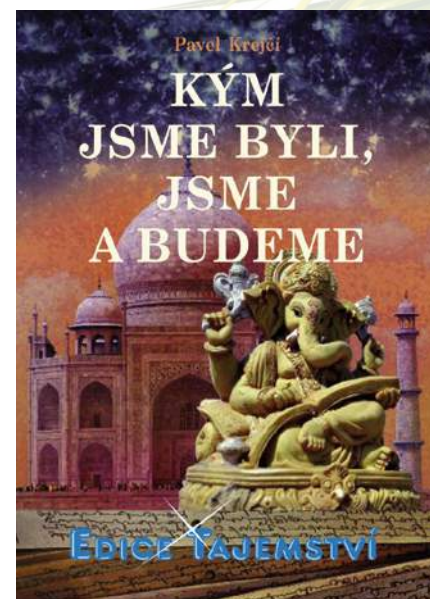
Byl jsem pasivním konzumentem předpovězeného. S palmovým listem nemusím pasivně čekat, zda se něco stane, či ne? Druhý den po přečtení listu můžeme realizovat svůj život, čistit karmu a pracovat sami na sobě a také nemusíme čekat na poslední soud po posledním výdechu v této inkarnaci na matičce Zemi... Kdyby součástí palmového listu nebyl „balík“ nápravných opatření, nikdy bych se palmovým listům nevěnoval! Součástí palmového listu je i kapitola, co můžeme udělat pro potlačení negativních věcí, kterým bychom se do budoucna raději vyhnuli. Po čtení palmového listu čteč tuto kapitolu zpracuje a my ji dostaneme v písemné nebo elektronické podobě.

Palmový list a práce s ním je normální poradenství. Napojujeme se na svůj zdroj a na svůj scénář.

▼ Co si máme představit pod pojmem „balík nápravných opatření“?

Někteří lidé chápou informace ohledně nápravy jako nějaké „vícenáklady“ čtení palmového listu. To je omyl. Převzali jsme odpovědnost sami za sebe a absolvovali první čtení palmového listu. To zůstane jen přečtením informací, pokud nerealizujeme nápravy, nevyčistíme svou karmu či nepotlačíme negativní astrologický vliv planet na naši osobu. Nikdo to za nás neudělá, žádný ministr zdravotnictví ani ministr obrany. Sami jsme strůjci svého štěstí. Práce, které vykonáme, neděláme zpravidla jenom pro sebe, ale také pro své děti a vnoučata.

Náprava je unikátní součástí védického písma, kde staří mudrci přicházejí s vymezením rituálů pro čištění karmy a eliminaci negativního astrologického vlivu planet. Problémy současného života jsou důsledkem karmického dluhu života minulého. Díky védické astrologii je možné v současném životě s karmou aktivně pracovat. Tato řešení – Parihary – se týkají všech druhů lidských potíží. Při nápravě se jedná obecně o odříkávání manter a vykonávání speciálních rituálů v přesně specifikovaných místech, které přímo ovlivňují aktuální etapu našeho života. Jde např. o pooju (čti: pudžu), mantry a rituály, věnování daru (např. pohoštění či obdarovávání chudých lidí) nebo vagya – nošení prstenu, případně speciálního náhrdelníku apod. Všechna tato řešení závisejí na druhu doshi, kterou máme. Dosh je sanskrtské slovo pro „kaz, nepříznivost, nebezpečí“. Existují rozdílné druhy doshy, jako jsou Manglika Dosha, Sarpa Dosha, Kalasarpa Dosha, Putra Dosha, Pitra Dosha a další. Praktickými řešeními lze všechny tyto doshy překonat. Některá řešení můžeme vykonat sami, například odříkáváním manter nebo návštěvou míst, kde ke karmickému dluhu došlo, jiná za nás může vykonat brahmín, kněz či šaman. Některá jsou naprosto originální a záleží vždy na čteči palmových listů a na jeho umu, jak je pro nás připraví. Nápravou



Tajemství našich životů v knize Pavla Krejčího

nemusí být vždy návštěva hinduistických chrámů, ale pokud jsou čtečem z palmového listu přepsány, je to neefektivnější způsob práce na sobě. Lze říci, že zpravidla se máme vrátit tam, kde karmická nerovnováha v některém z minulých životů vznikla, a vyčistit karmický dluh, ať už se to stalo v Praze, Peru, v Indii, či na Srí Lance.

▼ Nějaká zkušenost klienta na závěr?

Tak tady je zkušenost paní Milady: „Po čtení a následném čištění se zlepšil vztah s mým manželem. Manželství v poklidu plyne a je teď opravdu krásné. Při čtení palmového listu mi byla sdělena i informace o mém minulém životě, o inkarnaci, která zásadním způsobem ovlivňuje můj současný život. Byl to život piráta, který kradl lodě a zřejmě i jiné věci. Možná i z těchto důvodů vodu moc nemusím a z mořských živočichů se mi „zvedá žaludek“. V minulém životě vznikl karmický dluh, který jsem si přinesla do přítomnosti. Stále se tedy snažím na sobě pracovat. Jsem ráda, že jsem dostala příležitost dozvědět se, proč se mi děje v životě určité věci, kterým nerozumím. Život je krásný a stále si opakuji slova Pavla, který mi říkal, že mým jediným úkolem na Zemi je být šťastná. A já jsem!“



Hana Němcová

Šéfredaktorka Sféry a nakladatelka. Zajímá se o astrologii, mystiku a odkaz duchovních tradic v životě moderního člověka.





ENERGETICKÁ MANDALA PRO ČTENÁŘE SFÉRY

Mandalka v tomto čísle je naprogramovaná na prohloubení vnímání a propojení s Bohem. Má dar rozpouštět závoj iluze a pomoci v otevírání třetího oka. Zaměřte svou pozornost do očí na mandale na tak dlouho, až se rozostří vaše vidění a mandalu začnete vnímat prostorově. Pokud je pro vás obtížné tohoto stavu dosáhnout, vůbec nevádí, je možné ho natrénovat postupně nebo s ní pracovat v rámci běžného vidění.

ZŮSTAT JAKO list čistého papíru

HANA ČECHOVÁ

PO VLASTNÍ VELKÉ ŽIVOTNÍ KRIZI MI DUCHOVÉ VRÁTILI DO RUKOU
VYKLÁDACÍ KARTY A DAROVALI MI MNOHEM HLUBŠÍ UVĚDOMĚNÍ.
KOMUNIKACE S DUCHOVNÍM SVĚTEM SE PRO MĚ VYJASNILA
A DOVOLILA MI NALÉZT ODPOVĚDI NA OTÁZKY, KTERÉ PRO MĚ DŘÍV
BYLY TĚŽKO UCHOPITELNÉ.

Uvědomila jsem si, že každý člověk je povolán do svého posvátného úkolu a jakkoliv se mu může vzpírat, Duch mu stále předkládá stejné lekce, aby své poslání pochopil. Tato životní stezka je zároveň hluboce posvátná a jejím cílem je sloužit Bohu. Není to něco, co si naplánuji jako životní náplň, způsob obživy nebo zábavy.

**Pochybnosti jsou
vyjádřením nepokory.**

Niterně v sobě sama jsem měla možnost prožít a uvědomit si, že nedůvěřovat darům, které dostáváme, je projev hluboké nepokory k Bohu. Pochybnosti jsou nedůvěrou a nepokorou k Bohu, k tomu, že nás vždy vede, chrání a dává to, co potřebujeme nejvíc, a stejně tak naše dary přinášejí to, co v daném okamžiku přinášet mají. Toto poznání bylo pro mě natolik hluboké a všeprostupující, že se zcela rozpustily veškeré pochybnosti o mé cestě. Duchové mi ukázali, že nemám právo rozhodovat, jakou roli sehraju v životě druhých lidí, protože i to je známka nepokory a toho, že se situaci snaží ovládnout nižší vědomí živé strachem. Ukázali mi, že vše vychází pouze z mého vztahu k Bohu a že je to Bůh komu sloužím, nikoliv lidé.

Tato zkušenost přinesla velké uvolnění a pocit svobody, protože se ve mně niterně rozpustila snaha zavděčit se druhým či jim předat něco, co očekávají, a to nejen v pracovním životě, ale také osobním. Ctím dary, které dostávám. Ctím je tak, že jim plně důvěřuji, důvěřuji Vesmíru, že skrze mne předá to, co má zaznít. Nemám právo

posuzovat či se snažit mít pro někoho nějakou konkrétní roli, to není můj úkol. Netýká se mě, jestli se mnou někdo souhlasí nebo ne, nesouvisí se mnou, jestli mě někdo má nebo nemá rád. Vědět a plně prožít tuto osvobozující pravdu je rozdílné, protože je to niterný prožitek, který přetavuje, nikoliv samotné vědění.

**Nejlepší je zůstat neutrální jako
list nepopsaného papíru.**

Duchové mi ukázali, že lidé ke mně přicházejí ze své svobodné vůle a dostanou vždy to, co je třeba a co je pro nejvyšší dobro. Pokud je to potěší, je to dobré. Pokud je to rozhněvá, je to také dobré. Pokud je to otevře transformaci a očistění, je to dobré. Pokud je to ještě víc v něčem zatvrdí, je to také dobré. Je to dobré, protože člověk nikdy nemůže zcela pochopit a obsáhnout, jak do sebe zapadají jednotlivé kousky božské skládačky v síti života. Bůh ví, člověk nikoliv. Zůstat neutrální a jako list čistého papíru, v plném odevzdání, v pokoře je to nejlepší, co můžeme udělat. Jedná se o přirozený návrat do harmonie a niterné síly. Je to okamžik, kdy se plně otevřou brány nehmotných světů a začne přicházet podpora, vedení i láska na vědomé rovině. Již nejsme oddělení, jsme spojení s celým zázrakem života, jsme životem.

Ptala jsem se duchů, jak tedy celé výklady karet vlastně fungují. Sdíleli se

mnou, že výklad je pouze příběh. Nezáleží na tom, jestli je pravdivý nebo nikoliv. Je to jen symbolický příběh, který slouží jako spouštěč do nevědomí, je to klíč k transformaci, ke změně.

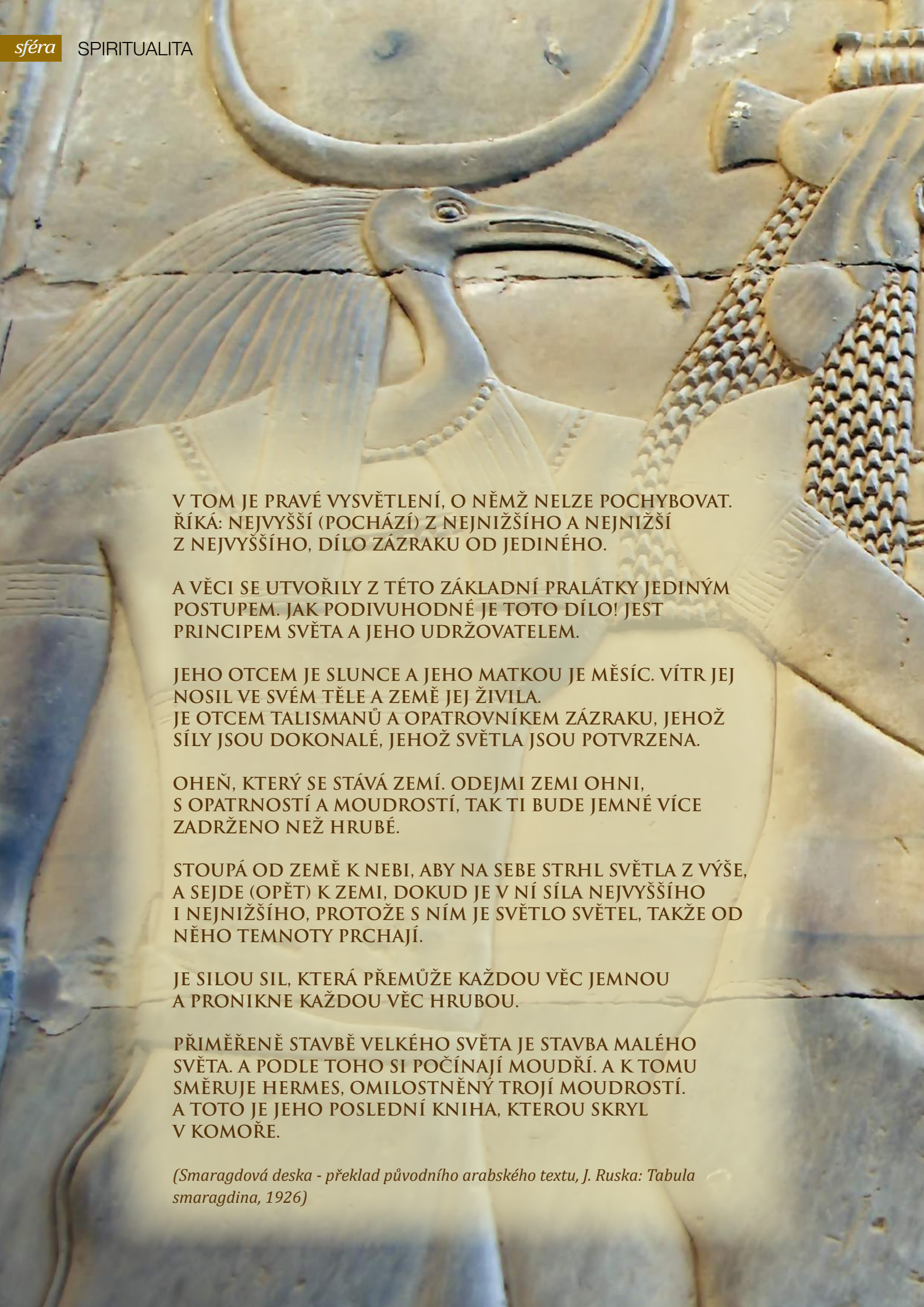
**Neexistuje špatný
nebo nepravdivý výklad karet
– každý dostane v daném
okamžiku přesně to, co
potřebuje.**

Ukázali mi, že příběh je vhodný komunikační prostředek pro nižší vědomí, protože nižší vědomí žije na příběhu, proto mu rozumí, umí ho pochopit a příběh se potom stává spouštěčem změny, nové dynamiky v celém systému. Úkolem výkladu není vytvořit nový příběh jako potravu identity, ale použít jazyk nižšího vědomí pro to, aby si začalo uvědomovat vyšší vědomí a začalo se v něm rozpouštět. Řekli mi, že příběh vždy sedí a je vždy správný, že je to jen lidské posuzování, které rozlišuje, co je dobře, nebo špatně, co mi slouží, nebo neslouží. Neexistuje špatný nebo nepravdivý příběh karet či výklad, protože každý dostává v každém okamžiku přesně to, co potřebuje nejvíc. Toto učení a pochopení, které jsem s velkou pokorou obdržela, bylo neuvěřitelným osvobozením a také uvědoměním, jak hluboce je zakořeněná naše nepokora k Bohu, k vlastní síle, niterné pravdě. Nesloužíme lidem, ale Bohu. Když si to uvědomíme, otevře se pro nás zcela přirozeně možnost vrátit se do vlastní podstaty, síly, lásky. Lásky, která nevychází z rozmarů polarit, neplyne s proudem či dobou, souhlasem či nesouhlasem. Je to láska, která vychází z pravdy. Láska, která je tak hluboce zakořeněná sama v sobě, že není možné ji něčím otrádit nebo zlomit. 

Hana Čechová

Věnuje se motivačním výkladům karet, pracuje s léčivými energiemi skrze modlitby, meditace, rituály a posvátnou geometrii. Ráda kreslí energetické obrazy a píše články na téma osobního rozvoje. www.intuitivnisdce.cz





V TOM JE PRAVÉ VYSVĚTLENÍ, O NĚMŽ NELZE POCHYBOVAT.
ŘÍKÁ: NEJVYŠŠÍ (POCHÁZÍ) Z NEJNIŽŠÍHO A NEJNIŽŠÍ
Z NEJVYŠŠÍHO, DÍLO ZÁZRAKU OD JEDINÉHO.

A VĚCI SE UTVOŘILY Z TÉTO ZÁKLADNÍ PRALÁTKY JEDINÝM
POSTUPEM. JAK PODIVUHODNÉ JE TOTO DÍLO! JEST
PRINCIPEM SVĚTA A JEHO UDRŽOVATELEM.

JEHO OTCEM JE SLUNCE A JEHO MATKOU JE MĚSÍC. VÍTR JEJ
NOSIL VE SVÉM TĚLE A ZEMĚ JEJ ŽIVILA.
JE OTCEM TALISMANŮ A OPATROVNÍKEM ZÁZRAKU, JEHOŽ
SÍLY JSOU DOKONALÉ, JEHOŽ SVĚTLA JSOU POTVRZENA.

OHEŇ, KTERÝ SE STÁVÁ ZEMÍ. ODEJMI ZEMI OHNI,
S OPATRNOSTÍ A MOUDROSTÍ, TAK TI BUDE JEMNĚ VÍCE
ZADRŽENO NEŽ HRUBÉ.

STOUPÁ OD ZEMĚ K NEBI, ABY NA SEBE STRHL SVĚTLA Z VÝŠE,
A SEJDE (OPĚT) K ZEMI, DOKUD JE V NÍ SÍLA NEJVYŠŠÍHO
I NEJNIŽŠÍHO, PROTOŽE S NÍM JE SVĚTLO SVĚTEL, TAKŽE OD
NĚHO TEMNOTY PRCHAJÍ.

JE SILOU SIL, KTERÁ PŘEMŮŽE KAŽDOU VĚC JEMNOU
A PRONIKNE KAŽDOU VĚC HRUBOU.

PŘIMĚŘENĚ STAVBĚ VELKÉHO SVĚTA JE STAVBA MALÉHO
SVĚTA. A PODLE TOHO SI POČÍNAJÍ MOUDŘÍ. A K TOMU
SMĚRUJE HERMES, OMILOSTNĚNÝ TROJÍ MOUDROSTÍ.
A TOTO JE JEHO POSLEDNÍ KNIHA, KTEROU SKRYL
V KOMOŘE.

*(Smaragdová deska - překlad původního arabského textu, J. Ruska: Tabula
smaragdina, 1926)*

HERMETISMUS a smaragdová deska

DUCHOVNÍ ODKAZ STAROVĚKÉHO EGYPTA STŘEDOVĚKÉ EVROPE PŘETLUMOČILI HLAVNĚ ŘEKOVÉ, ŽIDÉ A TÉŽ ARABOVÉ, KTERÍ VEŠLI S TOUTO VYSPĚLOU CIVILIZACÍ JEŠTĚ V DOBĚ JEJÍ EXISTENCE DO PŘÍMÉHO KONTAKTU. I KDYŽ BYLI SOUČASNÍKY STARÝCH EGYPTANŮ, PŘESTO JE JEJICH PŘENOS INFORMACÍ O EGYPTSKÉ SPIRITUALITĚ ČASTO ZNAČNĚ ZKRESLENÝ, NEBOŤ NEBYLI SCHOPNI PRONIKNOUT DO POTŘEBNÉ HLOUBKY EGYPTSKÝCH NAUK A POZNÁNÍ, VYŽADUJÍCÍCH ČASTO TÉŽ ZASVĚCENÍ.

HANA SAR BLOCHOVÁ, foto autorka



Židovské nauky, vycházející z egyptského školení, jako např. kabala, si moudrost Egypta pouze přivlastnily, zdroje popřely a přizpůsobily je svým potřebám, a proto je nelze považovat za autentické. Arabské překlady vycházejí hlavně z koptských pramenů, jsou však poměrně pozdní. K nejcenějším zdrojům egyptských posvátných textů tedy patří překlady řecké, jež však často bývají nepřesné a nepostihují pravou podstavu sdělení. Takovým příkladem může být např. i text Smaragdové desky, připisovaný řeckému filosofovi Hermovi, jež je součástí většího souboru hermetických spisů „Corpus hermeticum“. Jeho obsahový rozbor naznačuje původ či inspiraci v Thovtově staroegyptské kosmologii z Chemenu (řecky Hermopolis), což však nelze dnes díky zániku alexandrijské knihovny již přímo doložit. Původní zdroje řeckého hermetismu je však možné dohledat např. v kosmogonických mýtech starých Egyptanů i v dalších chrámových textech, jež však vyžadují znalost egyptského písma a způsobu myšlení.

**HLAVNÍ DUCHOVNÍ CENTRA
STAROVĚKÉHO EGYPTA
A MÝTY O STVOŘENÍ SVĚTA**

Pro starověký Egypt měla zcela zásadní význam tři hlavní duchovní

centra podílející se na vzniku a šíření spirituality v celé zemi podél Nilu, a to města: **Iunu (řecky Héliopolis)**, jež se rozprostíralo na severovýchodním předměstí dnešní Káhiry, dále **Mennefer (řec. Memphis)**, ležící na jižním okraji delty Nilu jižně od Káhiry, a **Chemenu (řec. Hermopolis Magna)**, jehož ruiny se dnes nalézají ve středním Egyptě asi 300 km jižně od Káhiry, nedaleko arabského města Ešmúnén. V období Nové říše bylo vybudováno ještě čtvrté duchovní centrum ve **Vasetu (řec. Théby) tj. dnešní Karnak**, kde však došlo již pouze k syntéze starších nauk s nadřazením boha Amona-Re, božského vládce a ochránce tohoto města. S nástupem egyptsko-řecké ptolemaiovské královské dynastie na počátku 4. století př. n. l. zesílil řecký vliv a též snahy Řeků proniknout do tajných egyptských nauk chrámových škol. Zřejmě právě do této doby lze datovat také vznik textu Smaragdové desky i dalších hermetických spisů, vycházejících z egyptské moudrosti, jež se opírala hlavně o dvě prastaré kosmogonické představy o stvoření světa.

Za nejstarší a nerozšířenější mýtus o vzniku světa ve starověkém Egyptě lze považovat „héliopolské stvoření světa“ z města Iunu (řec. Héliopolis), kde se nacházel mramorový sloup ve

tvaru obelisku, nahoře s jehlancovým kamenem Benben, představující „sluneční pilíř“, jež měl připomínat vynoření pahorku prvního praostřívku z praoceánu Nun při stvoření, na nějž dopadly první sluneční paprsky. Pták Benu, jež se vznášel nad pravodami, po vynoření pahorku radostně zakřičel a usadil se na kameni Benben. Všudypřítomný bůh Atum pak sebeoplozením (masturbací) zplodil první pár bohů, a to: boha Šua – nositele světla a vzduchu, a bohyni Tefnut – zastupující vlhkost a řád, kteří představovali také oči slunečního boha Rea, tj. Slunce a Měsíc a též východ a západ světa. Božští sourozenci poté spolu zplodili boha Geba, personifikaci země, dárce kovů, minerálů, vládce plazů a zemských tvorů, a bohyni Nut, personifikaci nebeské klenby, matku boha Slunce Rea a všech vládců Egypta. Nut byla též matkou známé čtveřice egyptských bohů Usíra, Esety, Sutecha a Nebhtet, jak je to zaznamenáno i v textech pyramid.

Zřejmě o něco mladší je kosmogonická představa z města Chemenu, tj. „Města Osmi“, kde bylo uctíváno Osmero bohů s bohem Thovtem, ježhož Řekové později nově pojmenovali Hermes. Thovtovým atributem byl



Ruiny křesťanské baziliky, Hermopolis Magna (Chemenu), 6. století



Socha paviána Thovtova chrámu, Chemenu

posvátný pták ibis a pavián – symbol pozemského člověka. Byl zván „Otvírač bran“ a považován za Stvořitele a boha moudrosti, vynálezce písma, řeči, magie a hudby. Jeho původní jméno bylo Džehuti a byl označován za „vlastníka hadí hole“, okolo níž se obtáčejí černý a bílý had, symbolizující dvě polaridy ve stvoření. Jako bůh Měsíce byl zván též „Pánem lunárního oka“ – levého Hórova oka, jež mělo schopnost nahlížet do nevědomí a odstraňovat „závoje“ v poznání. Vzhledem k obsahu Thovtova učení lze předpokládat, že se po příchodu Řeků do Egypta právě tyto nauky staly východiskem pro vznik řeckého hermetismu, jehož smyslem bylo také objevení moudrosti „vyšší duše“.

VZNIK HERMETISMU

Za tvůrce hermetismu byl řeckým filosofem Filónem z Byblosu v 1. století prohlášen „Hermes Trismegistos“, tj. třikrát moudrý, se kterým je spojována také Smaragdová deska. Jejím obsahem bylo „*tajemství stvoření bytí a věda o příčinách všech věcí*“, jak je uvedeno např. v překladu jejího opisu z 12. století, jež pořídil arabský alchymista Džábír v 8.–9. století. Řecký učenec Zósimos Alexandrijský ve 4. století na základě znalosti textu Smaragdové desky zapsal:

„Poznání spočívá v poznání Boha a vlastního Já. Nahoře nebeské, dole pozemské, dílo je dokonáno prostřednictvím mužského a ženského.“

Inspirace egyptskou kosmogonií je zde zřejmá, neboť právě podle Thovtovy představy stvoření svět

pochází z pralátky se čtyřmi základními vlastnostmi, jež jsou ve svých polaritách symbolizovány hermopolskou Osmicí bohů – personifikací kosmických sil.

Čtyři mužsko-ženské božské páry zde představovaly projevy počátečního stavu bytí před stvořením, a to: Nehybné vody, Bezmeznost, Temnota a Neuspořádanost a postihovaly též charakter prvotní látky: vodnatá, nehybná, bezmezná, temná, nepřístupná a neuspořádaná, obdobně jako tomu bylo i ve verzi héliopolské. I zde se nejprve objevil praostrůvek vystupující z vod zvaný „Ostrov plamenů“ jako místo prvotního úsvitu a zrození Slunce. Poté se mělo na ostrově z této pralátky zformovat vejce díky tajemné činnosti božstev Osmera v čele s bohem Thovtem jako Stvořitelem. Někdy bylo stvoření světa v Chemenu připodobňováno také zrození kosmickému lotosu, jež vykvetl na hladině pravodstva a z něhož poté vzešlo Slunce.

Připomínkou stvořitelského aktu mělo být otevírání lotosových květů při úsvitu a jejich zavírání a klesání pod vodní hladinu při západu Slunce. Božstva Osmera byla díky úzkému spojení s pravodstvem nejčastěji zobrazována jako čtveřice bohů s hlavami žab a čtveřice bohyní s hlavami hadů, jež však někdy zastupuje také osmice posvátných paviánů boha Thovta. Číslo 8 zde představovalo úplnost a čtyři páry božstev osm projevů jediného Božství. Text Smaragdové desky Herma Trismegista tedy, zdá se, vyšel z tajných nauk chrámové školy v Chemenu, jež byla po celou dobu trvání Egypta významným centrem Thovtova učení, kde se zřejmě zrodil i řecký hermetismus z těchto nauk

vycházející. Působil zde také slavný, po smrti zbožštělý velekněz velkého Thovtova chrámu **Petosiris**, jehož hrobka se stala v helénské době významným poutním místem středního Egypta. Svá studia zde absolvoval také Ježíš, jež se poté vydal šířit získanou formu spirituality do Přední Asie.

Kněz Petosiris působil v Hermopolis, jak bylo nově město Chemenu Řeky nazváno, ve 4. století př. n. l. za vlády Ptolemaiovců a po celou dobu okupace Egypta Peršany se snažil zachovávat a udržovat staré egyptské duchovní tradice a chrámové rituály. Veleknězem se stal po předčasné smrti svého bratra, kdy ho nahradil v čele místních kněží. Díky svým vysokým funkcím se honosil mnoha tituly a jako velekněz Thovtova chrámu i nadále v Hermopolis podporoval Thovtův božský kult. Jeho otec, jež byl písařem posledního egyptského faraona Nachtnebefa II., zde též dříve vykonával funkci velekněze a správce Thovtova chrámu. Po osvození Egypta od nadvlády Peršanů Alexandrem Velikým v roce 332 př. n. l. Petosiris opět v plném rozsahu obnovil dané zvyklosti a předepsané chrámové obřady, jež pak osobně sám vykonával. Současně si však již též začal uvědomovat, že nová řecká správa země se značně odklání od egyptského řádu „maat“, a proto se snažil ve svých spisech tajné božské nauky hermopolského Osmera postupně zaznamenat. Kromě toho se však též pokoušel zprostředkovat egyptské chrámové učení i řeckým adeptům, přijatým do chrámové školy. Velký Thovtův chrám zcela zanikl a v ruinách města Hermopolis Magna se dnes v nekropoli nalézá již jen pohřebišť



Interiér hrobky velekněze Petosirida, 4. století př. n. l., Tuna e-Gebel, nekropole Hermopolis Magna



Křesťanský koptský náhrobek s řeckým křížem a dvěma anchy, 6. století, Koptské muzeum, Káhira

posvátných ibisů a paviánů boha Thovta, kteří kdysi střežili vchod do jeho slavného chrámu.

Za řeckého nástupce boha Thovta byl Řeky tedy nově označen Hermes, považovaný za „Otce filosofů“, k němuž se vztahuje i romantická legenda o nálezu kamenné Smaragdové desky v rukách důstojného starce Herma v jeho hrobce. Je mu připisován také soubor traktátů ve formě dialogu a kázání „Corpus hermeticum“, jež se dochovaly v řeckém, koptském a syrském jazyce a jejichž vznik se klade do Alexandrie – hlavního centra dobové vzdělanosti. Pro Řeky bylo nejčastějším úskalím v jejich studiu tajných egyptských nauk hlavně neporozumění jejich skrytému obsahu, neboť se často jednalo o texty zasvěcenecké. Z tohoto důvodu jsou mnohé řecké překlady spisů z oblasti duchovní literatury nepřesné a zavádějící. Egypťané totiž nepoužívali jednoznačné označení pro duši člověka, a proto řecké překlady s termíny „pneuma“ (nehmotná duše) či „psyché“ (lidská duše) nepostihují

odpovídající význam sdělení egyptských mudrců, stejně tak jako slovo „nús“, jež Řekové vykládají jako inteligenci tvořící kosmos, neodpovídá Logu, s nímž ho ztotožnili.

Ve srovnání s egyptskými zdroji jsou nepřesné i četné řecké výklady, jako např. ponoření lidské duše se skrytým astrálním světlem uvnitř do „duše světa“ (anima mundi) anebo význam termínu „telesma“, jenž má představovat meziprostor mezi nebem a zemí a současně se jevit součástí „duše světa“. Řekové tuto duchovní oblast nazvali „astrální svět“, jehož je svět fyzický pouhým „stínem.“ V hermetických spisech se často uvádí, že vnitřní světlo se nalézá v „hlubině“ člověka jako skrytá moudrost a je třeba objevit vnitřní božský svět proto, aby zde člověk obdržel „světlo na cestu“ a zahájil tak nutný proces očišťování své duše.

Na základě znalosti řeckých a arabských překladů se ve středověku nově vyvinul také křesťanský hermetismus jako věda o božských divech, jež zahrnuje mystiku, magii, kabalou, alchymii a astrologii. Do hermetického systému tak byla zapracována křesťanská víra v to, že cesta ke spáse duše vede pouze skrze vzkříšení Krista, kdy se hlavním mottem nauky stalo: „Kdo je v Kristu, obsahuje všechno poznání“ a též Kristova slova: „Já jsem život.“ Ideová vazba křesťanského hermetismu na duchovnost starověkého Egypta, jejímž hlavním cílem bylo znovuzrození a obnova bytí, je zde zřejmá, a tak lze závěrem konstatovat, že Ježíšovo studium a zasvěcení v Hermopoli se přece jen nakonec podařilo zapracovat do ezoterního křesťanství středověku.

LITERATURA:

Jiří Janák: *Staroegyptské náboženství I.*

Milan Nekonečný: *Smaragdová deska* 🐉

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

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



INZERCE

Miluj svůj život

54. mezinárodní festival
ezoterických a duchovních směrů
15.–17.2.2019

MODRÁ ŠKOLA
Kupeckého 576, Praha 4.
(Metro C Háje a zastávky městských a příměstských busů cca 150 m)

Zajímavý a pestrý program

Zdravá a chutná strava • workshopy • poradny • koncerty • cvičení

VELKÁ PRODEJNÍ VÝSTAVA

- kvalitní služby přímo na místě
- zajímavé a neotřelé zboží, které stěží získáte v běžných obchodech
- otevřená příležitost pro prezentaci na akci s dlouholetou tradicí

NENECHTE SI UJÍT:

- Patrik Kee a Gabriela Filippi - Probouzení
- MUDr. Vladimíra Strnadelová, Jan Zerzán
- Xana Bati (Ukrajina)
- Hana Sahhu-arach
- Mikola Lutsenko (Ukrajina)
- Václav Vít dr. h. c.

• **PERMANENTKA** •
na přednášky na celý festival
do 10.1.2019 za 660 Kč

Výrazné SLEVY na vstupné na přednášky při přihlášení předem.
Pro nákup vstupenek použijte E-SHOP nebo klasický formulář na webu.

Výstavní část je bezbariérová a vstup do ní je ZDARMA.

Plán akcí pro rok 2019

Miluj svůj život

Festival
Miluj svůj život

15. – 17. 2. • Modrá škola, PRAHA 4
5. – 7. 7. • SOU elektrotechnické, PLZEŇ
26. – 27. 10. • Modrá škola, PRAHA 4

EZOTERA

Výstava
Ezotera Praha

25. – 26. 5. • 14. – 15. 9. • 23. – 24. 11.
Hala TJ Pankrác, Praha 4 - Nusle

Agentura ANO, J. Tomáška 51, Rokycany
Info: 608 377 573, mail: festiv@ezotera.cz

Miluj svůj život – festival www.festivalmilujsvujzivot.cz

www.festivalmilujsvujzivot.cz • +420 608 377 573 • Miluj svůj život – festival

NANEBEVZATÍ MISTŘI

SAINT GERMAIN

JAROSLAV KALOUSEK

ŽIJEME V PŘEV RATNÉ DOBĚ.
JSME SVĚDKY ZRYCHLOVÁNÍ
ČASU, A TÍM I ZVYŠOVÁNÍ
VIBRACÍ NEJEN U LIDSKÝCH
BYTOSTÍ. MNOHO LIDÍ,
KTEŘÍ NELADÍ S TÍMTO
VÝVOJEM, PROPADÁ
DEPRESÍM ČI JINÝM
PSYCHICKÝM NEMOCEM.
A I LIDÉ PRACUJÍCÍ NA SOBĚ
MNOHDY NEZVLÁDAJÍ
POZEMSKÝ ŽIVOT.
HLEDÁME PAK POMOC
U LÉKŮ, DROG, ČI
U POCHYBNÝCH EXISTENCÍ.
PŘITOM PRÁVĚ NYNÍ PŘÍŠEL
ČAS, KDY JSOU NÁM VELMI
BLÍZKO NANEBEVZATÍ MISTŘI,
ARCHANDĚLÉ A ELOHIMOVÉ.

Kdo jsou nanebevzatí Mistři?

Na rozdíl od andělských bytostí, které jsou stvořenými bytostmi světla, Mistři jsou zrozenými bytostmi Lásky. Mnozí také prošli pozemskou cestou. Bylo by naivní se domnívat, že po ukončení pozemského vývoje dotýčná bytost v bílé říze pěje aleluja přísnému, fousatému dědovi. Všeobírající duch má pro vzestoupené moře práce. Zaměříme se na ty Mistry, kteří bezprostředně pracují pro Zemi.

Patří mezi ně Saint Germain, Lady Master Nada, Hilarion, Serapis Bey, Lord Lanto, Paolo Veneziano, El Morya.

Saint Germain

Proud života tohoto Mistra by vydal na samostatnou knihu. Tak je bohatý. Navíc jsou jeho minulé inkarnace velmi známé. Samotné jméno lze přeložit jako „svatý bratr“. Tento Mistr také

jako jediný nebyl na nebe vzatý, ale na nebe vzestoupivší.

Jeho současný hlavní úkol je působit na Zemi tak, aby se lidé mohli osvobodit. Převzal na dva tisíce let tento úkol, když byla ukončena éra Mistra Ježíše, který chtěl šířit Lásku na Zemi. Energetické působení Mistra Saint Germaina se záhy projevovalo. Příkladem je třeba hnutí Hippies. Za základní cíle „hippíáků“ lze považovat vzpouru proti společnosti, mír, lásku, přátelství, svobodu. Také rozpad totalitních režimů je důsledkem působení vibrací Svobody. Neméně důležitá je také oslava věku Vodnáře.

***Saint Germain působí
skrze fialový plamen
Boží milosti.***

Dvouplamenem Saint Germaina je Lady Portia, bohyně spravedlnosti, která je hierarchou věku Vodnáře a vibrací spravedlnosti a příležitostí.



Claude Louis Robert 1707–1778 Comte de Saint-Germain

Mistr Saint Germain působí skrze fialový plamen transformace a transmutace. Laicky bychom to mohli nazvat „Boží milostí“. Ta trvale proudí na Zemi, abychom se neudusili v tom, co z nás kolikrát proudí. Něco jiného, mnohem účinnějšího, je cílevědomé použití této energie.

Příklad použití:

Ve jménu BOŽÍ PŘÍTOMNOSTI JÁ JSEM vyvolávám fialový plamen proměny a přijímám jeho mocnou činnost. Za zneužití Boží energie vzývám zákon odpuštění a Lásky a naplňuji svá nižší těla a svůj svět očistnými, proměňujícími silami fialového záření.

Znamé minulé životy Saint Germaina

Byl vysokým knězem chrámu Fialového plamene na kontinentu Atlantida

před třiceti tisíci lety. Také ztělesněn jako biblický prorok Samuel. Coby Svatý Josef hrál klíčovou roli při příchodu Mistra Ježíše. Dalším vtělením je sv. Alban, první britský mučedník. Merlin – alchymista, prorok a poradce krále Artuše. V nedávné minulosti byl Saint Germain Rogerem Baconem, Kryštofem Kolumbem a také Sir Francisem Baconem. Francis Bacon bývá nazýván největším myslitelem, který se kdy na Západě narodil. Je považován za zakladatele empirismu a tvůrce nové vědecké metody. Duše Saint Germaina vstoupila do rituálu vzestupu na zámku Rakoczy.

Saint Germain byl za svého posledního působení známý na každém evropském královském dvoře. Uměl mluvit

bezchybně francouzsky, anglicky, italsky, španělsky a portugalsky, ale byl také známým odborníkem v řečtině, latině, arabštině, čínštině a sanskrtu. Hrál skvěle na housle, psal poezii jednou rukou a druhou psal dopisy. Fascinoval soudy s příběhy o minulosti, jako kdyby ty časy prožil nebo jako kdyby četl neznámé starobylé texty.

Společnost udivovalo, že ačkoli se velmi rád účastnil opulentních večerů a banketů, nikdo ho nikdy neviděl pozřít jediné sousto. Sám hrabě to zdůvodňoval svým vegetariánstvím. Dnes bychom řekli, že byl bretharián. Také je doložena jeho přítomnost na několika místech současně.

Praktické pokyny jak se naladit na vibrace Saint Germaina

Straussovy valčíky nesou vibraci fialového plamene a pomohou vám se sladit se Saint Germainem. Pochod Franze Liszta také nese plamen srdce a vzorec fialového plamene.

Mantra Fialového plamene Saint Germaina pro osobní transmutaci a pochybení v minulých životech v myšlení, cítění a konání:

*JÁ JSEM Bytost fialového plamene.
JÁ JSEM čistota, kterou si Bůh přeje.*

Iniciace: v čakře duše

Dary Duchy Svatého: dar prorocký a konání „zázraků“

Éterická sídla: Jeskyně symbolů, Stolová hora - Wyoming, USA; Chrám maltského kříže, Transylvánie, Rumunsko

Vibrace: fialová, purpurová

Drahokamy: ametyst, diamant, akvamarín

Kvality: svoboda, alchymie, spravedlnost, diplomacie, transmutace

Den: sobota

Sakrálním symbolem Saint Germaina je maltézský kříž; jeho vůně – fialky.

Ing. Jaroslav Kalousek

se snaží být prodlouženou rukou těch „nahoře“, aby těm, kterým se na „Cestě“ objevila nemoc, osobní krize či nedostatek informací mohl pomáhat.

Kontakt: jkalousek@seznam.cz.





Tajemství Stradivariho lesa

HOUSLOVÉ STROMY

JANA ŠTASTNÁ

RÁDA V LESE NASLOUCHÁM ZVUKŮM. TYMPÁNY KMENŮ, RYTMIKA VĚTVÍ, KASTANĚTY LISTŮ. ZVĚŘ SVÝMI KOPÝTKY VYŤUKÁVÁ BLUESOVÝ RYTMUS A PTÁCI VYZPĚVUJÍ TÓNY FLÉTEN. LES, PŘÍTEL S OTEVŘENOU NÁRUČÍ, KTERÝ NESOUDÍ LIDSKÉ ČINY. V JEDNOM LESNÍM CHRÁMU ZNÍ ALE HUDBA LESA JINAK. NAD LESNÍ PÍSNÍ ZNÍ TÓNY HOUSLÍ, VIOL ČI VIOLONCELL. STROMY Z TOHOTO CHRÁMU SVÉ ŽIVOTY ODEVZDÁVAJÍ S TICHÝM POVZDECHEM, ABY PO LETECH DÍKY MISTRŮM HOUSLAŘŮM ZPÍVALY Z KONCERTNÍCH PODÍÍ. KOUZELNÝ LES, KDE SE TĚŽÍ NEJLEPŠÍ REZONANČNÍ DŘEVO NA SVĚTĚ, LEŽÍ V CHRÁNĚNÉ OBLASTI PANEVEGGIO V JIŽNÍM TYROLSKU V ITÁLII, V ÚDOLÍ POD ŠTÍTEM SAN MARTINO, KTERÝ SE ZRCADLÍ V HLADINĚ JEZERA FORTE BUSO.



Vlákna smrkového dřeva rezonují podobně jako varhany.

Celý proces výroby houslí začíná správným výběrem dřeva. Proč je výběr dřeva tak důležitý? Rezonanční smrkové dřevo je elastické. Uvnitř má dlouhé lymfatické kanálky, což jsou vlastně píšťaly, které dokonale vedou zvuk. Rezonují jako drobné varhany. Rezonanční smrk je lehký, extrémně nosný a pevný. Proto je možné vyrobit desku tak tenkou, aby se mohla snadno rozechvět a rozeznít.

Většina současných houslařských dílen zpracovává dřevo z rodinných zásob – otců i dědečků, protože houslařství se většinou dědí v rodinných dílnách. Dřevo musí být správně vyschlé, musí vyzrát, a to je proces, který trvá léta. Odborné uskladnění a sušení konečného tvaru štěpin k houslařskému použití trvá 20, 50 i 100 let a mistři je vlastně připravují pro své následovníky. Depozitář dřeva je „rozmažlovaným“, ošetřovaným a přísně střeženým majetkem každého houslaře. Ale i dnešní houslaři musí nakupovat čerstvé dřevo, aby další pokračovatelé tohoto nádherného řemesla měli dostatek zásob pro vlastní výrobu, protože čas stromů přechází čas člověka.

Dřevo k houslařskému použití se suší i 100 let.

Výskyt rezonančních smrků je závislý na mnoha podmínkách. Vedoucí lesnické stanice v chráněné oblasti Paneveggio Giuliano Zugliani říká:

Bioložka Suzanne Simardová z kanadské Univerzity Britské Kolumbie zasvětila svůj život ekologii lesa a zjistila mnoho zajímavých poznatků: „*Stromy jsou viditelnou součástí lesa, ale pod jeho povrchem je další svět nekonečných biologických cest. Spojují jednotlivé stromy a umožňují jim komunikovat mezi sebou. Stromy v lese tvoří složitý propojený komplex schopný komunikace a vzájemné pomoci, řízený tzv. mateřskými stromy. Nesoupeří spolu, ale spolupracují. Posílají si instruktažní i varovné signály a v rodinách kolem mateřských stromů se navzájem zásobují potřebnými živinami. Láskyplně se starají o svoje potomstvo a pečují dokonce i o své staré a nemocné sousedy. Stromy vnímají, cítí a mají i paměť.*“

„*Stromy si předávají informace, pocítují bolesti, dokonce mohou dostat úpal a časem se jim tvoří vrásky. Mnohé stromy spolu navzájem komunikují prostřednictvím vonných látek. V okamžiku, kdy je některý ze stromů napaden hmyzem, vysílá vůně jako signály a všechny stromy v okolí upozorní na nebezpečí*“, říká Peter Wohlleben, autor nádherné knihy Tajná řeč stromů.

Jaké jsou rodiny stromů, které pečují o své „rezonanční jednotlivce“? Co o nich ví jejich „mateřské stromy“, jakým způsobem řídí a chrání jejich růst? To ví jen les sám, nám toto tajemství prozatím zůstává utajeno.

Housle mají duši.

Stvořit mistrovský nástroj je magie. Housle jsou zřejmě jediný hudební nástroj, který v základní podobě zů-

stal stovky let beze změny. Pro laika všechny housle zdánlivě vypadají stejně. Jsou krásné svými oblými tvary, černý hmatník z ebenového dřeva, elegantně vykroužené „f“ otvory, krásná barva a kresba dřeva. Že mají housle duši, není jen nadnesený pojem. Tajemná duše houslí je smrkový kolíček vzpříčený mezi vrchní a spodní deskou bez kterého „housle prostě nehrají“. Teprve duše totiž spojuje vrchní desku se spodní a zajišťuje jejich stejnoměrné chvění.



Dynastie houslařů se snaží vypátrat tajemství mistrovských nástrojů, které mají velkou intenzitu zvuku a širokou barevnost tónů. Nejlepší houslaři stavěli a staví nástroje podle přesných a přísných matematických i akustických pravidel. Geometrie rezonančních desek houslí je ve všech jednotlivých rozkreslených částech plná proporcí „zlatého – posvátného“ řezu“.

Když se houslaře zeptáme, proč se typově housle v čase nemění, odpoví vám, že tak, jak jsou vymyšleny, jsou dokonalé. Není třeba na nich nic měnit.



Mistrovské housle Riccarda Bergonziho

*„Základní podmínkou pro výskyt kvalitního rezonančního dřeva je udržitel-
nost a rozvoj vzácných lesních ploch.
Les musí být zdravý a prosperující.
Extrémně důležitá je co nejlepší možná
a citlivá péče. To je také jeden z dů-
vodů, proč se zde ročně těží jen velmi
malé procento stromů, aby les zůstal
v nejlepší kondici“.*

Pro desky hudebních nástrojů jsou třeba velehorské jemnoleté smrky, které vysázela sama příroda ve vyšší nadmořské výšce. S výběrem jednotlivých rezonančních stromů se váže určitá mystika. Zkušený mistr lesník musí znát a respektovat celou řadu faktorů. Důvěřovat zákonům lesa. Ví, že rezonanční vrstva dřeva dorůstá na smrcích pomalu po obvodu kmene až po stodvacátém roku věku. Ví, že vybraný strom nesmí stát na kraji lesa, ale uprostřed, a nejlépe na severní straně svahu. Ve spodní části kmene nesmí být jediný suk, letokruhy na rezonančním dřevu musí být pravidelné a husté, vzdálené od sebe maximálně 2,5 milimetru. Když poslouchá ladičku zapíchnutou ve vrchní kůře stromu musí umět budoucí tóny rozlišit. Ví, že je třeba kácet dřevo v určité přesné fázi měsíce. Ví, že je důležité, v jaké rodině stromů smrk stojí. Ví, že je ve spojení s mateřskými stromy a dokon-

ce ví, že i ptačí zpěv ovlivňuje kvalitu života stromu. Zní to až příliš neuvěřitelně? Pro naše předky, kteří respektovali různý čas životního koloběhu člověka a stromu, to bylo přirozené.

Stromy se kácí v určité fázi Luny.

V houslovém lese se stojí dlouhé fronty, na kvalitní dřevo se tady čeká roky. Sjíždí se sem mnoho houslařů i pátračů po rezonančním dřevu. Vyhledávání a zpracovávání rezonanční kulatiny je věnována velká pozornost. Důležitý je speciální postup položení kmene. Ideálně tak, aby strom padl korunou dolů ze svahu. Strom se nechává v této poloze ještě nějakou dobu ležet. V poslední fázi aktivního života se totiž strom snaží ze všech sil vyživit korunu, a tak jí posílá vodu a živiny z kmene. Dochází tím k přirozenému odvodu vody a tím se spodní část přirozeně suší. Doba přírodního schnutí materiálu je okolo deseti let. Kmen se pak musí řezat nikoli podélně, ale radiálně, aby letokruhy probíhaly hezky rovně. Dřevo je nutné nechat vyzrát a teprve po letech je možné jej koupit v kvalitních rezonančních výřezech. Dříve se houslové dřevo plavilo, často i po moři, což mělo za následek velký obsah minerálů a tím i větší tvrdost



dřeva. I to může být jedním z faktorů, proč dnešní nástroje mají nepatrně jiné vlastnosti. Když se kácí ve správné době správný strom, je třeba „smeknout čepici“ a pokorně postát, je třeba dát stromu najevo svou úctu. Tato tradice se předává lesníkům z generace na generaci. Ale i každý z nás, když je svědkem kácení stromu, má potřebu se alespoň zastavit. Stromy jsou hlubokou součástí lidského bytí, našeho genofondu.

I v naší zemi byly „houslové lesy“ – v hlubokých lesích na Šumavě. Dnes je těžko k uvěření, že jsme v minulosti patřili k jedné z velmocí v produkci rezonančního dřeva. Smutnou skutečností dnes je, že na Šumavě v houslových lesích už rezonanční smrky nejsou. „Podobné smrky ve větším množství rostou ještě v pralesovitých zbytcích v šumavském národním parku, kde se však už dnes nesmí kácet“, říká Jiří Frei, jeden z největších českých odborníků na rezonanční dřevo. „I kdyby park čistě teoreticky těžbu zbytků „rezonance“ povolil, bylo by to jen krátkodobé řešení“.

Za nedostatkem rezonančního dřeva stojí i klimatické změny a průmyslové emise, které způsobují, že se smrky už ve zdraví nedožívají takového věku jako jejich předchůdci. Stromy se sázejí ve větších vzdálenos-

tech od sebe, což tvorbě rezonančního dřeva neprospívá. Nalézt jednotlivé rezonanční smrky je čím dál vzácnější. I když podobné smrky nerostou jenom na Šumavě, ale i v dalších lokalitách, majitelům či správčům lesa se často nevyplatí kvůli jednotlivým kusům trpělivě udržovat vytypované rezonanční porosty, tak jako to dělali jejich předchůdci v 19. století. Někdejší lesníci se proto třeba už v dobách Schwarzenbergů snažili vhodné porosty z ryze pragmatických důvodů uchránit: „Dřevo z nich bylo například vždy dražší“. Problémem zůstává, že nyní stromy většinou nedosáhnou ani požadovaného věku pro „rezonanci“ a jsou pokáceny. „Dnes už se nikdo příliš nezabývá tím, zda uprostřed hektaru lesa určeného ke kácení stojí třeba dva rezonanční smrky. Les se vykácí jako celek a dřevo se odveze,“ říká Jiří Frei. Jeden z našich pokladů tedy

definitivně mizí. Zda dokážeme vrátit lesům tento zázračný dar, je otázkou, na kterou dnes, v rámci celkového přístupu k hospodaření v lesích, neumíme odpovědět.

Človče, zastav se – plody tvé práce budou sklízet budoucí generace.

Žijeme v době, kdy se vše musí dělat rychle, všechno kolem nás se mihá obrovskou rychlostí. Ženeme se někam a často nevíme kam. Myslíme v horizontu maximálně 100 let. Vše za touto hranicí nám připadá příliš vzdálené. Stromy nás ale učí svému času. Od semínka po znělý mistrovský nástroj hodiny tikají trpělivě. Nikam nespěchají a svůj život se plně věnují svému poslání. Človče, kam tedy spěcháš ty? Buď trpělivý a respektuj čas současného i budoucího. Co na tom, že plody tvé práce budou sklízet další generace?

Když zase stojím v lese, napadá mě, proč se tak málo snažíme stromům a lesům porozumět. Je jejich řeč pro nás tak nesrozumitelná a vzdálená? 🌲

Jana Šťastná

Řezbářka, která má ráda dějiny umění a kterou fascinuje svět tvarů a linií. Je ráda, že žije na Zemi hemžící se životem. Fascinuje ji svět za světem, strom za stromem a zvířata jako nejlepší přátelé člověka.



2019



ROK ZEMSKÉHO VEPŘE

Ing. JIŘÍ ČERNÁK

V ROCE 2019 NÁM BUDE VLÁDNOUT ZEMSKÝ VEPŘ. NAVAZUJE TAK NA VELMI PŘÍSNOU VLÁDU ZEMSKÉHO PSA, JEHOŽ ÚKOLEM BYLO NASTAVIT POŘÁDEK, ŘÁD A SYSTÉM, ABY NÁM VŠE SPRÁVNĚ FUNGOVALO. S TÍM SOUVISELO I ODSTRANĚNÍ VŠEHO, CO NEFUNGUJE, CO JE ROZBITÉ A CO BY NÁM MOHLO V DALŠÍCH LETECH UŠKODIT ČI UBLÍŽIT.

Pes se měl postarat o to, abychom vše nefunkční a ohrožující ze svého života odstranili. A protože je to pes, tak jeho přístup může být velmi ostrý a neúprosný. Mnozí lidé tak v roce 2018 museli projít i bolestnou „očistou“, ať již např. ve svých vztazích, v podnikání, ale např. i ve zdraví. Zbavení se nezdravého (jak říkají Číňané – kalného) mohlo být pro mnohé z nás velmi nepříjemné.

Období vlády Zemského Vepře znamená ukončení dvanáctiletého cyklu (ten začal v roce 2008 Zemí Krysou). Celé dvanáctiletí tak bylo „zatíženo“ energií Země, které s vládou Zemského Vepře také končí. Země má přinášet stabilitu,

rovnováhu, jistotu a pevnost. Potřebuje realitu a reálný pohled na svět. Pracuje s fakty, ne s domněnkami. Proto ničemu, co nebylo příliš reálné, se v tomto dvanáctiletí příliš nedařilo. Snaha dosáhnout něčeho nereálného tak mohla být velmi vyčerpávající až devastující. Zároveň je to ale také energie úrody a plazení. Proto vše, co bylo postaveno na reálném základě, mohlo prosperovat a přinášet bohatou úrodu.

*Zemský Vepř ukončuje
dvanáctiletý cyklus.*

Vepř toto dvanáctiletí uzavírá. Je to konečná fáze cyklu. Její energií mů-

žeme přirovnat k energii zimy či noci. V noci spíme a v zimě máme odpočívat. Je to energie, která je určována fází Vody, tj. nejpasivnější a nejnižší formou energie. Z toho tedy jasně vyplývá, že rok Zemského Vepře má hlavně sloužit k regeneraci a posílení energie, abychom mohli plni síly vykročit do následujícího dvanáctiletí, které začne Kovovou Krysou v roce 2020. A protože to bude dvanáctiletí „kovové“, je opravdu důležité, abychom měli dostatek sil ho ustát. Kovová energie (hlavně její jangová forma) se řadí k tzv. energii Nebes a ta jsou zcela bezlístná. Zde zcela zřetelně platí heslo: štěstí přeje připraveným.

Energie Země nám bude vládnout opravdu velmi silně. Její energie se projevují na právě probíhajícím dvacetiletí, které je také pod vládou Země, pak nás ovlivňuje Země právě končícího dvanáctiletí, a nakonec je to právě Země, která bude vládnout roku 2019. Země je velmi silná forma energie. Na jedné straně přináší velký potenciál prosperity a toho, že se nám bude dařit dobře, na druhé straně

ale působí tíhou. Proto se musíme zaměřit na to, abychom potenciál prosperity Země co nejvíce využili a naopak, abychom tíhu Země co nejvíce eliminovali.

Vepř potřebuje nadbytek.

Prosperitu Země získáme tak, že budeme věnovat všemu náležitou péči. Je to energie matky, která se stará o své děti. Pokud se tedy budeme řádně starat o své záležitosti, pak nás Země podpoří a výsledky budou více jak hojné. Hojnost Země dokáže zabezpečit nejen naše potřeby, ale umí nám dodat i jistý nadbytek. A právě tento nadbytek potřebuje mít Vepř. Proto se musíme snažit, abychom ze svých aktivit vytěžili opravdu co nejvíce a netrpěli nedostatkem. Pozor jen na to, abyste svoji snahu o vlastní hojnost nevyvíjeli na úkor ostatních. Tím byste ztratili podporu Vepře, který naopak více myslí na ostatní než na sebe. Vaše péče a snaha tak musí být zaměřena především na hojnost a prosperitu celku.

Jak jsme se již zmínili výše, Země je spojena s realitou. Proto je důležité, abyste si v následujícím roce uvědomili realnost svých plánů a cílů. Neplánujte si nic, na co nemáte dostatek sil, energie či prostředků. Pracujte s fakty, ne s domněnkami. Nic neřešte subjektivně.

V roce 2019 platí „dvakrát měř a jednou řež“!

Země nemá ráda žádná rizika. Ta by narušila její potřebnou stabilitu a rovnováhu. Proto se v tomto roce nepouštějte do ničeho, co by mohlo způsobit nejistotu ve vašem životě. Pokud plánujete nějaké aktivity, které mohou ovlivnit vaši budoucnost, pak jednejte opravdu velmi obezřetně. V následujícím roce bude platit pravidlo „dvakrát měř, jednou řež“ více, než kdy jindy. Pokud nebudete mít určitou míru jistoty a kontroly, pak se do takových aktivit raději vůbec nepouštějte.

S rizikem souvisejí i změny. Každá změna přináší něco nového do života. A tím, že je to nové, tedy neozkoušené, neosaháné, je zde vždy potenciální riziko. Ale protože život je změna,

budou vás změny provázet i v roce 2019. Důležité ale je, abyste tyto změny měli co nejvíce pod kontrolou. Rozhodně se vyhýbejte náhlým změnám. Neměňte zaměstnání ze dne na den, nestěhujte se do nového místa příliš rychle apod. Změnu byste měli v roce 2019 řídit jako projekt. Dejte si na čas. Nepospíchejte.

Mějte změny pod kontrolou!

Vepř samotný přináší s sebou nejnižší energie Vody – tzv. jinovou Vodu. Tu si můžeme připodobnit jako hluboké černé jezero, jako hlubokou noc či tichou temnou zimu. V této fázi vývoje je energie nejvíce pasivní a klidná. Nepodporuje téměř žádné aktivity a jejím hlavním úkolem je uchování a regenerace energie pro další fázi, kterou bude fáze Dřeva – tedy začátek nového roku.

Z tohoto pohledu je důležité, abychom v roce 2019 co nejvíce odpočívali a regenerovali. Měli bychom se ujistit, že vše máme pečlivě uchováno a zabezpečeno, aby nám energie neunikaly a my se tak neoslabovali.

Vepř má rád hojnost a to na všech úrovních. Proto zde platí heslo: „Až se zima zeptá, co jsi dělal v létě...“ Rok 2019 je opravdu jakousi pomyslnou zimou, kdy byste měli čerpat energii z toho, co jste vybudovali a „nasbírali“ v předcházejících obdobích. Nic nového byste neměli podnikat, ani začínat. Všechny starty v roce 2019 budou mít ve vínku slabou energii a tu budete muset posilovat svojí vlastní energií. Proto tyto aktivity mohou být velmi vyčerpávající.

Vše musíte dělat uvolněně, nechat se energií více vést, než ji „tlačit“ před sebou. Snažte se využít co nejvíce energii Vody, která právě nabízí plynutí a pozvolnou cestu k cíli. Využívejte pro své činnosti pravidla, systémy a jiné nástroje, které vám cestu k cíli co nejvíce usnadní. Voda má ráda Kov, ten jí dodává sílu a všechna pravidla jsou právě energií Kovu. Takže veškeré aktivity si předem dobře naplánujte a připravte si „Fahrplan“, kterého

Ing. Jiří Černák

Konzultant, kouč a poradce Feng Shui a I T'ing, mistr Reiki a autor knihy Čínské horoskopy aneb Odhalte své pravé já. Ve své praxi se věnuje typologii, talentům a energii managementu a Feng Shui prostoru. www.jiricernak.cz



Pozvání na semináře, které vám pomohou připravit se na rok 2019

▼ Seminář pro přípravu na rok 2019 ve znamení Zemského Vepře

12. 1. 2019 od 10 do 18 hod., Praha

▼ Seminář pro přípravu kariéry v roce 2019

26. 1. 2019 od 10 do 18 hod., Praha

▼ Základní kurz Feng Shui

19. - 20. 1., 2. - 3. 2., 2. - 3. 3. 2019, Praha

Přihlášky zasílejte na dasa@byu.cz nebo volejte na tel. 602556479. Více informací na www.jiricernak.cz

se pak jen již budete držet, a sám vás dovede k cíli.

Kovová energie patří také k tzv. „nápomocným přátelům“. Tato energie nám říká, že bychom neměli na nic být sami. Proto se snažte pro své aktivity získat pomoc přátel, kolegů, členů rodiny apod. Čím větší podporu okolí získáte, tím méně energie sami budete muset vynakládat.

K energii Vody patří také jednoduchost. Proto se snažte v tomto roce vše řešit tím nejjednodušším způsobem. Nic nekomplikujte. K jednoduchosti patří také dělat v daném čase jen jednu věc, nesnažte se řešit více věcí najednou.

Vepř miluje hojnost nejen pro sebe, ale i pro druhé. Tento rok byste se tedy měli věnovat ostatním, kteří vaši energii či pomoc potřebují. Pokud máte přebytky, podělte se o ně s těmi, kterým se nedostává. Je to vhodný rok pro různé charitativní aktivity. Nemusíte rozdávat jen peníze, můžete pomáhat různou službou, nebo prostě přiložit ruku k dílu. 🍀



Krokovy magické dcery KAZI, TETA A LIBUŠE

JAN JOHANN JAROSLAV MIŠKA

Kosmas (latinsky Crocco, 1045 až 1125) sepsal třídílnou Kroniku českou (Chronica Bohemorum), kde mimo jiné píše:

„Mezi lidmi povstal muž jménem Krok. Podle jeho jména je znám hrad, již stromovím zarostlý, v lese u vsi Zbečno. Byl to muž za svého věku naprosto dokonalý, bohatý statky pozemskými a v svých úsudcích rozvážný a důmyslný. K němu se sbíhali, jako včely ke klátům (úlům), lidé nejenom z vlastního jeho rodu, nýbrž i z celé země, všichni, aby je rozsuzoval. Tento znamenitý muž neměl potomky, zploдил však tři dcery, jimž příroda nadělila nemenší poklady moudrosti, nežli jaké dává mužům. Z nich nejstarší se jmenovala Kazi, jež s kouzelníci Medeí z Kolchidy nic nezadala v znalosti bylin a věšteb, ani Asklépiovi v lékařském umění, poněvadž často způsobila, že se Sudičky vzdaly své práce konce nema-

jící, neboť přiměla kouzlem i osud, by se její vůlí řídil. Ctihodná byla i Tetka, co byla však druhá, žena to jemného citu, a bez muže svobodně žila. Ta vystavěla a svým jménem nazvala velmi pevný hrad Tetín na vrcholu strmé skály u řeky Mže. Srovnává ji s čarodějnicí známou pod pojmenováním Kirké Ajajská.“

Je to křesťanství, které před obyčejnými věřícími utahuje energii-prasílu. Proto coby křesťan Kosmas o Tetě dále píše:

„A navedla hloupý a nerozumný lid, aby se klaněl vílám, jež vládnou horami, lesy a stromy, a ctil je; zavedla též celou pověrečnou nauku a učila modloslužebným řádům, a tak dosud jsou mnozí vesničané pohany: jeden ctí prameny nebo ohně, jiný se klaní hájům nebo kamenům, jiný oběti vzdává vrchům nebo pahorkům, jiný se modlí

k hluchým a němým bůžkům, jež si sám udělal, a prosí je, aby ochraňovali jeho dům i jeho samého. Třetí, věkem nejmladší, ale moudrostí nejstarší, nazývala se Libuše; ta vystavěla též tehdy nejmocnější hrad u lesa, jenž se táhne ke vsi Zbečnu, a podle svého jména jej nazvala Libušín. (Kosmas ji hodnotí jako čarodějnici srovnatelnou s věšt-kyní Kumskou Sibylou). Byla mezi ženami přímo jedinečnou ženou, v úvaze prozřetelná, v řeči rázná, tělem cudná, v mravech ušlechtilá, nikomu nezadala v rozhodování při lidu, ke každému byla vlídná, ba spíše líbezná, ženského pohlaví ozdoba a sláva, dávajíc rozkazy prozřetelně, jako by byla mužem. Ale poněvadž nikdo není úplně blažen, žena tak znamenitá i chvály hodná – ach nešťastného osudu lidského – byla prorokyně. A poněvadž lidu pravdivě předpovídala mnoho budoucích věcí, celý ten kmen sešel se po smrti jejího otce k obecné radě a ustanovil jí sobě za soudce.“

Že byl Kosmas vzdělaným jedincem, znám potvrzují tři jména: Médea z Kolchidy, Kirké Ajajská spolu s Kumskou Sybilou. Něco si o nich povězme: Nejznámější z nich Médea byla jednou z nejmocnějších kouzelnic řeckých mýtů. Byla dcerou kolchidského krále Aiéta a jeho manželky Eidyle. Bohové způsobili, že se zamilovala do lásona, který si přijel s argonauty pro pověstné zlaté rouno. Král Aiétes se obával, že by jej podle proroctví měl lásón svrhnout z trůnu, proto mu dal přetěžký úkol. Měl zorat pole boha války železným pluhem taženým ohnivým býkem a osít zuby z tlamy posvátného hada. Ozbrojené bojovníky, kteří z nich vyrostli, měl pobít. Aby to všechno splnil, dala mu Médea kouzelný olej z byliny pojmenované Prométheův kořen, která ho na jeden den učinila nesmrtelným, a zároveň mu dodala nepřemožitelnou sílu.

Druhá dcera Kirké byla tetou Médey. Také ona byla dcerou boha slunce Hélia. Žila na ostrově Aiaia (či Aia), proto má přídomek jména Ajajská. Kouzelnice např. proměnila dívku Skyllu v mořskou obludu, též proměnila Odysseovy loďníky ve vepře nebo krásného jinocha Picuse v datla.

O Kumské Sybile bylo v nejstarším starověku známo, že je věštkyně. Patří mezi nejstarší známé řecké věštkyně. Jeskyně, kde provozovala věštění, již archeologové dokonce objevili – nachází se v Kýmu (Kumu) v Itálii. Byla známa pod jménem Amalitheia či Herofila. Je o ní známo, že prodala římskému králi Tarquinikovi Superbovi knihy Sybilitních věsteb. Byla dcerou nymfy a smrtelníka, pastýře Theodora. Byla to právě ona, která předpověděla Trojskou válku. Jsou známy i další Sibyls s různými přídomky. Důležité je ale zjištění, že to především jsou mimořádně nadané ženy, které dokážou předpovídat budoucnost.

Slovanské, ba přímo české „záračné divy“ by se v antické Evropě staly bohyněmi a právě díky Kosmovi se na ně zcela nezapomíná. Všechny tři jsou pokračovatelkami poznání všech pravěkých a starověkých kmenových společenství celého světa. Totiž toho, že energie-prasíla se nachází všude a ve všem, proto je rozhodujícím

prvkem pro náš zdravý a dlouhý život. Později vznikali duchové pojmenovaní v Japonsku kamiové nebo v některých ostrovních a přímořských oblastech besové. Výraz běs pouze v tom špatném výkladu poznáme nejenom u nás, ale také ve starověkém Egyptě. Ale tam byl Bes nehezský domácí bůžek trpasličího vzrůstu ochráncem domácího krbu.



Krok a jeho dcery

Slované věděli, že energie-prasíla se nachází všude a ve všem a je rozhodujícím prvkem pro náš zdravý a dlouhý život.

Bezpočet rozličných bájných bytostí, odvíjejících se zřejmě z hinduistického bájesloví, mají také slovanské kmeny. Slované podobně jako všechny starobylé kultury mají také základní triádu bohů odvozující se od poznané prasíly. Základním bohem triády je prabůh prasíly, z něhož se různým způsobem vyčleňují další dva bohové, kteří vlastně zástupně představují její dvě opačné energetické složky. Vyzařující energie bývá spojována se Sluncem a mužem bohem, zatímco vzařovací zase s Měsícem a ženou

bohyní. O tom, proč tomu tak je, už bylo napsáno v mých předchozích knihách o energii-prasíle.

O zdravých a silných stromech, které jsou léčivými zářiči vyzařovací složky prasíly, jsme si už mockrát vyprávěli. To stejné platí pro dřevěné kůly a kameny. Pokud ovšem mají stejný účel – posilovat a léčit. Neboť, podobně jako Slované umísťovali dřevěné „božské“ kůly na vyzařovacích průsečících liniích čili v místech, kde kůl energii zvyšoval a rozptyloval do širšího okolí, ještě dříve u nás proměňovali energii krajiny především s kameny také Keltové. Stejně konaly různým způsobem starobylé kultury celého světa. Ale to není ještě stále všechno. Představme si, že nejméně před 10 000 lety fyzikální vlastnosti prasíly pralidé ve vztahu k zemskému povrchu dokonale poznali. Dokladem jsou pozůstatky menhirových systémů v Moravskokrumlovském lese. Poznané účinky prasíly využívali pralidé při těžbě rohonce a jeho zpracování na pazourkové nástroje. Ale vyprávějte cosi takového dnešnímu vědeckému společenství, které prasílu nezná, i když jejich vlastností využívají několik tisíc let skuteční mistři feng-šuej.

Nejméně pět „keltských“ stojících kamenů se nachází na **Tetíně** a ve **Svatém Janu pod Skalou**, kde se k jednomu z nich chodil modlit poutník Ivan. Další je umístěn v raně barokním kostele sv. Ludmily v nedalekém Tetíně. Položený kámen se stává nejenom posvátným, ale je též součástí stolu hlavního oltáře, jehož energii zvláštním způsobem proměňuje. Posvátným proto, že se k němu chodila údajně modlit „pohanská“ kněžna Ludmila. Ale o modlení možná nešlo. Byli vnímavými jedinci, kteří se u kamenů dobíjeli. Také věděli, když „stojící“ kameny přesunou na jiné místo, tak se jejich účinky výrazně promění. Vnímavým jedincem byl také Karel IV. Na Pražském hradě je několik „posvátných“ kamenů. Pod jedním z nich, v bazilice sv. Jiří, leží pohřbená sv. Ludmila. Proč asi? 🌿

Jan Johann Jaroslav Miška

Autor knih zapomenutého poznání o energii, která je podstatou života. Publikuje a přednáší v rozhlase a v pořadech soukromých televizí.



Deti zvierat

MILOŠ JESENSKÝ



POVEŠŤ O NARODENÍ A ZÁZRAČNEJ ZÁCHRANE LEGENDÁRNYCH ZAKLADATEĽOV RÍMA ROMULA A REMA PATRÍ MEDZI NAJZNÁMEJŠIE Z CELEJ ANTIKY. AMULIUS, VLÁDCA MESTA ALBY NECHAL ZAVRAŽDIŤ SVOJHO BRATA, JEHO SYNOV A PODOBNÝ OSUD PRICHYSTAL AJ JEHO JEDINEJ DCÉRE RHEI SILVII A JEJ DVOM DEŤOM - ROMULOVÍ A REMOVÍ. NA JEHO ROZKAZ RHEU HODILI DO RIEKY A SLUHOVIA SPUSTILI OBE DETI V KOŠÍKU DOLU PRÚDOM ROZVODNENÉHO TIBERU. VODA VŠAK ČOSKORO OPADLA, A TAK SA KÔŠ PO DLHOM PUTOVANÍ OCITOL NA BREHU. PRED HLADOM A ZIMOU ZACHRÁNILA PLAČÚCE DETI VLČICA, KTORÁ SA PRIŠLA NAPIŤ VODY K TIBERU A ODNIESLA ICH K SVOJMU BRLOHU NA PALATÍNSKOM PAHORKU. TAM ICH ODKOJILA VLASTNÝM MLIEKOM A ZAHRIEVALA TELESNÝM TEPLOM. RAZ JU TAK ZAZREL PASTIER FAUSTULUS, POČKAL, KÝM SA OD CHLAPCOV VZDIALILA A POTOM ICH ODNIESOL DOMOV, ABY ICH SPOLOČNE S MANŽELKOU VYCHOVALI.



ODKOJENÍ VLČICOU

Ešte aj dnes sa možno stretnúť pri prechádzke ulicami Večného mesta s indíciami, ktoré navodzujú dojem, že legenda by predsa len mohla byť pravdivá. „Rímsku vlčicu“ si možno obzrieť na mramorovom stĺpe pred služobným chodom do Kapitolského paláca, ktorý je dodnes sídlom rímskeho senátu, na úradných dokumentoch a pečiatkach, keďže je symbolom mesta Rím, odliatu do etruského bronzu v Kapitolskom múzeu i za mrežami železnej ohrady na severnom svahu rovnomenného pahorku, kde ju na útraty mestského rozpočtu chovajú ako živý pamätník na záchranu zakladateľov Ríma.

O pravdivosti príbehu rímskej vlčice však svedčia aj analogické udalosti zaznamenané v novšej histórii. Takto sa môžeme dozvedieť, že v roku 1344 bol chytený „vlčí chlapec“ na území Nemecka, ďalší boli objavení v minulom storočí v Indii. Jeden z nich, chlapec, ktorého v roku 1843 uniesol vlk, bol neskôr vrátený svojej rodine, ale po nejakej dobe medzi blízkymi sa v roku 1851 predsa len vrátil opäť do džungle.

Príbeh o pátraní misionára Josepha Singa, ktorý sa v roku 1920 vybral do indickej džungle, aby tam hľadal akési „divé deti“, o ktorých sa zmieňo-

vali obyvatelia Midnapuru, patrí ku overeným historickým udalostiam. Počas svojej cesty natrafil na vlkov, ktorí vychovávali zvláštnu rodinku – dve vlčatá a dve špinavé a vrčiace dievčatká, čo sa správali ako šelmy. Sing ich pomenoval Amala a Kamala a odviezol ich do útulku, kde si napriek starostlivosti opatrovateľov zachovávali svoje zvieračie zvyklosti: pohybovali sa na zrohovatených kolenách a laktách, nedokázali stáť vzpriamene, používať ruky či hovoriť a jedli iba surové mäso. Mladšia zo sestier – Amala – žila len niekoľko mesiacov, Kamala deväť rokov, naučila sa jednoduchým ľudským úkonom a vysloviť asi tri desiatky slov.

Podľa inej správy agentúry UNI (United News of India) zomrel ďalší vlčí chlapec Ramu v Domove matky Terezy pre biednych a umierajúcich v Lakhnau 18. alebo 20. februára 1985. Štrnásť dní pred smrťou ho postihli krčce a terapia nepriniesla viditeľné zlepšenie. Zo správy, ktorú spracovali členovia Fortovskej spoločnosti sa možno dozvedieť, že vo veku desať rokov ho chytili v pralese v spoločnosti troch vlčích mláďat. Liezol štvornožky, vlasy mal husté a plstnaté, nechty premenené na pazúry, dlane a kolená zrohovatené ako vlčie chodidlá. Živil sa iba surovým mäsom a keď ho chytili, často sa potajomky odkrádal loviť sliepky. Naučil sa však

umývať a chodiť oblečený, ale už nie hovoriť.

Porovnanie, ktoré urobili redaktori Fortean Times na základe správy publikovanej 4. marca 1979 v kalkatskom magazíne „Sunday“, ich priviedlo k záveru, že Ramu, ktorý zomrel v roku 1985, bol pravdepodobne dieťa, nájdené ako štvorročné v máji 1972 v pralese pri Musafirkhane, tridsať kilometrov od Sultanapuru v Utta Pradeshi. Chlapec sa hral s piatimi vlčatami a objavil ho statkár Narsingh Bahadur Singh z Narajanpuru. Keď ho statkár chytil, pričom sa nevyhol uhryznutiu, zviazal ho hodvábnym šálom a odviezol si ho na bicykli domov.

Šandú, ako ho neskôr nazval, sa obával ľudskej spoločnosti, hrával sa len so psami a v noci ho museli strážiť, aby sa nepridal k šakalom, čo sa túlili okolo dediny. Stále sa pohyboval po štyroch, ale po pravidelných masážach končatín horčicovým olejom mu zosilneli natoľko, že po piatich mesiacoch dokázal vzpriamene stáť. Reč sa nikdy nenaučil, ovládal iba niekoľko jednoduchých posunkov. V roku 1978 ho prevzali do opaterý v kláštore sultanapurského konventu Stella maris a neskôr previezli do Prem Nivas, do Domova matky Terezy v Lakhau, kde pod menom Pascal pobudol sedem rokov až do konca života vo februári 1985.



PRÍBEHY AKO Z KNIHY DŽUNGLÍ

„Vlčie deti“ neboli ani zďaleka poslednými prípadmi, i keď pre úplnosť treba ešte doplniť zistenie, že vlci nie sú jedinými zvieratami, ktoré majú vyvinutý vzťah k záchranne a opatere ľudských mláďat. Tak v roku 1982 našli pracovníci istej charitatívnej organizácie v chudobnom predmestí Manily na Filipínach chlapčeka, o ktorého sa vyše roka starala sučka, kojila ho ako vlastné šteňa a odháňala od neho všetkých prípadných záchrancov. Humanitárni pracovníci protokolárne potvrdili, že dvojročný Joel sa správal rovnako ako pes. Francúzsky antropológ Jean Claude Armen zase publikoval v roku 1963 štúdiu o „gazeliom chlapcovi“, ktorý žil na Sahare spolu so stádom gaziel. Správal sa ako jedna z nich, živil sa korenkami a dokázal spolu so svojimi nezvyčajnými priateľmi utekať neuveriteľnou rýchlosťou až 48 km/hod.

O desaťročie nato, v júni 1973, našli v džungli na juhu Srí Lanky asi dvanásťročného chlapca, ktorý žil spoločne so stádom opíc. Nazvali ho Tissa, podľa dedinky, v blízkosti ktorej ho objavili. Novodobý Tarzan nehovoril, vydával iba zvieracie zvuky, chodil štvornožky a pri odpočinku zaujímal opíčiu polohu. V auguste toho istého roku bol zase objavený mládenec, ktorého vychovali vlci

v talianskych Abruzzách. Zavýjal ako vlk a každého sa snažil pohryzť alebo poškriabať.

„MEDVEDIE DCÉRY“ ZO SLOVENSKA

Deti vychované zvieratami známe od dôb Remula a Rema teda priťahovali lovcov kuriózných prípadov už oddávna a výnimkou nie je ani územie Slovenska. Podľa správy doktora Jozefa Holubyho (1836 – 1923) publikovanej v časopise Slovenskej muzeálnej spoločnosti v roku 1908 sa akási žena, bývajúca neďaleko Lubiny, vybrala spolu s dvojročnou dcérkou na jahody do lesa. Dieťa pritom položila na plachtu a pustila sa za jahodami hore po rúbanisku. Keď sa o chvíľu vrátila, našla plachtu prázdnu a po dieťati ani stopy. Až po monohých rokoch zastrelili lovci počas poľovačky medvedicu, ktorú sprevádzal útly, zarastený tvor. V ňom iba s námahou rozpoznali mladú, ale zanedbanú dievčinu. Nevedela vôbec hovoriť, chodila štvornožky, vydávala zvieracie vrčanie a prijímala iba korenky, med a surové mäso. Hodnovernosť tohto príbehu bola potvrdená vystúpením doktora Kornhubera, sekretára bratislavského „Prírodovedného spolku“, ktoré bolo na programe zasadnutia 31. októbra 1859. Z jeho referátu, kde citoval list nitrianskeho lekára dr. Rožányho, vyplýva, že dievča vychované medvedicou zomrelo 12. apríla 1859 v nitrianskej

nemocnici – podľa neho išlo o Ilonu N., ktorá sa stratila ako trojročná v roku 1818. Ilona bola objavená až v roku 1833 pri poľovačke na medvedicu, ktorá podľahla následkom strelného zranenia pred vchodom do brlohu. Svojim duševným vývojom značne zaostala a neskôr zvládla iba drobné domáce práce a naučila sa vyslovovať len niekoľko, veľmi zle artikulovaných slov. Ešte v posledné štyri roky svojho života v nitrianskej nemocnici si zachovávala svoje animálne správanie.

Holubyho správa vypovedá, že stratené dievča bolo dvojročné, doktor Rožány hovorí o troch rokoch. Rozdiel napokon nie je až taký dôležitý, keďže sa ujasnilo pozadie celej čudnej udalosti. Všetko teda vyzerá tak, že v čase, keď v neprítomnosti starej medvedice odniesli mláďa, matka, ktorá bezvýsledne hľadala svoje stratené mláďa, natrafila na dieťa mladej dedinčanky, odniesla ho do ležoviska, kde ho kojila a neskôr živila mäsom, medom, korenkami a lesnými plodínami.

Podobný prípad z dediny Hybe dokumentoval aktivista Slovenskej muzeálnej spoločnosti Miloslav Buľovský-Dulický po rozhovore, ktorý viackrát počas roku 1909 viedol so Zuzanou Ch. v Hybe:

„Stalo sa to okolo roku 1844, keď mala svedkyňa asi 10 rokov. Pltníci, ktorí v blízkosti dediny splavovali Váh,



zazreli odrazu po brehu idúce postavy: medvedicu sprevádzanú akousi čudnou bytosťou. Na rovine kráčala vzpriamene, do svahu štvornožky. Keď túto dvojicu videli aj na druhý deň schádzať k rieke, mestské predstavenstvo vyslalo horárov Jozefa Hakla a Ondreja Medvedíka spolu so skupinou honcov, aby sa zvláštneho zvieratá zmocnili. Stalo sa tak až na tretí deň, keď muži spustili hlasný krik, načo medvedica utiekla do lesov Ríglu medzi Bielym a Čiernym Váhom. Bytosť ostala bezradne stáť, a tak ju chytili a odviekli do obce. Išlo asi o dvadsaťročnú mladú ženu s neobyčajne vyvinutými prsníkmi, ktorá

bola husto zarastená, zanedbaná a špinavá od dlhého pobytu v lese. Obecné predstavenstvo ju zverilo do opatery istej Slivkovej, ktorej za túto službu platilo. Veľmi dlho trvalo, kým na sebe zniesla odev, ktorý predtým, ak len mohla, strhla a rozdiapala. Naučila sa len jednoduchým prácam a elementárnej slovnej zásobe. Najrad-

šej sedávala na prístenku domu, kde sa slnila a na prípadných zvedavcov zlostne vrčala“.

Záver tohto neobyčajného príbehu existuje vo viacerých verziách – najviac pravdepodobná hovorí o zlyhaní civilizačnej misie Hybanov, keď divoška“ volila slobodu a utiekla opäť do hôr týčiacich sa nad Váhom. 🐾

MVDr. Miloš Jesenský, PhD.

je slovenským spisovateľom, v ktorého centre pozornosti stoja nerozlúštené hádanky histórie. Je držiteľom prestížneho ocenenia Krištáľový tiger ako najlepší autor non-fiction literatúry na Slovensku v roku 1998, laureátom Weberovej ceny za prínos v oblasti dejín farmácie a Mimoriadnej medzinárodnej ceny E.E. Kisch (2015). Od roku 2008 pôsobí ako riaditeľ Kysuckého múzea v Čadci a externe prednáša na Žilinskej univerzite a Technickej univerzite v Košiciach.



PŘIJĎTE SI PRO SLEUVU 75%

STUDENTI do 26 let



PRAHA ↻
BRNO
od 24
Kč

Cena platná
v době tisku.

SENIORŮ nad 65 let



REGIOJET

www.regiojet.cz

RITUÁLY všedního dne

aneb

**Jak přestat trávit čas, který nemáte,
s lidmi, které nemusíte, nad věcmi,
které nechcete dělat**

ŠÁRKA ŠKACHOVÁ



SVĚT SE NEZASTAVÍ A JEDE KAŽDÝ DEN NAPLNO. OD NÁS SE OČEKÁVÁ, ŽE TO ZBĚSILÉ TEMPO V BOJI O MÍSTO NA SLUNCI NEJEN ZVLÁDNEME, ALE ŽE USPĚJEME. TĚM NEJSILNĚJŠÍM A NEJÚSPĚŠNĚJŠÍM Z NÁS VŽDY POMÁHALY RITUÁLY. KDO CHCE OBSTÁT, MĚL BY JÍT NA JISTOTU ZA TÍM, CO PŘETRVALO STALETÍ. RITUÁLY SAMY O SOBĚ NEDĚLAJÍ ZÁZRAKY, ALE KDYŽ JIM VTISKNEME HLUBŠÍ SMYSL A PRAVIDELNOST, BUDOU FUNGOVAT. CO PRO NÁS ZNAMENAJÍ RITUÁLY A JAK ČASTO NA NĚKTERÉ Z MINULA VZPOMÍNÁME? A PROČ NĚKTERÉ POŘÁD DŮSLEDNĚ A S CHUTÍ OPAKUJEME? MOŽNÁ O NĚKTERÝCH ANI NEVÍME, ŽE JE MÁME, PŘESTO JE MŮŽEME POVAŽOVAT ZA MENŠÍ ČI VĚTŠÍ OSOBNÍ RITUÁLY, TEDY NÁVYKY, KTERÉ OPAKUJEME A JSOU PRO NÁS DŮLEŽITÉ.

RITUÁL KAŽDODENNOSTI

Hlavní náplní rituálů každodennosti by mělo být:

- ▼ hledání času pro sebe a své potřeby
- ▼ zabývání se činnostmi, které nás naplňují a dávají životu smysl
- ▼ obklopotvat se lidmi, s nimiž je nám dobře.

Rituálem každodennosti by mělo být to, co nás těší. Dobrý vztah k sobě sama je základem všeho. Pokud neznáme svou hodnotu a chybí nám sebedůvěra, nedokážeme nastavit žádné mantinely a stáváme se zranitelnými. S rituály musíme začít u sebe a být důslední. Udělat si z nich příjemné okamžiky, kterými budeme prokládat všední dny, je snadné. Stačí nastavit pravidla, ta pravidelně udržovat a chránit. Rituály nás podrobují zkoušce vytrvalosti a odvahy při hledání osobního příběhu.

RITUÁL SEBELÁSKY, ANEB MÍT SE RÁD

Jak nejlépe začít den, aby se celý nesl v pozitivním duchu? Je dobré vypěstovat si sled rituálů, se kterými bez větší námahy začneme náš úspěšný den. Dennodenní rituály se stanou nenucenou součástí dne a díky nim si lépe vychutnáme kouzlo přítomného okamžiku. Na sebe si jednoduše musíme najít čas. Vstávám o trochu dřív, abych stihla ranní sprchu, procházku se psem a nemusela jsem odbývat snídani. Potřebuji najít dost času na klidné spočinutí u ranní kávy. Když

u šálku s kávou stihnu přečíst ještě pár stránek ze své oblíbené rozečtené knihy nebo časopisu, jsem absolutně pozitivně naladěna a vím, že budu lépe čelit všem výzvám nového dne. A pokud mám minutku, snažím se pravidelně otevírat diář a zapisovat



si ručně pár záznamů, na které bych nechtěla zapomenout. Zároveň si tak udržuji rukopis ve formě, neboť ručně psaných zápisků je v době chytrých telefonů a počítačových klávesnic poskrovnu. To je moje ideální ráno, ke kterému mi dopomáhají pravidelné návyky, které se snažím zodpovědně budovat. Když se mi daří, posiluje se tím i moje sebevědomí.

RODINNÁ POUTA

První rituály, se kterými se v životě setkáme, jsou ty rodinné. Každá rodina má své vlastní rituály. Mohou to být narozeninové oslavy, společné obědy, dovolené atd. Některé bývají povinné, ale vždy veselé, a některé pro někoho možná i dost otravné, ale rituály jsou tu proto, abychom v nich pokračovali, neboť tvoříme to, na co jednou budou vzpomínat i naše děti. Rituály v rodině, to jsou pravá rodinná pouta. Jejich opakování harmonizují domov a vytvářejí tu nejlepší atmosféru, jak posílit vzájemnou blízkost. I malé rituály mají velkou důležitost. Sama si jich spoustu z let mého mládí vybavuji, a v mnohých já sama zcela dobrovolně pokračuji. Pamatuji si, jak bylo příjemné tisknout se pod peřinou k bílému plyšovému medvídkovi a usínat s pohádkou, kterou vyprávěla maminka. Pak přišlo pohlazení, naposledy se načechnala

peřina a pak mlaskla sladká pusa na dobrou noc. Navodilo mi to dokonalý pocit klidu bez nejistoty. Ty vzpomínky mi vždycky ohřejí duši. Mé děti pohádkám odrostly, ale udělala jsem si rituál před usnutím s jejich dětmi, s mými vnuky. A protože to jsou kluci, před pusou na dobrou noc ještě přidávám pošimráni orlím pírkem, které používám jako záložku do knihy indiánských pohádek. Je škoda nemít na rituály s dětmi čas. Dokud jsou malé,

nebrání se jim a dokáží je tak krásně a dojemně ocenit. Trvá to jen krátce. Jakmile odrostou dětským hrám, přestanou se o ně zajímat, ale už je mají jednou provždy zasunuté v šuplíčku pamětí z dětství. Jednou je vyloví a přijde znovu jejich čas. Stanou se vypravěči a budou tvořit společné emoční zážitky se svými dětmi. Vytvářet si pěkné rituály to nic nestojí. Jen trochu času a vzájemného naslouchání. Důležitost takových rituálů si mnohdy uvědomíme až v momentě, kdy z různých důvodů nemohou proběhnout.

RITUÁLY ÚSPĚCHU

Mít rituály se jeví jako malá jistota, že máme věci pod kontrolou. Dnes není nutno tančit kolem ohně, ale stačí mít talisman, kterému věříme. Přiřkneme mu úlohu strážce štěstí, proto si ho vždycky na důležité akce bereme s sebou. Talisman dává pocit



klidu a větší jistoty. Může mít podobu duhové kuličky nebo kamínku v kapse, přívěsku na krku, plyšového medvídky ukrytého v tašce. Stačí ho mít při sobě a věřit v něj, ale hlavní je důvěřovat svým schopnostem. Rituál úspěchu, to je hlavně dobrá příprava. Talisman zůstává jen berličkou, ale i tak jsem klidnější, když mám na ruce oblíbený prstýnek se vsazeným ochranným kamenem, kterému se říká „tygří oko“. Prý přináší svému majiteli integritu osobnosti, napomáhá dosahování cílů a hledání vnitřních zdrojů. Tomu se přeci hezky věří.

RITUÁLY NESMÍ PŘEKÁŽET, ALE SLOUŽIT

Hlavní poslání rituálu je v tom, aby nepřekážel, ale dobře sloužil. Každý nový den je zároveň výzvou k vyzkoušení nových rituálů. Tady je pár mých rituálů – malých obřadů, se kterými se cítím vždy velmi komfortně, proto jsem si je snadno oblíbila. Jsou kotvou mého spokojeného života a bytí.

MOJE KÁVOVÉ RITUÁLY:

Když se mi něco podaří, dobrou kávu si zasloužím. Když se mi nedaří, šálek kávy potřebuji. Káva, to je moje poezie všedního dne. A vždy bez výčitek svědomí. Pokud jde o kávu, jsem zvyklá spíše na italský způsob přípravy kávy, a proto mám doma automatický kávovar. Ten je připraven po stisknutí příslušného tlačítka připravit mé oblíbené espresso ihned. Někdy mě zamrzí, že se příprava kávy obejde bez mé pomoci a mám chuť si kávový rituál trochu víc užít. Mám k tomu různé možnosti. Občas sáhnu po konvici na French press, jindy postavím na plotýnku Mocca konvičku Bialetti, která léty používání získala pěknou patinu, ale nejintimnější

vztah s kávou mi vytvoří původní arabský způsob vaření v džezvě. Vezmu čerstvě umletou kávu a džezvu. Džezvu naplním vlažnou vodou, přidám kávu a cukr v poměru 3:1 a mám-li chuť na kávu voňavější, promíchám ji se špetkou koření (použiji buď kardamom, skořici nebo vanilku). Džezvu postavím na mírný oheň. Jakmile se utvoří pěna a káva začne kypět, džezvu odstavím a nechám kávu uklidnit a opadnout pěnu. Poté ji znovu postavím na oheň a opět přivedu téměř do bodu varu a odstavím. Tento proces opakuji celkem třikrát. Tím docílím toho, že se kávová sedlina usadí u dna a nebude třeba kávu filtrovat. Tím je kouzelný kávový rituál u konce. Já si ho ale ještě vyšperkuji výběrem pěkného porcelánového šálku. Mám jich doma úctyhodnou sbírku, která není jen na koukání, ale zpřijemňuje mi kávové chvíle. Z pěkného šálku káva chutná ještě o kousek lépe. Ovšem za předpokladu, že je předem nahřátý. Pro mě je káva ten nejlepší spojenec, proto své kávové rituály nešidím a dělám si na ně čas několikrát denně. Nákup dobré kvalitní kávy je ceremoniál sám o sobě. Neváhám se za kávou vypravit tam, kde je doma, za moře.

MOJE SAUNOVÉ RITUÁLY:

Existují veřejné sauny „na kus řeči“, ale já dávám přednost domácí „tiché“ sauně. To jsou mé soukromé chvíle v sauně, kdy si rituál saunování zpřijemňuji buď miskou medu, tělovým olejem a peelingy na přírodní bázi. Když horký vzduch příjemně proudí, tělo i hlava odpočívá, je čas hýčkat pleť. V horku sauny i med změní svou tužší konzistenci a vytratí se jeho le-



pivost. Med pokožku uhladí a začne ji hloubkově vyživovat. Saunu mám v domě, ale je hřích, že nejsem schopna dodržet pravidelnost její návštěvy. Je to rituál, na kterém bych měla ve vlastním zájmu zapracovat. Co by mělo být těžkého na tom, chtít se víc a častěji rozmazlovat, když mám kliku od sauny doslova na dosah ruky? Možná je to proto, že dělat věci složité je poměrně jednoduché, ale udělat věci jednoduché není vůbec snadné, ačkoli by se zdálo, že je tomu právě naopak.

MOJE RITUÁLY VŮNÍ A CHUTÍ:

Domácí vaření, rituál každodenní. Pro někoho nutné zlo, pro mě tvůrčí činnost a součást terapie, která umí naplnit všechny smysly. Vaření s novým uvědoměním a novým přístupem je cestou k hledání nových a zdravějších možností, což se stává radostnou meditací a ponořením se hlouběji do života. Protože moje radost vzniklá v kuchyni tvoří teplo domácího krbu a rodinné útulno, ohřeje se o něj i všichni ostatní, čímž vytvářím společenský rituál. Vaření, to je sled jednoduchých, každodenních činností, ve kterých se skrývá magická ženská mystika, krása a tvořivost. Umění změnit svět. Vaření může být proces



tak tvůrčí, jako psaní básní nebo malování obrazů. Snažím se do něj vnést i trochu pocitu vděčnosti za všechny dary přírody, které jsem sama vypěstovala a ze kterých pod mými rukama vznikají zdravá a chutná jídla. Vůně bylin a koření, vnímám všechny ty úžasné barvy. V jednom okamžiku se uvolní vše, veškeré napětí a stres je pryč. V kuchyni jsem doma, ve svém vlastním světě, který vytvářím a chráním. Bez ohledu na to, v jakém světě žijeme, je nejdůležitější svět, který žije v nás. Kuchyně, to je svět tady a teď. Tady se soustředím na sebe i na rodinu. Když vařím, pustím si hudbu a dělám si u toho pohodlí a radost. Jídlo je odrazem naší nálady, a když to s ním myslíme vážně, stává se kuchyň chrámem tělesného i meditativního blaha. Gastronomickou knihovnu jsem si už dávno přestěhovala do kuchyně, neboť tam mám pro tento druh literatury největší pochopení a umím se kochat zejména starými archiváliemi, když si v nich listuji a všude kolem se line vůně z plných hrnců. Kdyby chtěl někdo namítnout, že se s moderním a zdravým stylem současného života neslučuje naše tradiční česká kuchyně, hned bych měla odpověď. *Naopak! Staročeská kuchyně je báječně vyladěná věc, prostoupená rozumnými pěstí a rituály opěvujícími přírodní cykly. Myslím si, že právě v takovém kontextu je třeba na ni pohlížet. Pokud přestaneme slepě počítat kalorie*

a začneme respektovat rozumnou míru, budeme šťastnější. Česká strava lidová, to je něco, co je nám vlastní. Je to rituál kulturních hodnot pevně spojený s předky, ze kterého sálá klid, jistota, zkušenost, vzpomínky a libá vůně domova.

POCIT ŠTĚSTÍ, TO JE BÝT, NIKOLI MÍT

Jsem ráda, že rituály jsou všude kolem nás, teď a tady. Některé jsem si do života sama a dobrovolně nastavila, aby mě udržovaly v disciplíně a zodpovědnosti sama k sobě. Další udržuji jen proto, že se chci hýčkat a rozmazlovat. Naučila jsem se skrze ně nehledat důvody, ale cesty do vlastního nitra. Rituály musí sloužit vám, ne vy jim. **Moje rituály jsou pouta, která netlačí.**

Anonymita se stává čím dál vzácnější komoditou, proto si některé rituály nechte v tajnosti jen sami pro sebe. A jestli ještě žádné nemáte, tak máte před sebou otevřený nový začátek, možná s překvapivým koncem. Rituály nejsou mrtvou legendou, ale jsou tu proto, aby daly životu novou jiskru.

Každý je zahradníkem své vlastní myslí. Někdo v ní pěstuje růže, jiný ovoce, někdo suší seno.

Mějte odvahu žít tak, jak chcete!

P. S.:

... a k tomu nám dopomáhej Rituál! 🍀

Šárka 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.



Inspirace na zajímavé čtení

BioAbecedář Hanky Zemanové

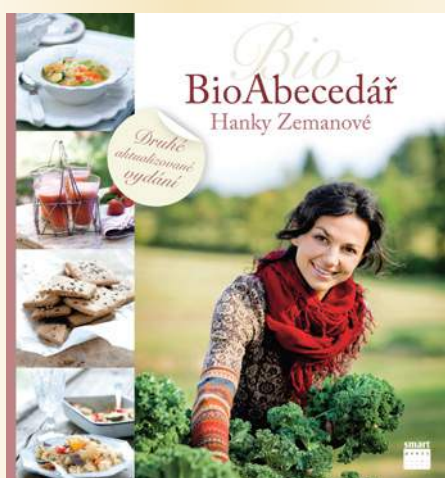
Hana Zemanová

Vydalo nakladatelství Smart Press
www.smartpress.cz

BioAbecedář je přehledný a kompletní průvodce světem zdravých potravin, nazývaný „biobible“.

Kniha vás naučí zdravé potraviny rozpoznat a navíc je skutečně denně vařit. Obsahuje nejen informace, ale také 60 oblíbených receptů z opomíjených surovin, nabízí srovnání

pohledů západní i čínské dietetiky, názory ajurvédy i makrobiotiky, vždy v souladu s přirozeným seelským rozumem. Nové vydání je kompletně aktualizované a zohledňuje rozšiřující se sortiment biopotravin i aktuální poznatky z oblasti zdravé výživy.



Klidný Buddha na dobrou noc

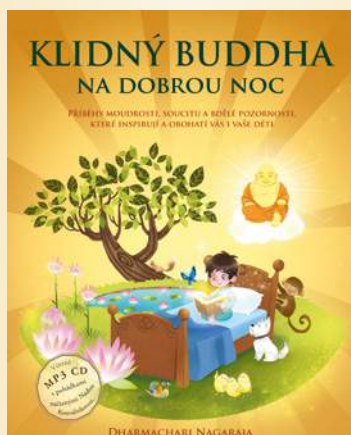
Dharmachari Nagaraja

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Kniha a vložené mp3 CD

Příběhy moudrosti, soucitu a bdělé pozornosti, které inspirují a obohatí vás i vaše děti.

Starodávná buddhistická moudrost s důrazem na klid, soucit a bdělou pozornost je ideálním prostředkem, jak dnešním dětem pomoci, aby výzvy, před které je staví každodenní život, zvládaly s větším klidem a sebevědomím. Magická sbírka osmnácti příběhů, které vaše dítě vtáhnou do kouzelného nového světa a pomůžou mu objevit poklad buddhistické moudrosti.

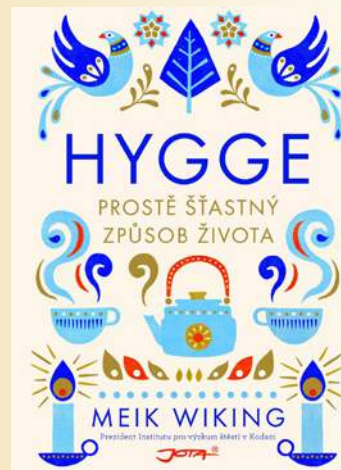


Hygge - Prostě šťastný způsob života

Meik Wiking

Vydalo nakladatelství Jota
www.jota.cz

Pokud chcete být ve svém životě šťastní, musíte ho mít! To pravé HYGGE s modrobílou obálkou!



Proč jsou Dánové nejšťastnějšími lidmi na světě? Odpovědí je hygge, říká Meik Wiking, prezident Institutu pro výzkum štěstí v Kodani. Hygge je pocit, který zažíváte během bouřky, když jste v pohodlných ponožkách schoulení na pohovce, přikrytí měkkou dekou. Je to ten pocit, když u stolu osvětleném svíčkami společně se svými milovanými jíte své oblíbené jídlo a povídáte si. Je to pocit, který se vás zmocní, když se s šálkem oblíbené kávy v ruce díváte na rudé ranní světlo na jasné modré obloze. Hygge je o atmosféře a prožitku. Je to o sdílení s lidmi, které máme rádi. Pociť domova. Pociť bezpečí. Pociť vnitřního klidu a blaženosti. Tato kniha vám nabídne rady a tipy, jak know-how nejšťastnějšího národa na světě můžete využít ve svém životě i vy.

Vztahy bez stížností

Will Bowen

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Kniha vám pomůže transformovat osobní, pracovní i milostné vztahy.

Vztahy bez stížností

přicházejí s revolučními vhledy a nástroji ke zlepšení všech vašich vztahů. Naučíte se, jak si přestat stěžovat na své blízké, překonat pocity prázdnoty, zklamání a nedostatečnosti, které stížnosti způsobují, a jak si vybudovat silné pozitivní naplňující vztahy, ve kterých se budete cítit dobře. V knize najdete také informace z nových výzkumů o stěžování, inspirativní a výmluvné příběhy a praktická cvičení.





**6 vylosovaných
luštitelů křížovky
a 6 vylosovaných
luštitelů sudoku
obdrží čaj Diochi
Diocel a čaj Papaya**



Křížovky a sudoku o ceny

Carmen Silva: Největším štěstím a největším...				CHUDINSKÁ ČTVRT' ANGL.	TATranský NÁRODNÍ PARK ZKR.	RODNÉ ČÍSLO ZKR.		ŠPATNÉ	NEALKO OVOČNÝ NÁPOJ	PODZIMNÍ KVĚTINA	KOSMETICKÝ PŘÍPRAVEK		ODVETY	JACÍ SLOVEN.	AMERICKÝ FILMOVÝ BOJOVNÍK	JMÉNO SKLADATELE HURNÍKA	NÁSTUP
POMŮCKA: ENIGMA, ESKONT, LOST, PUTT	KLUKOVSKÁ STŘELNÁ ZBRAN	ZÁMEZÍ MN. C.	STRANA ZKR. INIC. HERCE MENŠIKA				ZHOUBA					JMÉNO JEŽÍŠOVY MATKY					
ČÁST DOMU							AMERICKÝ SERIÁL ČISTÁ VÁHA					INDIÁNSKÁ TROFEJ NAPŘÍČ					
BALKÁNEC						1. DÍL TAJENKY OBYVATEL RUSKA											
ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA			MĚSÍČNÍ MOŘE PSÍ VAROVÁNÍ				PICHLAVÉ KEŘE SHODNÝ							HUŤNA NA KORENECH POHYBOVAT OČ. VÍČKY			
POLOVINA KMITU			RÁNA V GOLFU ZÁPASNICKÝ CHVAT				PLOŠNÁ MÍRA JAN ANGLICKY					ZNAČKA MOLYBDENU ODOLATI				ZÁHADA ZASTARALE	KANADSKÉ MĚSTO
	ČESKÁ ZPĚVAČKA	INICIÁLY PREZIDENTA NIXONA DŮVĚŘÍVEC		POLOHA NA NOHOU VAJÍČKO VŠI			ODSTÍN MODRÉ ZBOŽNÁ UČTA								INIC. ZPĚV. OLMEROVÉ INIC. HERCE VÍZNERA		
STARÉ ČESKÉ ZAJMENO			INIC. PĚVCE HAKENA OS. POČÍTAC ANGL. ZKR.			TOPIVO ČÁSTI VOZU					ÚROKOVÁ SRÁŽKA PROTIKLAD						
ÚPLNĚ							AMERICKÁ REKA ČÁSTICE S NÁBOJEM					ROZ-POUŠTĚT TEPLEM POVĚDĚV					
2. DÍL TAJENKY															HUSÍ CITOSLOVCE ZN. BULHAR. CIGARET		
INICIÁLY HEREČKY VRANOVÉ			ČESKÉ NAKLADA-TELSTVÍ					OHLEDU-PLNOST							ZNAČKA NĚMECKÉHO AUTA		
ZNAČKA KILO-AMPÉRU			CHEM. ZN. SODÍKU			CHEMICKÁ KONCOVKA 1MOCNEHO PRVKU			FIRMA VYRABĚJÍCÍ ZVUKOVOU TECHNIKU					SPZ TÁBORA			

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

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Řešení sudoku z čísla 9-10

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Správné odpovědi zasílejte do 22. 2. 2018 na adresu redakce: Diochi, spol. s r. o., Průmyslová 7, 102 00 Praha 10. Nebo e-mailem: tajenky@diochi.cz.

Výherci z čísla 9-10/2018 - Tajenka křížovky: Když se bojíme opozice, začneme si vymýšlet. **Křížovka:** Ošťádalová Věra, Loštice, Kubinová Jana, Vizovice, Michálková Jiřina, Zlín, Zvoníček Jaroslav, Štítná nad Vláří, Akštejn Miroslav, Trutnov, Lučivňáková Dana, Bavorov. **Sudoku:** Varkočková Eva, Ostrava 2, Zaňková Lenka, Praha 9, Škarytková Daniela, Česká Skalice, Činátlová Běla, Poděbrady, Burešová Jitka, Litomyšl, Pompurová Anna, Velká Lomnice.

SFÉRA NA ROK + Kniha v hodnotě 138 Kč

Tip na dárek: Předplatné Sféry na rok

(6 čísel) jen za 290 Kč / 12 €.

Obdržíte dárek
v hodnotě 138 Kč

Jak objednat pro ČR

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

Pište na: sfera@send.cz

Zajišťuje SEND Předplatné s.r.o.

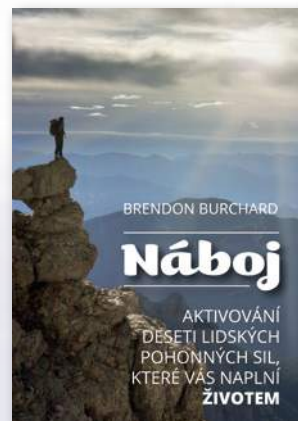
Ve Žlíbku 1800/77, hala A3, 193 00 Praha 9

Jak objednat pro SR

Volejte: 0800 188 826, 02/4989 3567,
02/4989 3566, 02/4989 3564

Pište na: predplatne@abompkapa.sk

Zajišťuje: Mediaprint-Kapa Pressegross, a. s.
Oddelenie inej formy predaja,
Stará Vajnorská 9, 831 04 Bratislava



+ ZDARMA
k předplatnému
kniha **Náboj**

Kniha v hodnotě **138 Kč**

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

Časopis Sféra
v elektronické podobě
ke stažení na

alza media www.alza.cz

INZERCE

PROTOŽE VÍM, JAK DŮLEŽITÉ

JE PROTÁHNOUT TĚLO I MYSL,

CVIČÍM #PROSTEJINAK

Romana, evolucionářka
a naše pravidelná návštěvnice

Festival pro všechny, kteří to vidí #ProsteJinak

22. - 24. 3. 2019
VÝSTAVIŠTĚ PRAHA HOLEŠOVICE

www.festivalevolution.cz

**evo
lut
ion**
FESTIVAL





STAŇTE SE ČLEMEM
DIOCHI KLUBU
A NAKUPUJTE ZA
ZVÝHODNĚNÉ CENY



CESTA KE ZDRAVÍ = DIOCHI



Diochi spol. s r.o., Průmyslová 1306/7, 102 00, Praha 10,
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, fax: +421 335 535 941,
diochi@diochi.sk, www.diochi.sk

Boskovice, Zdeňka Kostíková, restaurace Zlatá Růže (vchod z letní zahrádky),
Kpt. Jaroše 3, 680 01, boskovice@diochi.cz, Po, Čt 8.15-16,
v jinou dobu dle tel. dohody, tel.: 721 236 816

Brno, Ing. Radka Moudrá, Centrum Via Lucis, Cejl 858/7 - Dvorní trakt,
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, 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

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 20/12, 460 05 Liberec 5 - Kristiánov,
liberec@diochi.cz, Po-Čt 9-17, Pá 9-15 nebo dle tel. dohody, tel.: 602 295 795

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
OD Prior), 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,
Parečkova 16, 702 00, ostrava@diochi.cz, Po-Pá 7.30-18, tel.: 724 484 812

Pardubice, Zdeňka Hevřáková, budova T-String, Masarykovo nám. 1484
(6. patro), č. dv. 646, 532 30, 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, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00,
praha@diochi.cz, Po, St 14-18, Út, Čt, Pá 9-13, tel.: 224091330

Prostějov, Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka,
Žižkovské náměstí 21, 796 01, prostějov@diochi.cz, Po-Pá 9-17, So 9-12,
tel.: 728 036 738

• **Rožnov pod Radhoštěm**, Hana Mikulénčáková, Bylinka, Bezručova 211, 756 61,
straznice@diochi.cz, Po-Čt 10-12, 14-17, tel. 608811708, 602779362

Tábor, Iveta Vrtišková, Koželužská 140, 390 01, tabor@diochi.cz,
Po-Čt 9-17, Pá 9-13, 1. So v měsíci 9.30-11.30, 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

Ústí nad Labem, Eva Krčilová, Revoluční 6 (naproti O2 prodejně),
Ústí nad Labem, 400 01, usti@diochi.cz, Čt 13-17,
nebo dle telefonické dohody, tel.: 604 193 161

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-Pia 8-20,
tel.: +421 484 144 706, +421 907 800 731

Bratislava, POZOR ZMENAI! Od 1. 12. 2017 bude predajňa zrušená,
obslužíme Vás na Sabinovskej 4/A.

• **Bratislava**, Sabinovská 4/A (vjazd z Trnavskej ulice 56), 82102
Po-Štv 10-18, Pia 10-15 (obed 13-13.30), bratislava.sabinovska@diochi.sk,
tel.: +421 918 848 777

Kežmarok, Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01, kezmarok@diochi.sk,
St 10-17, Út, Štv, Pia 10-16, tel.: +421 918 476 177, +421 524 525 053

• **Košice**, Rázusova 37, 040 01 Košice, kosice@diochi.sk, Po-Pia 10-17,
Str 10-18.30, Út-Štv Zatvorené, tel.: +421 918 463 681

Martin, Andreja Kmeťa 13, Business centrum Slovan - kancelária 212, 036 01,
Po-Štv 9.30-17 (obed 13-13.30), tel.: +421 905 300 905

Michalovce, Námestie osloboditeľov 73, 071 01, michalovce@diochi.sk,
Po-Pia 9.30-17.30 (obed 13-13.30), tel.: +421 917 178 720

Nitra, Štefánikova trieda 15, 949 01, nitra@diochi.sk,

Po, Út, Štv 9-16.30, St 9-17, Pia 9-13 (obed 13-13.30), tel.: +421 915 974 364

Nové Zámky, Rákocziho 12 (5. p., č. dv. 16), 940 02, novezamky@diochi.sk,
Út 10-17 (obed 13-13.30), tel.: +421 905 300 144

Pezinok, Holubyho 28, OC Plus, 902 01, pezinok@diochi.sk,
Po a Str 11-17.30 (obed 13-13.30), tel.: +421 915 974 363

• **Piešťany**, Predajňa od 1. 5. 2017 zrušená, objednávky cez e-shop
na www.diochi.sk. Nakupujte z pohodlia domova. Kuriér vám balík priniesie.

Poprad, Obchodné centrum ALFA, Námestie Sv. Egídia 18/41, 058 01,
poprad@diochi.sk, Po 9-16.30, Út, Štv, Pia 9-17, St 9-18 (obed 13-13.30),
tel.: +421 917177686

Prešov, Masarykova 16/A (prízemie), 080 01, presov@diochi.sk,
Po, Út, Štv, Pia 9.30-16.30, St 9.30-17.30 (obed 13-13.30),
tel.: +421 905 818 555

Prievidza, Matice slovenskej 12 (budova ROZVOJ), 971 01,
prievidza@diochi.sk, Po a St 10.30-16.30 (obed 13-13.30),
tel.: +421 918 802 027

Trenčín, Jilemnického 2, OC ALFA, 1. p., 911 01, trencin@diochi.sk,
Po-Štv 10-17 (obed 13-13.30), Pia zatvorené,
tel.: +421 917 717 737

• **Trnava**, Hlavná 31, 917 01, trnava@diochi.sk,
Po-Štv 9.30-17.30, Pia 9.30-16 (obed 13-13.30), tel.: +421 917 717 787

Zvolen, J. Kozačeka 11 (Dom služieb), 960 01, zvolen@diochi.sk,
Po a St 8-17, Út a Štv 8-16, Pia 8.30-15 (obed 12.30 - 13.00),
tel.: +421 917 200 207

Žilina, Bottova 5, 010 01, zilina@diochi.sk,
Po-Štv 10-17, Pia 10-15 (obed 13-13.30), tel.: +421 917 200 178



8159524717614531

KRÁSA ZAČÍNÁ UVNITŘ®

LEDEN A ÚNOR - NEJLEPŠÍ DOBA NA POSÍLENÍ LEDVIN A MOČOVÉHO MĚCHÝŘE



BIOINFORMAČNÍ BYLINNÉ PREPARÁTY DIOCHI MODRÉ ŘADY POMÁHAJÍ

- ▼ při onemocnění ledvin a močového měchýře
- ▼ harmonizovat hormonální systém (prostata)
- ▼ řešit problémy s erekcí a působí jako afrodiziakum
- ▼ snižovat vznik alergií a ekzémů
- ▼ snižovat vznik močových kamenů a písku
- ▼ proti vzniku artróz, revmatizmu a bolesti kloubů
- ▼ zlepšovat stav kostí, kloubů, vlasů, nehtů a kůže

Diocel kapky
Androzin kapky
Smilax officinalis čaj
Diocel Biominerál kapky



ZDRAVÍ V SOULADU S PŘÍRODOU