



Královna Alžběta II.
ASTROLOGICKÝ
MEDAILONEK



Feng Shui
A BUDOUCNOST



Kuks
A JEHO TVŮRCE
F. A. ŠPORK

Víte,
že:

Sféra

DIOCHI

BŘEZEN - DUBEN 2019
ROČNÍK 16 58 Kč/2,40 €



**DRAČÍ KREV
- CROTON
LECHLERI**

OBJEVTE TAJEMSTVÍ
AMAZONSKÝCH
INDIÁNŮ

**Únavový syndrom
a celostní medicína**

**Učení o pěti prvcích
Element dřevo**

Páteř – naše životní kniha

**Zdraví podle
astromedicíny**

**MUDr. Jan Vojáček:
PŘES STROMY JSME
PŘESTALI BÝT SCHOPNI
VIDĚT LES**



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

Nastartujte
regeneraci buněk!

ZPOMALTE PROCES STÁRNUTÍ!



GEROCEL kapky

ochrání před úpadkem a chřadnutím, nedají šanci virům,
bakteriím, plísním, toxinům ani parazitům



GEROCEL kapsle

ochranný štít celého těla, posilují téměř celou energetickou
síť člověka, chrání buňky a zpomalují stárnutí

PŘEČTETE SI V ČÍSLE



11 Příběhy z poradny



18 Páteř - naše životní kniha



45 Ivana Stenzlová - Dej tělu šanci



66 Rozhovor - Dagmar Pecková

4 Kaleidoskop

5 Editorial

CELOSTNÍ MEDICÍNA

6 TČM - Učení o pěti prvcích

11 Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila

12 MUDr. Tomáš Lehenhart:
Uctívejte své tělo jako chrám

15 Únava a únavový syndrom

18 Páteř - naše životní kniha

20 Bolí vás záda?

22 Nejen na jaře má přednost zelená

ROZHOVOR

24 MUDr. Jan Vojáček:
„Přes stromy jsme přestali být schopni vidět les.“

VĚDA A EKOLOGIE

28 Letmý pohled na dělení buněk

30 Od plastů k mikroplastům

ASTROLOGIE

32 Královna Alžběta II.

36 Astromedicína

ZDRAVÍ A KRÁSA

38 Croton lechleri - Dračí krev

40 Kalendář akcí

41 Regenerace ve Sféře

44 Nervamin

45 Rozhovor: Dagmar Šlechtová
vedoucí Sféra Klubu Diochi Liberec

46 Ivana Stenzlová:
„Jídlo pro mě nikdy nebylo strašákem,
ale skvělým partnerem.“

OSOBNÍ ROZVOJ

50 Rozhovor s terapeutem Martinem Srdcem

52 Feng Shui a budoucnost

54 Radujme se!

56 Vztahy: Tvrdý chlap a byznys žena

SPIRITUALITA

58 Dáma s Jednorožcem

62 Nanebevzatí Mistři - El Morya

PRO VOLNÉ CHVÍLE

64 Vizionář František Antoním Špork
a jeho realizace v Kuksu

66 Rozhovor - Dagmar Pecková:
„Bez pádů by nebylo vrcholů.“

70 Kraslice

72 Návrat královnej Hatšepsovet

76 Hoříčická odysea

80 Tipy redakce na čtení

81 Křížovky a sudoku o ceny

HAVRANI UKLÍZEČI

V zábavním parku Puy du Fou na západě Francie bude o pořádek pečovat šestice havranů. Ptáci byli vycvičeni na sbírání nedopalků a dalších drobných odpadků. Ty pak odloží do malé schránky, která jejich práci odmění něčím k snědku. První z opeřenců už odpad v parku s historickou tematikou sbírají, zbylí kolegové se k nim přidají později. Cílem není jen pořádek, návštěvníci parku o něj obecně dbají. Smyslem je také ukázat, že i sama příroda nás může poučit, jak se starat o životní prostředí.



ČÍŠNÍCI POZOR!

Možná i u nás vás v restauraci brzy vystřídají roboti. V Číně už je to realita. Malý robot přijíždí ke stolu, odstraní poklop z plexiskla, odhalí pokrm z raků a mechanicky popřeje dobrou chuť. V této futuristické restauraci v Šanghaji nahradily číšníky automaty. S automatizovanými skříňkami o rozměru mikrovlnky, které popoíždějí po kolejničkách a donesou jídlo zákazníkovi, hodlá čínský řetězec Alibaba zvýšit efektivitu práce a snížit pracovní náklady. V restauracích Robot.He si hosté rezervují stoly a objednávají jídlo pomocí mobilní aplikace. Novinka přitahuje lidi a před restaurací vznikají dlouhé fronty, protože každý se chce nechat obsloužit robotem. Roboti sice umožní ušetřit na zaměstnancích, ale nenahradí je. Ceny robotů jsou příliš vysoké na to, aby se rozšířili. Pokud ovšem nebude cena práce dál růst.

VATIKÁN NA OLYMPIÁDĚ

Vatikán oznámil, že sestavil svůj vlastní atletický tým, který bude závodit na mezinárodních soutěžích včetně olympiády. Jeho členy jsou jeptišky, kněží a členové papežské švýcarské gardy. Papežský stolec tak chce propagovat sport jako nástroj dialogu, míru a solidarity.

Vatikánský tým má celkem 60 členů a stane se členem Mezinárodní asociace atletických federací a bude závodit na mezinárodních soutěžích. Jako první mezinárodní akce by se Vatikánští sportovci rádi zúčastnili Her malých států Evropy, pořádaných pro země s méně než milionem obyvatel, a Středozemních her.

„Naším snem je vidět vlajku Papežského stolce mezi delegacemi na zahajovací ceremonii olympijských her,” prohlásil prezident týmu a ředitel sportovního odboru na vatikánském ministerstvu kultury. Tak se na příští Olympiádě máme na co těšit.



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

Diochí, 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 RADÁ

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

GRAFIKA, ZLOM

Hana Růžicková

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 - Diochí spol. s r. o.,
Průmyslová 1306/7, 102 00 Praha 10,
Tel.: +420 222 764 004 • Vychází jako
dvojměsíčník • 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 Růžicková

REGISTROVÁNO

MK ČR pod č. E-15 503, ISSN 1214-9454

TISK

Triangl, a. s.

O touhách, talentech a řádu



„Kdysi za jedním slavným klavíristou přišel jeho obdivovatel a řekl mu: „Mistře, přál bych si umět hrát jako vy!“ Načež Mistr odpověděl: „Nepřál. Kdybyste si to opravdu přál, tak dobře jako já byste hrál.“ Byla to touha, která Mistra nutila dennodenně sedat ke klavíru a mnohdy skrze bolest, odříkání a deprese dlouhé hodiny hrát dokolečka totéž, dokud touha nebyla uspokojena. Ten obdivovatel toužil toužit, ale netoužil. A to – kromě talentu – je jediný rozdíl mezi Mistrem a jeho obdivovatelem.“

Po přečtení tohoto úryvku v knize ekonoma a filozofa Tomáše Sedláčka *Druhá derivace touhy* jsem začala přemýšlet, jak to s těmi touhami vlastně mám. Určitě spadám do kategorie „věčných studentů“, kteří se zvědavostí pootevírají různé dveře a **touží** se naučit a zvládnout mnohé. Toužím **plynule** hovořit jazyky, které se čtou zprava doleva a jejichž písmenka připomínají plamínky, toužím **jemně** plout na hodinách tchaj-ťi a zvládnout celou sestavu 74 forem a také toužím **s lehkostí** klouzat barevnými tužkami po papíru a vytvářet kresby lahodné oku. Jenže...

Učení se novému jazyku vyžaduje gramatickou oporu, plutí na parketu začíná u přesně načasovaných pohybů, a aby si byla tvář podobná, je potřeba držet určité proporce. K osvojení různých dovedností, o mistrovství nemluvě, vede často cesta dlážděná potem, bolestí, přemáháním, neúspěchy, cesta opakovaných zkoušek a proher, trpělivostí... a řádu. V astrologii tento princip představuje nepopulární Saturn. Vládne chronologickému času a Kozorohům, představuje systém, strukturu, hierarchii, společenské uspořádání, krystalizaci a materializaci. Nemáme ho moc rádi. Omezuje nás a svazuje. Ale i pevné struktury drahokamů a krása sněhových vloček se opírají o řád, stejně jako krása jazyka, plutí po parketu nebo mistrovsky zvládnutý portrét. Prostě bez opory Saturna by tu zavládl chaos a bezbřehost.



Jenže všeho moc škodí – když se v jazyce budeme opírat jen o gramatiku, tak z obavy, že uděláme chybu, nedáme dohromady větu, pokud budeme přemýšlet nad každým pohybem, tak na parketu a ani v životě nebudeme plout a naše portréty mohou připomínat vyumělkované proporční schéma bez duše. Pozvěme do života řád, ale tak akorát! ☺

Milí čtenáři, troufám si tvrdit, že lahůdkou tohoto vydání Sféry je nahlédnutí do horoskopu britské královny Alžběty II. – dokonalého příkladu solidnosti a saturnského řádu – připravila ho astroložka Lenka Adamová. Touhu stát se světově proslulou operní zpěvačkou si naplnila Dagmar Pecková. Jaká byla její cesta na výsluní, se dozvíte v rozhovoru. A o tom, jak zkostnatělý je řád současného zdravotnictví, jsem si povídala s MUDr. Janem Vojáčkem, doporučuji. Samozřejmě Sféra nabízí mnoho dalšího.

Radostné plutí jarními dny a ať vás Sféra inspiruje a baví!

Hana Němcová
šéfredaktorka

T
Č
M

UČENÍ O PĚTI PRVCÍCH

ELEMENT DŘEVO

V MINULÉM ČÍSLE JSME ODHALILI ZÁKLADNÍ PRINCIPY TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY, VČETNĚ UČENÍ O JIN-JANGU. VÍTE, JAKÉ TO JSOU A JAKÉ VZÁJEMNÉ VZTAHY MEZI SEBOU MAJÍ? OBJASNÍME TAKÉ, PROČ BYCHOM JE MĚLI ZNÁT, JAK MOHOU OVLIVNIT NÁŠ ŽIVOT A NAŠE ZDRAVÍ.

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ

Aby se energie jin a jang mohly projevit, potřebují hmotu. Tu představuje pět na sobě závislých, protikladných i doplňujících se prvků v cyklu života, kterými jsou: **Dřevo, Oheň, Země, Kov a Voda**. Pět prvků je hmotou jin a jangu. Jin a jang je energií pěti prvků. Energie bez hmoty by se nemohla ustálit a hmota bez energie by se nemohla pohybovat. Učení o pěti prvcích je odkazem, jenž je anonymní, hotovou a dovršenou moudrostí z dávných věků. My se nad moudrostí můžeme jen zamyslet, pochopit ji a využít ke svému zdraví a spokojenému životu.

Učení pěti prvků je propracovaný velký systém, na kterém je krásně vidět čínský smysl pro pozorování a propojování. Ke každému prvku náleží světová strana (kromě čtyř nám známých, je to i střed) a dále chuť, roční období, barva, orgány, city a některé další charakteristiky. V člověku se pět prvků projevuje prostřednictvím pěti základních orgánů (játra, srdce, slezina, plíce, ledviny). Každý z nich má svůj jangový protějšek, s nímž je funkčně spojen, leží na drahách, kterým říkáme meridiány. Ve vztahu k lidskému tělu je ke každému prvku přiřazen jeden pár orgánů. Jeden z nich je dutý (jangový) a druhý je plný (jinový). Pět prvků má mezi sebou vzájemnou propojenost, provázanost a je ve vzájemných vztazích.

Ve vztahu ke koloběhu života znamená **Dřevo zrození, Oheň dospělost, Země zralost, Kov**

stárnutí a Voda umírání. Ve vztahu k ročním obdobím chápeme **Dřevo jako jaro, Oheň jako léto, Zemi jako babí neboli pozdní léto, Kov jako podzim a Vodu jako zimu**.

Pět prvků vytváří uzavřený kruh, v němž každý prvek ovlivňuje všechny ostatní a podílí se na udržování rovnováhy nutné pro normální činnost systému. Vzájemné vztahy jsou čtyři – vzájemné rození, vzájemné ovládání, vzájemné podmaňování a vzájemné ponižování.

Vztah rození, v němž platí vztah „rodí mne“ prvek předcházející a „já rodím“ prvek následující. Nazývá se i vztahem matka – dítě. Dřevo rodí oheň – dřevo je teplé povahy a při tření vzniká oheň, dřevo je navíc i potravou pro oheň. Oheň rodí zemi – oheň je horký, spálí dřevo, zůstane popel a tím vytváří zemi. Země rodí kov – zdrojem kovu jsou rudy získané ze země. Kov rodí vodu – při vysokých teplotách kov kapalný, v kovových nádobách se pára sráží ve vodu. Voda rodí dřevo – voda dává vláhu rostlinám a umožňuje tak jejich růst.

Vztah ovládání platí vždy mezi každým druhým prvkem a říká: „ovládá mne“ a „já ovládám“. Nazývá se i vztahem vzájemného překonávání či přemáhání, což znamená ovládání přílišnosti. Dřevo ovládá zemi – stromy využívají zemi ke své výživě, drží ji kořeny. Voda ovládá oheň – oheň zasažený vodou uhasíná. Země ovládá vodu – země zadržuje vodu. Oheň ovládá kov – může jej roztavit.

Kov ovládá dřevo – kovová sekera nebo pila štěpí dřevo.

Vztah podmaňování platí mezi stejnými dvojicemi prvků a ve stejném pořadí jako u ovládání. Představuje však jeho přílišné, neúměrné zesílení. Tento vztah nastává, je-li podmaňující prvek příliš silný, nebo podmaňovaný prvek příliš slabý.

Vztah ponižování opět platí mezi stejnými dvojicemi prvků jako u ovládání, avšak v obráceném směru. Ponižuje prvek, který se vzepřel proti tomu, že má být ovládán. Dřevo ponižuje kov, kov ponižuje oheň, oheň ponižuje vodu, voda ponižuje zemi, země ponižuje dřevo.

CHARAKTERISTICKÉ ZNAKY ELEMENTU DŘEVO (mu)



Dřevo je živel, který je člověku nejbližší, protože sám člověk je také živel dřevo. Dřevo je povahy jangové, teplé, a proto se rozpíná

a proniká do svého okolí, stejně jako se rozšiřují kořeny stromu. Dřevo roste a stoupá směrem nahoru jako rostlina. V podnebí je projevem dřeva vítr. Dřevo vyjadřuje aktivní funkce a růst, může se ohýbat a napřimovat. Tělesná forma dřeva je podlouhlá, jeho přirozenost je teplá. Má souvislost se vším, co je křehké, slabé, právě se rodící a představuje vše, co je rostlinného charakteru. Ve fázi proměn znamená rození, početí.



Člověk sám
je také živel dřeva.

Prvku dřevo přináležejí východní světová strana a modrozelená barva. Čchi východu vniká do jater a vychází očima. Esence dřeva se uchovává v játrech a jí způsobené chorobné stavy vyvolávají lekavost. Chut' elementu dřevo je kyselá, ze zvířat k nim patří drůbež, z obilovin pšenice. Ročním obdobím dřeva je jaro a je pod znamením planety Jupiter. Z pěti tónů stupnice odpovídá „fis“, přiřazeným číslem je osmička. Jarní čchi dřeva se koncentruje v hlavě

a nemoci jí způsobené se poznávají na šlachách a vazivu. Z pachů ke dřevu patří pach krve. Párovými orgány prvku dřeva jsou játra a žlučník, vývodem jsou oči, z tkání jsou přiřazeny šlachy. Hněv je citem dřeva. Všechna čchi plodící život se transformuje ze dřeva. Jedinec dřeva je inteligentní, nezávislý, překonává své vlastní hranice a omezení. Má rád všechno nové, je průkopníkem nových myšlenek. Dřevo zodpovídá za plánování, přináší kreativní impulz, pomáhá přijmout řešení, pochopit život a podporuje snahu dosáhnout nových horizontů. Prvek dřevo je obsažen i v ostatních prvcích. Utajená přítomnost dřeva v dalších prvcích je následující – dřevo se rodí z vody, vyrůstá ze země, bují ohněm a formuje se kovem. K dřevu patří

nejen dráha jater a žlučníku, ale i zadní střední dráha a přední střední dráha (meridián).

Játra (kan)

Játra jsou jinovým plným orgánem patřícím k elementu dřevo. Sdruženým jangovým orgánem je žlučník. K systému jater patří také šlachy a vazivo, nehty a oči. Játra vykonávají v těle mnoho důležitých funkcí souvisejících s krví, čchi i tělesnými tekutinami. Podle tradiční čínské medicíny játra uchovávají krev, která se v nich shromažďuje, dostává se z jater do celého organismu, aby vyživovala orgány. Další hlavní funkcí jater je řízení vnitřní prostupnosti organismu, jeho pohybu i vzestupu čchi v něm (průchodnost a rozptylování). Játra také řídí v těle šlachy a vazivo. Pokud jsou játra v dobrém stavu, mají dostatek krve a harmonickou čchi, tak jsou i šlachy a vazivo vláčné a pružné, a tím i tělo je přirozeně pohyblivé. Kondice jater se projevuje na nehtech, jelikož podle čínské medicíny jsou nehty „zbytkem šlach“. Nehty jsou pevné, hladké a lesklé, mají červenou barvu, pokud mají pravidelný přísun krve z jater. Vývodem jater jsou oči. Při dostatku krve je zrak ostrý, oči se neunavují a jejich pohyb je živý a přirozený. Jaterní čchi má vliv na emoční aktivitu, citem jater je hněv. Játra mají svou nejvyšší aktivitu mezi 1. – 3. hodinou ranní, jak prozrazují orgánové hodiny.



DETOXIN kapky

Přírodní bioinformační bylinné kapky pro celkovou regeneraci a detoxikaci organismu. Hořká chuť bylin obsažených v Detoxinu je balzámem pro játra a žlučník.

- ◆ zlepšuje funkci jater a žlučníku
- ◆ napomáhá lepšímu trávení
- ◆ snižuje hladinu cholesterolu
- ◆ eliminuje nejrůznější alergie a ekzémy
- ◆ zbavuje tělo toxinů
- ◆ pomáhá zlepšit zrak a stav šlach, kloubů
- ◆ zlepšuje stav pokožky
- ◆ detoxikuje a regeneruje organismus

Chorobné procesy u jater jsou podle čínské medicíny narušení rovnováhy jin-jangu, čchi a krve. Pokud játra nesprávně řídí průchodnost a rozptylování, dochází ke změnám duševního naladění, vznikají deprese, plačtivost, podrážděnost a nervozita. Vznikají i poruchy trávení, jako jsou nadýmání, zvracení, poruchy tvorby žluče, hořkost v ústech. Z poruch oběhu čchi, krve a vody dochází ke srážení krve, stagnaci tekutin, vznikají otoky. Také se mohou objevit poruchy menstruace u žen, potíže s oplodněním, neplodnost a gynekologické nemoci. V případě nerovnováhy v uschovávání krve vzniká nedostatek krve v játrech, s tím jsou spojené oslabené funkce šlach, očí, slabá menstruace. Pokud játra neuschovávají krev, dochází ke krvácení z nosu, silnému krvácení i menstruaci. Nemají-li játra dostatek krve, šlachy jsou bez výživy, jsou ochablé, organizmus je náchylný ke zvýšené únavě, lámou se nehty, jsou křehké, suché, bezbarvé. Setkáváme se také s očními nemocemi –

šeroslepost, nejasné vidění, suché oči. Častými poruchami u jater jsou závratě, zatmívání před očima, hučení v uších, žloutenka, svalové křeče, podrážděnost a hněvivost.

Žlučník (*tan*)

Žlučník je dutým jangovým orgánem elementu dřevo. Skladuje a vylučuje žluč, a tak napomáhá ke správnému trávení a zažívání potravy. Hlavní funkcí žlučníku je uschovávání a vylučování žluče a také řídí rozhodnost. Žluč je zelenožlutá tekutina hořké chuti, která napomáhá trávení a tím podporuje i příslušnou činnost sleziny a žaludku. Žlučník má vliv i na duševní rozpoložení, rozhodnost a odvalu, vysokou odolnost vůči psychickým stresům. Žlučník má nejvyšší činnost podle orgánových hodin v době mezi 23. – 1. hodinou ránní.

Chorobné procesy u žlučníku jsou poruchy vylučování žluče. S tím souvisí hořkost v ústech, zvracení, zežloutnutí kůže a očí, žloutenka, bolesti v pravém boku, nevolnost, poruchy trávení, žlučové kameny. Z psychických stavů se objeví bázlivost, neklidný spánek a předrážděnost.

Tipy na jaro

Aby naše játra správně pracovala, nezatežujme je nevhodnou stravou, kouřením, větším množstvím alkoholu a chemickými látkami, které do našeho těla pronikají trávicí soustavou, dýcháním, kůží. Provedme detoxikaci těla, zejména tlustého střeva a jater. Následně činnost jater příznivě ovlivníme léčivými bylinami. Nejznámější a nejpoužívanější bylinou pro vylepšení kondice jater je ostropestřec mariánský. 🌿

Mgr. Petra Strmisková

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



INZERCE



ZAHAJUJEME VZDĚLÁVÁNÍ DIOCHI 2019

VÝROBCE A DISTRIBUTOR UNIKÁTNÍCH BIOINFORMAČNÍCH DOPLŇKŮ STRAVY

CELODENNÍ ŠKOLENÍ O PRODUKTECH

30. 3. 2019

8.30–17 hod., Aula - VOŠ Publicistiky, Opatovická 160/18, Praha 1

Program:

- Tradiční čínská medicína
- Regenerace ve Sfěře – 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



AVS přístroj: pohoda a zdraví celý život!

Vyzkoušejte
na Festivalu
Evolution!

www.galaxy.cz



Mimořádně
v březnu: slevy

5-30%!

Nová brožura - objednávka
zdarma přes SMS:

Pošlete běžnou SMS s Vaší poštovní adresou
a slovem SFERA na telefon: **774 444 795**.

Zasíláme obratem. Přidejte email. adresu a dostanete zdarma navíc E-book
„Jak přežít v dnešním světě“.



Příběhy z poradny

TERAPEUTA LEOŠE POSKOČILA

Preparáty Diochi a koně

Za ta léta, co provádím diagnostiku a poradenství, mám celou řadu klientů, kteří vlastní koně. Od poradenství lidí je už jen kousek ke zvířatům, která jsou ještě mnohem vnímavější než my lidé. Majitelé zvířat se na mě často obrací s žádostí o vytestování preparátů. Pokud jsou energeticky oslabeny ledviny, lymfatický systém a někdy i obtíže s klouby, pak velice dobře působí **DIOCEL kapky**. Výborný preparát na podporu celkové energie a s účinky proti zaplísnění, které může být například z krmení, je **GEROCEL kapsle**. Jen je třeba počítat s tím, že dávkování je většinou adekvátně navýšeno vzhledem k hmotnosti zvířete. Mohu však konstatovat, že účinky jsou mnohdy překvapivé.

mléčné žlázy operaci a dochází na chemoterapii, ale ta musela být pozastavena pro velice nízký počet bílých krvinek. Zde jsem neváhal a vysvětlil přednosti výrobku **T CD4**, který obsahuje účinné kozí kolostrum, betaglukany z ovesné vlákniny a silici z koriantru. Výrobek pro maminku zakoupila, nasadily jej první týden v dávce 2x2, dále pak 2x1 a během 14 dnů mohla paní pokračovat v chemoterapii dle protokolu.



lik let se stav držel, ale věk zvrátit nelze a kvůli řízení auta podstoupil operaci, zatím s jedním okem.

Senná rýma u mladého muže

Dospělý syn naší kamarádky měl vždy velice výrazné projevy senné rýmy od jara až do léta. Nasadili jsme dlouhodobě **DETOXIN** a to již od počátku podzimu s přestávkami po 3 týdnech. S nástupem jara se nedostavily žádné z dřívějších problémů senné rýmy. Pouze při svážení sena z pole, což byl maximální kontakt v alergenním prostředí, došlo k mírným projevům. 🌿



Šedý zákal v počátku

U mého dlouholetého klienta, kterému je již 82 let a stále se těší velice dobrému zdraví, se před několika lety počaly objevovat příznaky šedého zákalu – tomu odpovídalo také vyšetření u lékařky. Protože se věnuje příkladně prevenci a snaží se co nejvíce obtíží řešit pomocí potravních doplňků, doporučil jsem mu užívání tablet **VISTACLEAR** a stejné tablety Luteinu. Nastalo zlepšení, sám to poznal podle pohledu na hodiny v kuchyni. Po něko-



Oslabená imunita při chemoterapii

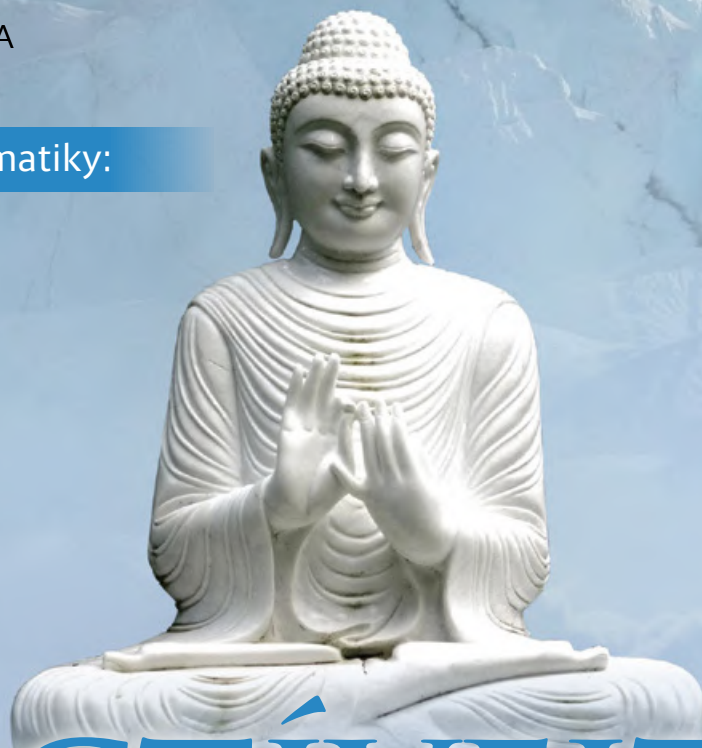
Před několika měsíci mě kontaktovala moje klientka, její maminka prodělala kvůli onkologickému onemocnění

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.



Úvod do psychosomatiky:



UCTÍVEJTE své tělo jako chrám

MUDr. TOMÁŠ LEBENHART

POJĎME SI NA ÚVOD DÁT KRÁTKÉ OPÁČKO Z ŘEČTINY: PSYCHO, VYJADŘUJE DECH ČI VANUTÍ. TEDY NEHMOTNOU PODSTATU ŽIVÉHO TĚLA, JEHO OŽIVENÍ. SOMA PAK JEST HMOTNÉ TĚLO - ŽIVÉ ČI MRTVÉ. JEDINÝ ROZDÍL MEZI ŽIVÝM A MRTVÝM TĚLEM DO DOBY, NEŽ NASTANOU VIDITELNÉ TĚLESNÉ ZMĚNY, JE V TOM, ŽE TĚLO BEZ ŽIVOTA NENÍ JIŽ VYBAVENO DUCHEM - SPIRITEM, A TEDY DECHEM (A TEDY PSYCHÉ A VĚDOMÍM). POSLEDNÍ DECH ODLETÍ JAKO MOTÝL (SYMBOL TRANSFORMACE)...

ŘECKÉ SLOVO PSYCHO ROVNĚŽ ZNAČÍ MOTÝLA. Z ŘEČENÉHO PLYNE, ŽE SOMA - TĚLO, JE PŘECHODNÝM PŘÍBYTKEM ČLOVĚKA, A TAK LZE ŘÍCI, ŽE MÁME TĚLO. TVRZENÍ, ŽE MÁME DUŠI, JE TEDY POMÝLENÉ. DUŠE, TO JSME MY! OVŠEM Z ABSOLUTNÍHO POHLEDU NÁM ANI TO TĚLO NEPATŘÍ. PATŘÍ UNIVERZU, PATŘÍ ŽIVOTU, PATŘÍ ZEMI. CO NÁM VLASTNĚ TEDY SKUTEČNĚ PATŘÍ, POKUD NĚCO VŮBEC? TO SI ŘEKNEME KE KONCI TOHOTO POVÍDÁNÍ...

Naše tělo nám po celý život slouží. O tom jistě nikdo nemůže pochybovat. Slouží nám však mnohem více, než běžně chápeme. Ono nás i učí, školí (alespoň se snaží). Pokud vše funguje, nezabýváme se jím. Pokud toto je dlouhodobým či dokonce celoživotním faktem, je to důkazem našeho souladu s principy života a se svým vyšším Já, tedy duchem. Není to důkaz, že jsme pochopili život či sebe, nýbrž že jsme toto přijali! Jak málo

však chodí takových lidí po světě. Tělu bychom měli věnovat laskavou pozornost pokud možno denně v krátké meditaci. Málokdo je učen či veden vnitřním hlasem meditovat na své tělo a na jeho orgány.

Naše tělo je živé, a tedy vnímá naše emoce a myšlenky. Energeticky jej to ovlivňuje. Tímto způsobem je možné se léčit a takto je možno i onemocnět. Ale o tom příště.

Denně tedy myslete na svůj nemoc-

ný orgán, představujte si jej, poslejte mu pomocí psycho (dechu) zář, teplo, něhu, cokoli pocítíte jako hojivé... Rozmlouvejte v duchu s orgány, děkujte jim, za to, co pro vás dělají. Nic za to nechtějí, jen trochu té pozornosti a ohleduplnosti... Můžeme tomu procesu říkat (opět pomocí staré řečtiny) psychohygiena. V tom fofru (chronos) zapomínáme na laskavost a soucit k sobě a ke svému tělu. Pokud nějaký tělesný orgán vysílá SOS, děje se to

dlouho a velmi laskavě přes energetické body tělesného povrchu. Pět tisíc let starý ajurvédský (indický) systém, na který navázala a detailně rozpracovala čínská tradiční medicína, má v této oblasti úžasné a celistvé znalosti. Jsou přesně zmapovány energetické dráhy orgánů v kůži a tisíce jejich zakončení. Mistři mohou rozeznat i jednotlivé anatomické či funkční části tělesných orgánů. Např. v játrech, slivnici, ledvinách nebo ženském prsu. V konečném důsledku může nádor z prsu vycházet z buněk mléčné žlázy (téma výživy) nebo z buněk zajišťujících elasticitu a tedy tvar (ženství). Zásadní psychosomatickou roli hraje i strana. Levá polovina mozku je racionální a mužská a zkříženě pak pravá strana těla. A naopak... emoční vnímání zajišťuje pravá hemisféra a odráží se na straně levé.

Pokud nějaký tělesný orgán vysílá SÓS, děje se to dlouho a velmi laskavě přes energetické body tělesného povrchu.

Takto může terapeut znalý zákonitostí psychosomatiky pátrat jako špičkový kriminalista a hledat prvotní zdroj nemoci (zločinu). Zde ovšem nepátráme po pachatelích. Tím je vždy samotný nemocný, ať se to může zdát velmi nespravedlivé a necitlivé. Omlouvám se. Tělo je jediný důkaz naší opravdovosti. Je to vlastně jediná pravda o nás, kterou můžeme fyzicky předložit. Moderní vědecká medicína založená na důkazech a celý zdravotní systém může konat technické i chemické zázraky, leč pochopení nemoci – a tím i skutečné uzdravení – z principu nemůže trpícímu přinést. Moderní lékaři by neměli opovrhovat starými a moudrými psychosomatickými vědami. Jejich neznalost je zásadním lékařským hendikepem. Proto vědecká medicína ve smyslu vyléčení nefunguje. Moderní lékaři by se ji měli učit. Když ne na univerzitě, tak alespoň v postgraduálních programech. Či na vlastní pěst. A pokud ani to ne, tak by měli ochotně spolupracovat s těmi (ať svými kolegy lékaři či nelékaři), jež psychosomatiku ovládají a mají léčebné výsledky. Z principu – od-suzování něčeho, čemu nerozumím a nemám s tím osobní hlubokou zku-

šenost, jest projevem nejen emočního, nýbrž i rozumového primitivismu. V oblasti zdraví, kdy jde často o život, je to pak zločin z nedbalosti.

Moderní medicína založená na důkazech může konat technické i chemické zázraky, ale pochopení nemoci, a tedy skutečné uzdravení nemůže přinést.

Zpět ale do pozitivního programu. Pokud jste nábožensky zaměřeni, využijte své naladění. Navrhuji vám zabývat se myšlenou, že pokud se modlíte, bude se modlit (i) k vašemu



tělu a budete do něj vcházet jako do jakéhokoliv kamenného chrámu. Jediným skutečným chrámem je právě vaše tělo! S trochou odlehčení si můžete připustit, že váš kostel má veškerou fyzickou (somatickou výbavu). Včetně věže či kopule (hlava, klenutí ústní dutiny, tedy patra), kazatelny (hlasivky, jazyk, rty), zvonu (srdce), gotický tvar hrudi, dokonce i ty varhany pracují na stejném principu jako plíce a průdušky. Konečně i svícenou vodu možno v sobě, ve vlastní nádobě nalézt... Konečně samo tělo je samá voda. Vcházejte tedy do svého skutečného chrámu. Je to velmi snadné. Čiňte tak jediným možným způsobem. Pomocí vědomí. I člověk upoutaný na lůžko toto může dělat a to tak často, jak jen chce. Není třeba vykonávat svaté poutě a klanět se svatým. Navíc naše těla mají skrze čakrový energetický systém přímé napojení na zdroj

Života (na Boha, chcete-li). Velmi všem doporučuji uctívat život v sobě a své živé tělo. Dokud tělo máš, tak se snaž! To mi říkala jedna z duchovních učitelek. Humor nechť je vaším nerozlučným druhem na cestě. Humor, nadhled a čirá radost. To jsou léky, to je prevence. Jednoduchost, svoboda, bláznovství. Nestarejte se o minulost. Žádná není! Nestarejte se o budoucnost. Žádná není! V celém Stvoření je jen přítomný okamžik. A ten vám plně patří... Nic jiného! Jak jednoduché, jaká úleva!

Pokud jste zaměřeni ryze racionálně, materiálně a ateisticky, výborně! Jděte přímo na věc! Můžete si na své tělo máknout? Klidně zůstaňte v iluzi, že to fyzické tělo jste vy. Chovejte se k němu slušně. A respektujte ho. Vždyť jste to vy! Netřeba si komplikovat situaci. Dokonce ani nemusíte hledat smysl života. Je to jen ztráta energie (pokud tedy na energii věříte) a přítomnosti. Vězte, že ani ti největší mudrci, již po této Zemi chodili, ani ty nevyšší duchovní a náboženské veličiny žádný smysl nenalezly. Zkusíte přijmout odvážnou myšlenku, že nic, včetně samého Života, smysl mít nemusí. A taky nemá... (směji se). Až odevzdáte zemi své fyzické tělo, budete se asi hodně divit. Zjistíte, že jste stále ve hře (směji se). Věřící patrně zjistí, že jejich náboženství – veškerá další někam zmizela i se svými svatými. Zkusíte vnímat svět a život jako hru. Není žádná jistota, nejsou žádná pravidla. Máte jedinou možnost: Tuto hru přijmout a hrát si. Vaše soma, všechny jeho buňky budou nadšeny a vaše psycho bude všemu vládnout. Nechtějte ovládat, kontrolovat, lpět na „jistotách“. Pusťte ty nesmysly z hlavy. Také ale nikomu nedovolte ovládat a kontrolovat vás! Ani vy sami se neovládejte a nekontrolujte. Rebelství, což? Směji se...

V dalším dílu se budu podrobněji zabývat konkrétními psychosomatickými projevy. Tento text je možno považovat za širší úvod do této tajemné oblasti našeho bytí. Do psychosomatiky. ☸

MUDr. Tomáš Lebenhart 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: Světlý jsem bílý plášť, Bez pláště, Povídky nejen z ordinace.



ÚNAVA A ÚNAVOVÝ SYNDROM

MUDr. LENKA HODKOVÁ



ÚNAVA JE SUBJEKTIVNÍ POCIT VYČERPANOSTI ORGANIZMU. MÁME DOJEM, ŽE NÁM DOŠLY SÍLY NA NÁROČNÉ, MÉNĚ NÁROČNÉ I NENÁROČNÉ ÚKONY. JAKO FYZIOLOGICKÝ STAV SE VYSKYTUJE PO FYZICKÉ ZÁTĚŽI, NAPŘÍKLAD PO PRACOVNÍ NEBO SPORTOVNÍ ČINNOSTI. VYZÝVÁ NÁŠ ORGANIZMUS K ZASTAVENÍ A DOPLNĚNÍ ENERGIE, K ODPOČINKU. JAKO PATOLOGICKÝ STAV SE VYSKYTUJE PŘI RŮZNÝCH ONEMOCNĚNÍCH ORGANIZMU.



Každý organizmus má jiné energetické rezervy, jiné hranice, kdy únava nastupuje. Jako příznak varuje, že něco děláme špatně. Například nerespektujeme biorytmy (lidé pracující na směny), špatně se stravujeme, přeceňujeme svoje síly, nedokážeme řešit stresové situace. Únava není na nikom vidět, nelze ji objektivně hodnotit. Lékaři svým pacientům nevěří. Naopak někteří lidé myslí, že únava patří k jejich práci, až nakonec dojde ke zhroucení organismu.

Únavu můžeme pro klinické potřeby rozdělit na akutní a chronickou, fyziologickou – tedy tu, která přichází přirozeně po fyzické zátěži, a na únavu při onemocněních, jako jsou například leukémie, anémie, alergie, revma, onemocnění srdce, plic, štítné žlázy a jiných žláz s vnitřní sekrecí, deprese. Někdy se vzájemně může kombinovat několik faktorů.

JAKÉ JSOU PŘÍZNAKY ÚNAVY?

Zažil je na vlastní kůži každý z nás. Obtěžují nás například činnosti, které jsme dříve vykonávali běžně. Postupně dochází ke zhoršování hybnosti. Máme pocit, že jsme líní. Myšlení je zpomalené. Při rozhození nervového systému vzniká pocit podrážděnosti. Uvědomujeme si stále více slabost a neschopnost, až se můžeme dostat do deprese (naopak deprese způsobuje sama únavu).

K dalším příznakům patří, zejména pokud únava trvá déle, pokles imunity. Častěji se objevují nachlazení a jiné nemoci. Postupně vyčerpáváme další rezervy organismu. Do těla stíráme toxiny, ke kterým přibývají i podávané léky při nepříjemných stavech, které únava přináší. Toxiny zatěžujeme detoxikační orgány, čímž se projeví i únava způsobená právě jejich zátěží.

Vzniká tak začarovaný kruh. Postupně se přidávají poruchy spánku a poruchy sexuální apetence.

A jak se snažíme únavu řešit zpočátku sami? Nejprve je to použitím stimulantů, jako jsou káva, čaj, alkohol, léky, energetické nápoje, sladkosti. Snažíme se jimi dodat tělu energii. Následkem této činnosti se můžeme propracovat až k závislosti.

postiženého o 50%. Musí být vyloučeny jiné psychické nebo fyzické nebo klinické stavy, u nichž se únava běžně vyskytuje.

Příznaky únavového syndromu jsou tedy tyto – zhoršující se paměť nebo koncentrace, bolest v krku, bolestivé lymfatické uzliny krční nebo podpažní, bolesti svalů, bolesti kloubů (bez otoku nebo zarudnutí), bolesti



JAK DEFINUJE ÚNAVU KLASICKÁ MEDICÍNA?

Podle ní jde o nevysvětlitelnou perzistující nebo relabující chronickou únavu, která se objevuje nově nebo s určitelným začátkem, není důsledkem fyzické zátěže, neustoupí po odpočinku a vede k omezení dřívější aktivity. Označuje ji zkratkou **CFS – CHRONIC FATIGUE SYNDROME**. Pro diagnostiku chronického únavového syndromu musíme mít současný výskyt 4 a více subjektivních příznaků, které přetrvávají právě po dobu 6 a více měsíců a které snižují aktivitu

hlavy, neosvěžující spánek, zhoršení po každé další námaze, náhlý počátek v průběhu hodin nebo dnů, zvýšená teplota. Dále se mohou objevovat prekolapsové stavy, kolapsy, závrať, točení hlavy, bledost, nevolnost, dráždivý tračník, zvýšená frekvence močení, dráždivý močový měchýř, pocity bušení srdce a snížená přizpůsobivost vůči zátěži, záškuby svalů. U mnohých jedinců se může objevit i námahová dušnost, kolísání tělesné teploty během dne, což může být doprovázeno epizodami pocení, horeček, intolerancí tepla a zimy, chladnými konečky prstů. Únava ale může být



také doprovázena změnami hmotnosti a poruchami příjmu potravy – bulimií nebo anorexií. Zhoršené může být i vnímání a koncentrace, hůře si vybavujeme slovní zásobu. Dochází i k neschopnosti zaostřit zrak. Může být přítomna i precitlivělost na světlo, zvuky, hluk, pachy. Časté je emoční přetížení jedince.

CO JE PŘÍČINOU ÚNAVOVÉHO SYNDROMU PODLE KLASICKÉ MEDICÍNY?

Často je obviňována psychika, soustavné stresy, deprese, infekce podobné chřipce, alergie, poškození imunity, dlouhodobé podávání antibiotik... Diagnózu CFS můžeme určit až po vyloučení ostatních příčin.

A JAKÉ PŘÍČINY UDÁVÁ PŘÍRODNÍ CELOSTNÍ MEDICÍNA?

Přírodní medicína akceptuje všechna uvedená onemocnění a příčiny a přidává další: zatížení jater, ledvin, sleziny a celkově organismu toxickými lát-

kami (kovy, chemikálie – insekticidy, pesticidy, barviva, potravinová aditiva, výfukové plyny, exhaláty továren, léky a další), mikrobiálními toxiny (virové, plísňové, bakteriální, parazitární toxiny), mikroorganismy přítomnými v organismu – zejména jde o borrelie, chlamydie, CMV, EBV, mycobacteria, viry hepatitid.

Mikroorganismy v těle vytvářejí infekční ložiska, která způsobují potíže zejména tím, že se za určitých okolností rozpádají, aktivují, tvoří toxiny a pomáhají ničení struktur organismu. Svoji přítomností způsobují chronickou únavu. Klasická medicína nedokáže všechna infekční ložiska diagnostikovat. Určí je pouze empiricky na predilekčních místech. Přítomnost mikroorganismů detekuje pouze pomocí protilátek nebo přímou kultivací. Pokud jsou tyto metody pozitivní, pak závěr zní, že se dotyčný člověk s infekcí setkal, nebo ji přímo má. Celostní medicína dokáže poměrně přesněji určit přítomnost i lokalizaci ložisek díky fungování informační medicíny.

Kromě přítomnosti výše uvedených zátěží únavu způsobují také různé potravinové intolerance, například nerozpoznaná nesnášenlivost lepku (nikoli v podobě celiakie nebo alergie na lepek), mléčné bílkoviny, cukrů, tuků, protože díky intoleranci vznikají toxické metabolity, které zatěžují organismus.

V ordinaci se nejčastěji setkávám s únavovým syndromem způsobeným borrelií, viry (CMV, EBV, hepatické viry), někdy jde o kombinaci borrelie a chlamydie. U lehčích forem jde o zátěž jater nebo ledvin.

Podle čínské medicíny platí, že únava po ránu je jaterní, únava večer je ledvinová.

Jaké máme možnosti léčby CFS v klasické medicíně? Klasická medicína dokáže řešit únavu způsobenou právě probíhající nemocí některého orgánu nebo orgánové soustavy. Bude léčit štítnou žlázu, deprese, klouby, srdce, bolesti v krku a jiné nemoci

Únava a preparáty DIOCHI**PREPARÁTY NA DETOXIKACI JATER:****PREPARÁTY NA DETOXIKACI LEDVIN:****PREPARÁTY NA ZLEPŠENÍ IMUNITY:**

způsobující únavu. Použité léky však díky zatížení jater a ledvin únavu mohou ještě zhoršit. Vyložení léčba přímo CFS klasickou medicínou neexistuje.

Celostní medicína dokáže díky informačním technologiím diagnostikovat příčinu, řeší problém nemocného orgánu, základní onemocnění stejně jako medicína klasická. Dále se snaží eliminovat z organismu toxiny a mikrobiální ložiska a harmonizovat energetické dráhy v těle. K tomu využívá různé metody detoxikace organismu. Využít lze homeopatii, fytoterapii – například preparáty Diochi, Bachovu květovou terapii, biorezonanci a další metody.

ÚNAVA A PREPARÁTY DIOCHI

Preparáty Diochi využijeme zejména na detoxikaci hlavních zainteresovaných orgánů. K čištění jater jsou to zejména **Detoxin, Intocol, Astomin, Vista Clear, Supracid, Uncaria tomentosa, Lycium, Smilax** a další. Na

očištění ledvin patří mezi nejúčinnější **Diocel, Diocel Biominerál, Smilax, Vista Clear, Gerocel kapsle**. Ke zlepšení imunity a jejímu posílení využijeme například **Deviral, Viraimun, Gerocel kapky, Cytonic/Maytenus, Sagradin, Gerocel kapsle, TCD4, CDF kapsle**. Důležitá je mnohdy i suplementace minerálů a vitamínů.

Z homeopatických preparátů Cardus marianus, Phosphorus, Chelidonium majus, Taraxacum officinale, Berberis vulgaris, Solidago, Phosphoricum acidum.

Bachova květová terapie využívá Olive, Hornbeam a další esence podle psychického rozpoložení a potíží daného jedince.

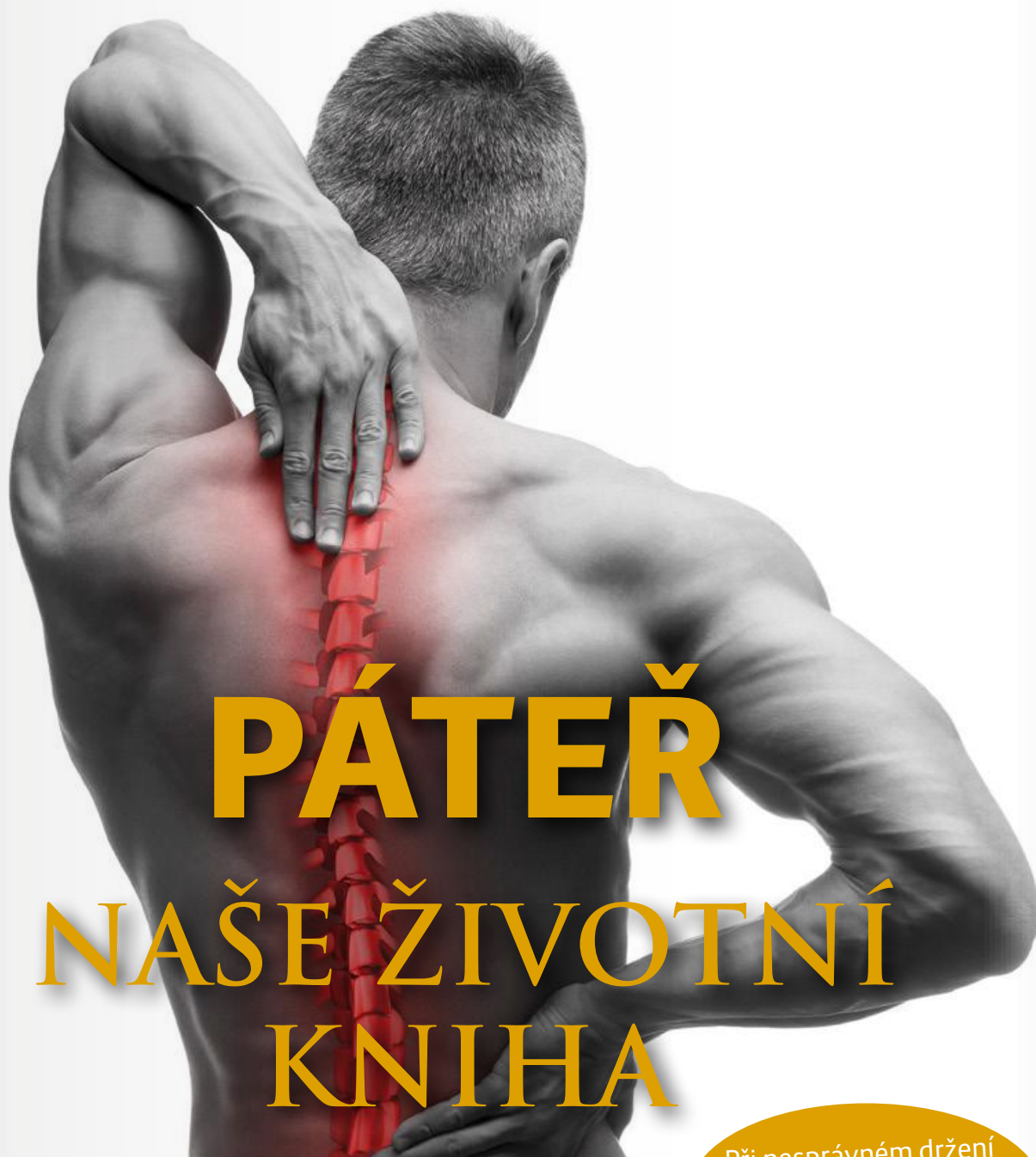
Na závěr si připomeneme, že únava je subjektivní příznak. Klasická me-

dicína CFS nedokáže léčit. Celostní medicína dokáže odstranit únavu detoxikací organismu – mnoho pacientů z ordinací lékařů celostní medicíny jsou toho důkazem. Neschopnost klasické medicíny řešit CFS nutí pacienty mnohdy navštěvovat psychiatra.

Pokud máte výše uvedené problémy a váš lékař vám nevěří nebo vám nedokáže pomoci, i když ví, o co jde, neváhejte vyzkoušet přírodní léčbu, ale podotýkám cílenou detoxikaci. Mnohdy si lidé myslí, že dokážou tyto stavy vyřešit sami, například užíváním různých potravinových doplňků, vitamínů, ale úlevy se nedočkají. Důvodem je totiž to, že neví, co přesně u nich únavu vyvolalo. Zde má své prokázané místo právě alternativní medicína a její metody a zejména odborníci, kteří se jí zabývají a znají souvislosti. 🌿

MUDr. Lenka Hodková se zabývá se alternativní medicínou, homeopatií a detoxikační medicínou. Věnuje se lektorské činnosti a je autorkou brožury Praktické využití preparátů Diochi.





PÁTEŘ NAŠE ŽIVOTNÍ KNIHA

BLANKA ŽÁČKOVÁ

K NEJROZŠÍŘENĚJŠÍM ZDRAVOTNÍM PROBLÉMŮM MODERNÍ CIVILIZACE URČITĚ PATŘÍ BOLAVÁ ZÁDA A PROBLÉMY S PÁTEŘÍ. V PÁTEŘI MŮŽEME ČÍST JAKO V KNIZE – KAŽDÝ OBRATEL SOUVISÍ S URČITÝM ORGÁNEM, ČÁSTÍ TĚLA A TAKÉ PSYCHICKÝM PROBLÉMEM.

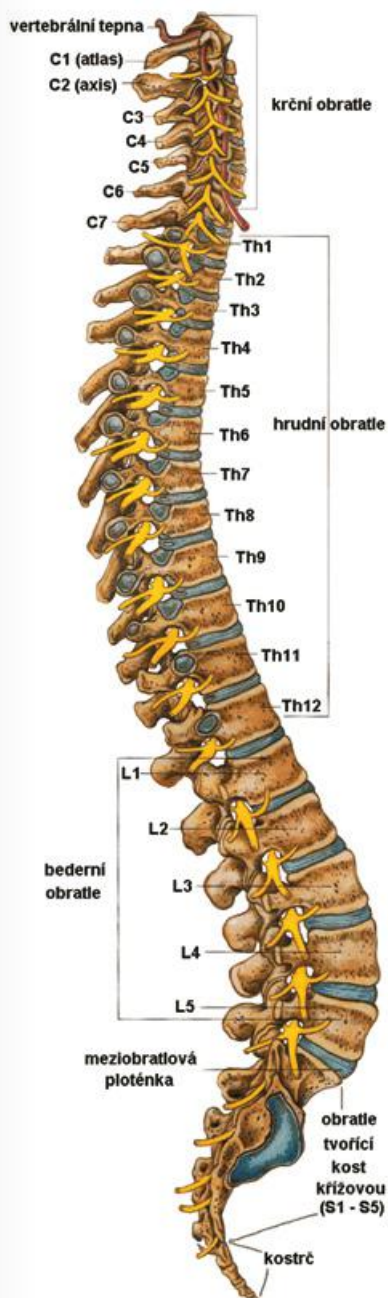
CO PROZRAZUJÍ JEDNOTLIVÉ OBRATLE?

Krční obratlů máme 7 (C1–C7) a velmi důležitý je **3. krční obratel**, který, pokud je zablokovaný, ovlivňuje naši psychiku a zdraví. Souvisí dále s trojklanným nervem, hučením a pískáním v uších – tinnitem, se zuby a také s akné a ekzémy. ***Psychicky souvisí s naší nerozhodností, malou sebedůvěrou a také tím, že si nakládáme více věcí na sebe, než můžeme zvládnout.*** Proto se po odblokování tohoto obratle obvykle pacientům hned uleví. Krční páteř souvisí i s naší bederní oblastí – ovlivňuje vrchní část páteře

Při nesprávném držení páteře se naše tělo sype jako domeček z karet.

a naopak. Vše je v těle propojeno. **7. krční obratel** bývá často vystouplý a tvoří tzv. hrb – souvisí s rameny a štítnou žlázou. ***Z hlediska psychiky též se vztekem a držením napětí v sobě.*** Dornovou metodou jde obratel krásně vrátit zpět, důležité je samozřejmě cvičení.

Hrudních obratlů máme celkem 12 (Th1–Th12) a souvisí s našimi plícemi, dýcháním a srdcem. Pokud je některé žebro zablokované – máme pocit infarktu – pocit, že se nemůžeme pořádně nadechnout. Lidé, kteří



se stále hrbí u počítače, při chůzi nebo při řízení auta mívají hrudní koš stažený a orgány v něm (srdce, plíce) nemůžou správně pracovat. Hrudní koš při dlouhodobém hrbení může klesnout až o 12 cm, a tlačí tak i na orgány trávicí – začínají problémy se žaludkem. Dalším tlakem na střeva vznikají problémy s peristaltikou a může docházet i k rotaci pánve, která zase souvisí s kyčlemi, koleny a kotníky. Nakonec padá klenba a naše tělo se sype jako domeček z karet.

Stačí tedy správným cvičením, správnou technikou a dýcháním opět otevřít a narovnat hrudník, a postupně danými cviky srovnávat i pánev.



Bioinformační bylinný preparát
DIOCEL posiluje meridián ledvin, podporuje zdraví vaší páteře a zpomaluje degeneraci kostí a kloubů.

Velmi účinná je Dornova metoda. Pokud uvolníme mezilopatkové svaly při masáži, klientovi se hodně uleví i v rovině plicní a trávicí. Mohou pomoci i baňky, či jiná technika. **Hrudní páteř souvisí psychicky s naším přijímáním a dáváním, sebeláskou naším strachem ze života.**

Spodní část zad tvoří 5 obratlů bederních (L1–L5) – je to oblast oslabených ledvin – vztahů a našich strachů. U klientů často začínám jen přiložením rukou, aby měli pocit bezpečí a přijímali teplo a lásku. Stává se, že se díky pouhému doteku i rozpláčou a dají průchod svým emocím.

Klienty učím svou oblíbenou sestavu cviků, kterou mám od svého letitého učitele a úžasného terapeuta a člověka Vladimíra Neruda: Pokud uvolníme pánev a vrátíme do centrální pozice, vše, co je v pánvi uložené, se srovná a upraví – ženské problémy, bolesti menstruační, zácpy, problémy se střevy, močové cesty.

5 obratlů křížových (S1–S5) tvoří naši kostrč a spojují nás s matkou zemí. Často slyšíme o 1. čakře a ta je opravdu velmi důležitá. Zkusme někdy dýchat jakoby kostrčí, naší kořenovou čakrou do břicha – tím si krásně uvolníme vše, co je v nás stažené.

PŘI PROBLÉMECH S PÁTEŘÍ JE VELMI ÚČINNÁ REFLEXNÍ TERAPIE NOHOU A UŠÍ.

Ať už vás záda bolí kdekoli, je potřeba reflexně ovlivňovat i páteř krční a hrudní. Jemně promasírujte oblast

reprezentující celou páteř (viz obrázek), citlivým a bolestivým místům se věnujte více, při bolestech provádějte masáž i několikrát za den.



Důležitá je i skladba jídelníčku – vyvarujte se kyselinotvorným potravinám, jako jsou cukr, maso a živočišné bílkoviny, tvrdé sýry, káva, alkohol, černý čaj, ovocné čaje a také vynechte lilkovitou zeleninu (brambory, rajčata, papriky) – obsahuje solanin, který váže sůl do vazivových pouzder a způsobuje tak bolesti kloubů a páteře. Naopak zařaďte dostatek zeleniny, tepelně upravené i syrové, celozrnné obiloviny, luštěniny.

A samozřejmě nezapomínejme na správné prováděnou pravidelnou pohybovou aktivitu!

Na závěr bych chtěla dodat, že naše páteř je náš život – jaký život žijeme, takovou páteř máme. PROTO ŽIJME V LÁSCĚ A NASLOUCHEJME SVÉMU TĚLU.

Blanka Žáčková www.masazeblanche.cz

Trenérka, masérka, terapeutka a diagnostik tradiční čínské medicíny s dlouholetou praxí. Působí v Kuřimi, kde ve své pracovně a meditárně učí klienty jinému myšlení a pomáhá jim najít lepší cestu v životě.





Bolí vás záda?

NICOLETTE FIALOVÁ

BOLÍ VÁS ZÁDA? DŮLEŽITÉ JE HLEDAT PŘÍČINU VZNIKU BOLESTÍ. MEZI NEJČASTĚJŠÍ A NEJZNÁMĚJŠÍ PATŘÍ ŠPATNÉ STEREOTYPY, NEDOSTATEČNÁ A NADMĚRNÁ FYZICKÁ AKTIVITA, SEDAVÝ ŽIVOTNÍ STYL, JEDNOSTRANNÁ AKTIVITA (JAK V PRÁCI, TAK I VE SPORTU), VADNÉ DRŽENÍ TĚLA, TĚHOTENSTVÍ, ÚRAZY, PROSTYDNUTÍ, NADVÁHA, VROZENÉ A DEGENERATIVNÍ DEFORMITY. MEZI TYTO PŘÍČINY VŠAK PATŘÍ I STRES, KTERÝ DOKÁŽE VELMI OVLIVNIT TENZI SVALŮ V TĚLE. MEZI MÉNĚ ZNÁMÉ FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ BOLESTI ZAD SPADÁ NEVHODNÝ VÝBĚR BOT, NEMOCI VNITŘNÍCH ORGÁNŮ, CHYBNÁ SOUHRA SVALŮ PŘI SPORTOVÁNÍ A NESPRÁVNÉ DÝCHÁNÍ.

palcem nebo dlaní na ošetřovanou oblast (pánev, obratel). Pohyb je propojen s hlubokým dýcháním, které zjednodušuje terapeutovi manuální nápravu. Po napravení kloubů i obratlů páteře můžete cítit okamžitou úlevu od bolesti. I přesto, že je metoda šetrná, může pacient pociťovat bolest. Terapeut musí vždy respektovat práh bolesti pacienta. Počet aplikací Dornovy metody je individuální, protože je závislé na dodržování cviků pacientem, které dostane bezprostředně po ošetření.

Může nastat situace, kdy odborník po vyšetření (RTG, magnetická rezonance, odebrání krve nebo neurologické vyšetření) neshledá žádnou zjevnou příčinu. Maximálně vám doporučí léky zmírňující bolest a rehabilitaci. V tomto momentě můžete vyhledat pomoc mezi alternativními metodami, mezi něž patří **Dornova metoda**. Jedná se o manuální terapii, která velmi účinně mobilizuje páteř i klouby. Jednotlivé obratle i klouby se vrací do své původní přirozené pozice. Pomáhá při akutních i dlouhodobých obtížích. *Řeší nejen problémy s páteří, ale také například rozdílnou délku končetin, vbočené palce, menstruační potíže, neplodnost, problémy se stolicí (průjem i zácpu), šumění a hučení v uších, závratě, necitlivost a mravenčení končetin, ale také dýchací potíže.*

Jedná se o šetrnou nápravu na rozdíl od chiropraxe. Pacient se nemusí

obávat náhlých, prudkých pohybů. Dornova metoda je celostního rázu, ovlivňuje pacienta nejen po fyzické stránce, ale také po psychické. Ovlivňuje také tok energií v těle.

Jako každá metoda má i svoje kontraindikace. Těmi jsou rakovina, spondylolýza, těhotenství, osteoporóza, Běchtěrevova choroba, srdeční arytmie i epilepsie. U některých nemocí záleží na rozsahu. Vhodné je domluvit se s lékařem, zdali je metoda pro pacienta vhodná. Bohužel do kontraindikací spadá i celková imobilita klienta.

Metoda je úspěšná za předpokladu aktivní spolupráce pacienta. Vše se děje za součinnosti terapeuta a pacienta. Pacient provádí kyvadlové pohyby protějšky ruky/nohy (nebo rotační pohyby hlavy) ošetřované strany čímž zaměstnává přirozené svaly, zatímco terapeut tlačí

Nezapomínejte ani na prevenci – tou je dostatečná fyzická aktivita. Nezbytné je naučit se cviky a pohyby správně provádět, jinak si můžete bolesti zad naopak přivodit nebo zhoršit.

Velmi důležité je také odstranění stereotypů. *Těmi jsou sed s nohou přes nohu, stoj s vychýlenou pánví do strany s oporou pouze o jednu dolní končetinu, stoj s nadměrně prohnutou bederní páteří („stoj ala kačer“) nebo hrbení hrudní páteře při práci na počítači.* Neodstraňujte všechny stereotypy, o kterých víte, že je máte, naráz. Vždy se zaměřte na jeden stereotyp a tomu se věnujte dlouhodoběji. Je to efektivnější a odstraníte daný stereotyp rychleji. Důležité je naučit se správné držení těla a k tomu efektivní dýchání. Správný nádech vyplní břišní stěnu a roztáhne hrudní koš. Takto vzduchem vyplněný trup můžeme

přirovnat k válci. Představte si, že břicho a bedra tvoří plášť válce. Bránice uložená v hrudníku představuje horní podstavu a pánevní dno dolní podstavu. Tento dech vám nezajistí správnou souhru svalů trupu a bránice (to je potřeba se naučit individuálně), ale minimálně trochu odlehčí přetížení bederní a krční páteře. Uvolnění zad můžete docílit automasáží. K tomu můžete využít masážní válce i míčky. K uvolnění zad může pomoci i automasáž plosek.

CVIKY, KTERÉ VÁM MOHOU POMOCI OD BOLESTI

Kočka

Proved'te vzpor klečmo (pozice na čtyřech). Dlaně položte pod ramena na jejich šíři, kolena pod kyčle na jejich šíři a špičky mějte opřené o zem o nártý. Paty ved'te v linii celé nohy. Lokty mějte v přirozené pozici.



Celou páteř nejprve vyhrbte směrem nahoru. Nyní velmi pomalu začněte ohýbat páteř do oblouku k zemi. Pohyb ved'te plynule obratel po obratli od křížové kosti po krční páteř. Pohyb zpět ved'te od krční páteře po křížovou kost. Pohyb opakujte několikrát. Nezapomeňte po celou dobu cvičení dýchat. Při vyhrbení se nadchněte a při prohnutí vydechněte.

Pozice dítěte (z jógy)

Klekněte si na zem a opřete hýždě o paty. Kolena roztáhněte od sebe a pomalu opřete čelo o zem. Ruce položte podél těla nebo je natáhněte



na zem před sebe, předloktí opřete o zem. V této pozici zhluboka dýchejte a snažte se co nejvíce uvolnit.

Chůze na boso

Každé ráno po probuzení nenasazujte okamžitě bačkory a ani po příchodu domů z práce. Sundejte ponožky. V klidu se projděte doma bosí. Při chůzi využijte různé podněty, přes které se můžete projít (použít můžete lego u dětí v pokojíku nebo psí hračky). Případně si poříd'te senzomotorický kobereček. Toto působí na chodidla jako automasáž, kterou uvolníte přetížení. Zlepšíte propriocepci (vnímání) celé plosky, prokrvíte celé nohy a bude se vám lépe chodit. Chodidla jsou centrem správného držení těla, která ovlivňují kotníky/kolena/kyčle. Jejich poloha ovlivňuje správné zakřivení páteře.

Protažení prsou

Stoupněte si mezi futra tak, abyste bližší rukou na ně dosáhly v pokrčení.



Ruku pokrčte a opřete z boku o futra, zatímco stále stojíte mezi nimi, tak aby loket byl ve výšce ramene. Rameno nechte uvolněné. Trapéz by neměl být v napětí. Pokud ho máte, mírně posuňte loket k zemi. Vykročte stejnou nohou protahované strany vpřed. Pánev nechte v neutrální pozici. Pocítíte tah v prsních svaích. Zůstaňte v pozici 10–15 s. Opakujte na druhou ruku. Za den zopakujte 2–3x. Tím omezíte pravděpodobnost zkracování prsních svalů, hrbení se a následným bolestem zad díky vlivu sedavého zaměstnání.

Protažení kyčelních flexorů

Připravte si srolovaný ručník. Lehněte si na záda a ručník si strčte na přechod hýždí a kříže. Přitáhněte obě nohy k hrudníku tak, aby hýždě a kříž byly stále opřené o ručník. Chyťte si jedno koleno a držte ho u hrudníku. Druhou nohu pomalu natáhněte



k zemi. Pata protažené nohy se nemusí dotýkat země. Tah vznikne v oblasti pánve zepředu (v tříslech). Cvik opakujte 2–3x a v tahu vydržte 10–15 s.

Cviky šité na míru vám ale musí sestavit odborník.

Nevhodné cvičení může spíše ublížit než pomoci. 🧘

Nicolette Fialová www.nicolettefialova.cz

Pohybová terapeutka, specializuje se na děti i dospělé, při terapiích využívá Dornovu metodu a cvičení založené na konceptu vývojové kineziologie od profesora PaedDr. Koláře.



NEJEN NA JAŘE MÁ PŘEDNOST ZELENÁ...



MARKÉTA KUNZOVÁ

KYSELINA LISTOVÁ (FOLÁT) JE FORMOU VITAMÍNU B, KTERÝ SE VE STRAVĚ STÁLE U VĚTŠINY LIDSKÉ POPULACE NACHÁZÍ V NEDOSTAČUJÍCÍM MNOŽSTVÍ A TO PŘESTO, ŽE SE JEDNÁ O JEDEN Z HLAVNÍCH NEPOSTRADATELNÝCH PRVKŮ PRO ZDRAVÝ VÝVOJ LIDSKÉHO ORGANIZMU. FOLÁTY, POD TÍMTO NÁZVEM OZNAČUJEME JEHO PŘIROZENOU FORMU, OBSAHUJE VEŠKERÁ ZELENÁ ZELENINA (VŠECHNY TYPY SALÁTŮ, ŠPENÁT, KAPUSTA, MANGOLD, ZELÍ, CHŘEST, BROKOLICE, HRÁŠEK APOD.) DÁLE PAK ČERVENÉ FAZOLE, RÝŽE, OBILNÉ KLÍČKY A CELOZRNNÉ CEREÁLIE (VLOČKY). ZE ZÁSTUPCŮ OVOCE JSOU FAVORITY PAPÁJA, MELOUN CANTALOUPE, BANÁN NEBO POMERANČ. TAKÉ HOVĚZÍ JÁTRA, OŘECHY, AVOKÁDO, VEJCE A RAJČATOVÁ ŠTÁVA MAJÍ SVÉ STÁLE MÍSTO NA SEZNAMU PLNOHODNOTNÝCH ZDROJŮ FOLÁTŮ. POD NÁZVEM KYSELINA LISTOVÁ SE ZPRAVIDLA UKRÝVAJÍ SYNTETICKY ZPRACOVANÉ PRODUKTY TYPU VÝŽIVOVÝCH PREPARÁTŮ (TOBOLKY, KAPSLE, TABLETY ATD.), Z NICHŽ SE PRÝ DLE TVRZENÍ ODBORNÝCH SPECIALISTŮ TENTO VITAMÍN, KONKRÉTNĚ B9, VSTŘEBÁVÁ DO KRVE DALEKO EFEKTIVNĚJI.

ZAMĚŘENO NA ŽENY

Optimální hladina folátů v těle přispívá k úspěšnému početí, bezproblémovému těhotenství i porodu zdravého novorozence. Z tohoto důvodu se nastávajícím maminkám i ženám snažícím se otěhotnět oprávněně doporučuje bedlivě si hlídat jejich pravidelný přísun z čerstvých přírodních potravin doplněný o syntetické preparáty (záleží na individuálním uvážení ženy, převaha klinických lékařů se na této kombinaci shoduje).

Nízká hladina tohoto vitamínu byla například zjištěna dlouhodobým pozorováním v rámci zahraničních vědeckých studií u velkých skupin žen trpících opakovanými samovolnými potraty. Foláty se rovněž považují za nejúčinnější preventivní prostředky vrozených vad mozku a míchy u vyvíjejících se embryí. Zejména tzv. spina bifida hrozí již v raných fázích těhotenství, neboť právě nervová soustava je jedním z prvních orgánových systémů utvářejících se krátce po početí.

Dostatečná hladina kyseliny listové je nejúčinnější prevencí samovolných potratů.

Nervová trubice složená ze speciálních buněk umožňuje postupnou tvorbu míchy a mozku plodu za předpokladu jejího řádného uzavření, k čemuž jsou avizované foláty nezbytné. V případě jejich deficitu může dojít kromě zmíněné spiny bifidy k mnoha dalším komplikovaným vrozeným vývojovým vadám – těžká poškození nervů způsobí

TROMBOSERIN MULTIVITAMÍN



Bioinformační kapsle s Fruitflow

Posilující doplněk stravy vyrobený z rostlin, vitamínů a silice z citronové trávy. Čistí krev, podporuje krvetvorbu a napomáhá udržovat normální agregaci krevních destiček. Obsahuje extrakty z vybraných bylin, vitamín A, vitamín B1, vitamín B12, vitamín B2, vitamín B3, vitamín B5, vitamín B6, vitamín D3, vitamín E, vitamín H, koenzym Q, **kyselinu listovou**.

bují velmi často paralýzu DK (ochrnutí dolních končetin), rozštěpy patra a rtů i poruchy učení různého stupně (dyslexie, dysgrafie, apod.). Po porodu, v období kojení je výše množství folátů v krvi matky i nadále přímým činitelem rozhodujícím o psychomotorickém prospívání dítěte. Menšinový podíl v její stravě se totožně odráží do složení mateřského mléka a způsobuje u kojenců krom nervových chorob také výrazné oslabení imunitního systému (obranschopnosti organismu) přispívající ke zvýšenému výskytu respiračních chorob, alergií, infekčních onemocnění apod.

Úzkostlivě dbát na řádnou dávku kyseliny listové (folátů) v každodenní stravě není vůbec zapotřebí, pokud budeme pravidelně každý pokrm doplňovat velkou porcí čerstvého zeleninového salátu, střídat jednotlivé typy zeleniny i ovoce a hlavně vybírat si je ke konzumaci v době jejich sklizně, tzn. preferovat tuzemské odrůdy. V tepelně zpracovaných jídlech postačí k optimálnímu pokrytí jedna hlavní ingredience bohatá na obsah tohoto zdraví prospěšného vitamínu. 🌱

Foláty na talíři

Snídaně:

Rýžový pudíng s banánem

V misce vidličkou rozmačkáme 1 banán (zralost značí hnědé tečky na jeho slupce) se 3 polévkovými lžicemi uvařené rýže natural. Přidáme 1 polévkovou lžici chia semínek a 3 polévkové lžice polotučného bílého jogurtu (bez aditiv) a důkladně vše promícháme. Směs doporučujeme do uzavíratelných dóz, které uložíme nejlépe večer do chladničky. Ráno před konzumací lehce posypeme pudíng mletou skořicí.

Svačina:

1 porce ovoce např. jablko, pomeranč + hrst mandlí (celých neloupaných natural). Při vyšší fyzické i psychické zátěži (děti školou povinné, manuálně pracující) doplní svačinu o kysaný nápoj např. kyška, kefír, podmáslí (bílý, bez aditiv), který můžeme zahustit trochou obilných klíčků (žitné, špaldové, kukuřičné apod.).

Oběd:

Brokolicová polévka

Omyté růžičky brokolice uvaříme „al dente“, tedy na skus v menším množství vody. Rozmícháme s 1 polévkovou lžicí sýru cottage (bez smetany i aditiv) a okořeníme čerstvě mletým černým pepřem, celým kmínem, kari. Dolijeme horkou vodou do hustější polévkové konzistence a promícháme. Jednotlivě porce ozdobíme nasekanou čerstvou pažitkou, zajímavé chuti docílíme čerstvou natí kopru.

Fazole s rajčatovou omáčkou

Červené fazole namočíme přes noc do studené vody. Před vařením vodu slijeme, zalijeme je čerstvou a vaříme do měkka cca 1 hod. Scezené fazole ochutíme čerstvě mletým čtyřbarevným pepřem, lahůdkovou červenou paprikou a přiměřeně osolíme (mořská, himalájská sůl). Do horkých ochucených fazolí postupně vmícháme rajčatovou polpu (omáčka z rajčat pouze ve vlastní šťávě) a nastrohané stroužky čerstvého česneku (dle individuální potřeby). Servírovaný pokrm v polévkových miskách posypeme pro dokonalou finální chuť i vizuální efekt snítky tymiánu.

Svačina:

Obložené celozrnné chlebičky s avokádem

Zralé avokádo (na omak mírně změkklé) podélně rozpůlíme, zbavíme pecky (jemně vytlačíme či ostrou špičkou nože vyndáme) a za pomoci lžice vnitřní jedlou část vyjmeme na talířek. Oboustranně zakápneme čerstvou citrónovou (limetkovou) šťávou a podélně nakrájíme na cca 0,5 cm dílky. Celozrnný chléb (ideálně kváskový domácí) šikmým řezem doporučujeme, jednotlivě poklademe plátkem tvrdého polotučného sýra (bez aditiv), kusem avokáda, které bohatě pomeleme čtyřbarevný pepřem a posypeme červenou lahůdkovou paprikou. Navrch položíme kolečka čerstvých rajčat, zelené papriky s čerstvými lístky bazalky, které lehce zakápneme extra virgin olivovým olejem.



Večeře:

Hráškové lívanečky

Na rozpáleném lívanečníku s nepřilnavým povrchem pečeme do zlatova z obou stran směs z rozšlehaných (domácích, bio) vajec, zeleného čerstvého (mraženého) hrášku a kolečky bílé cibule. Hotové lívanečky podáváme s namletým kari a velkou porcí zeleného čerstvého salátu (např. římského). Omyté natrhané listy salátu lehce zakápneme lněným olejem, ochutíme bílým pepřem a jemně v misce prohájíme pro rovnoměrné prolnutí chuti. Pro vyšší sytost pokrmu můžeme do syrové směsi před pečením přisypat hrst celých vloček (např. ovesných), chutné jsou i kombinace s vařenými brambory nebo celozrnnými křupavými tousty.

Dobrou chuť!

Markéta Kunzová

Dlouholetý zájem o výživu a její vliv na psychické i fyzické zdraví člověka je krom rodiny, tvorby originálních receptů, četby beletrie, studia odborné literatury a aktivního pohybu (plavání, jóga, atd.) její hlavní životní náplní. O tom, jak nejen strava léčí i zabíjí, píše v článcích a recenzích na odborné knihy tohoto směru.





MUDr. Jan Vojáček:

„PŘES STROMY JSME PŘESTALI BÝT SCHOPNI VIDĚT LES“

ROZHOVOR

HANA NĚMCOVÁ

MUDR. JAN VOJÁČEK VYSTUDOVAL LÉKAŘSKOU FAKULTU UNIVERZITY PALACKÉHO V OLOMOUCI, ALE NA DRÁZE KLASICKÉHO LÉKAŘE DLOUHO NEVYDRŽEL. POSTRÁDAL KOMPLEXNÍ PŘÍSTUP PŘI PRÁCI S KLIENTEM. HLEDÁNÍ PŘÍČINNÝCH SOUVISLOSTÍ VZNIKU CHRONICKÝCH NEMOCÍ MU UMOŽNILA AŽ FUNKČNÍ MEDICÍNA, KTEROU VYSTUDOVAL DÁLKOVĚ NA AMERICKÉ UNIVERZITĚ FUNKČNÍ MEDICÍNY.

▼ **Pocházíte z lékařského prostředí, ale klasickou medicínou se nezabýváte. Jaká byla vaše cesta k funkční medicíně?**

Na gymnáziu, kdy se rozhodovalo na jakou vysokou školu pokračovat, jsem vlastně ani neuvažoval, co bych opravdu chtěl dělat. Ani jsem to v té době nevěděl. Medicína byl určitý

automatizmus rodiny – otec je lékař a i moji nejlepší kamarádi chtěli jít na medicínu. V průběhu studia jsem ale cítil, že vlastně nevím, co by mě na poli medicíny bavilo a žádný obor mi nepřišel zcela k srdci. Možná i proto jsem se po promoci zkusil naplno profesionálně věnovat fotbalu a ono to na nějakou dobu šlo. Měl jsem možnost

zakusit první i druhou českou a první slovenskou ligu. K funkční medicíně vedla ještě dlouhá cesta.

▼ **Kdybyste našel naplnění ve fotbale, tak je z vás teď fotbalista?**

Když už jsem měl medicínu vystudovanou, tak se ode mě očekávalo, že jednou budu doktor. Proto jsem si

pořád dával na váhy, jestli má smysl pokračovat ve fotbale, nebo už začít dělat medicínu na plný úvazek. Cítil jsem, že musí přijít nějaké zásadní rozhodnutí. To mi pomohl udělat kamarád, který žil ve Skotsku, rozhodl jsem se, že pojedu za ním. Byl to vlastně další útěk od medicíny a také z prostředí, které mě silně ovlivňovalo. V té době jsem se cítil jako ve svěrací kazajce a věděl, že musím odjet. Toto rozhodnutí se ukázalo zcela zásadní pro můj další vývoj, protože ve Skotsku jsem měl klid na práci na sobě a ujasnění si, co vlastně v životě chci. Uvědomil jsem si, že nechci být klasický lékař jen proto, že se to ode mě očekává. Ve Skotsku jsem začal studovat další medicínské směry, životní filozofie, Eckharta Tolleho, Toltéky, ajurvědu, reflexologii, čínskou medicínu, akupunkturu, jógu, psychosomatiku, různá náboženství, filozofii... načerpal jsem tam obrovské množství informací.

přesně to, co se mi dělo na medicíně. Nervozita, svalové záškuby, klepaly se mi ruce, byl jsem nervózní z operací, protože typologicky jsem na to nebyl. Zažíval jsem příznaky dekompenzovaného stresu a napětí. Obdivuji svoje kamarády, kteří každý den operují, ale oni mají jinou povahu než já.

Západní společnost je dnes sužována epidemií chronických onemocnění, ke kterým klasická medicína přistupuje stejně jako k akutním stavům.

▼ **V případě akutních stavů je ale klasická medicína na vysoké úrovni.** Rozhodně, v akutní péči je medicína úžasný nástroj k záchraně života, či zlepšení kvality života v důsledku nápravy nějakého devastujícího poranění. Ale západní společnost je

si vyberou nějakou daň v podobě vedlejších účinků na organismus. Přes stromy jsme přestali být schopni vidět les. Není na to čas a lidé chtějí v tomto rychlém světě rychlá řešení. Díky tomu i klasická medicína, která tímto způsobem léčí chronické nemoci, má obrovský smysl pro velké množství lidí, kteří žijí rychlým způsobem života – nevědomým, s určitým odevzdáním zodpovědnosti do rukou lékaře. Takto funguje celý systém už od počátku vzdělávání. Pasuje lékaře do role, že musí přece vědět, co se s tím člověkem děje a musí to vyřešit. Takto jsou lidé vychováni, že to za ně někdo vyřeší.

▼ **Vášim oborem je funkční medicína, na jakých principech funguje?**

Funkční medicína neztratila celkový nadhled, nepřestala vidět les. To znamená, že neřeším vysoký krevní tlak, ale řeším konkrétního člověka, co ho v čase formuje a proč se to nakonec projevilo jako nemoc. Řeším život a životní styl unikátní lidské bytosti, která sedí přede mnou. Celý život nás něco formuje a ovlivňuje. Organismus na to pouze reaguje a přizpůsobuje se tomu. A je jen potřeba přijít na to, proč ztratí schopnost se na dané podmínky adaptovat a změnit své fungování natolik, že se začne projevovat patologicky, nějakým symptomem, či nemocí. Oblasti vlivu jsou ty, které nás po celý život formují. Je to prostředí, ve kterém žijeme, životní styl, který volíme a samozřejmě naše podvědomé vzorce chování, které způsobují reaktivitu naší mysli v určitých situacích a tím tvorbu emocí a pocitů.

▼ **Každý z nás je asi jinak citlivý?**

Ano, každý z nás získá určité predispozice a během raného vývoje organismu vzniká citlivost jednotlivých systémů na určité vlivy a faktory. Proto mě zaujala funkční medicína, protože dokáže stanovovat konkrétní zátěže konkrétního člověka. Je potřeba individuálně zkoumat, kdo je na jaké faktory citlivý a jak jeho organismus reaguje a v jakém je stavu. K tomu funkční medicína používá různé testy, včetně laboratorních, ale jsou mnohem komplexnější než ty, které používá klasická medicína. Komplexní v tom, že hledá podstatu toho, co se s organismem děje a ne jen, čím je způsoben daný symptom.



▼ **Takže teprve ve Skotsku se vám otevřely dveře k dalším oborům?**

Ano, byl tam na to čas a prostor. Z různých směrů se ve mně vždy něco uchytilo, důležitá esence, v tu chvíli už bylo jasné, že nemůžu být klasický doktor. Není to o tom, že by klasická medicína byla špatná, ale najednou mi připadala velmi redukcionalistická a mechanistická. Má pouze úzký pohled na náš život a zdraví, organismus, systém. Kdybych do toho takto neprohlédl, tak by se ze mě stal klasický lékař, ale pravděpodobně nešťastný a nenaplněný.

▼ **Vybral byste si tedy jeden obor?**

Což se i na nějakou dobu stalo. Když jsem se vrátil, začal jsem pracovat na ortopedii. A zase se mi začalo dít

dnes sužována epidemií chronických onemocnění a to je zcela jiná píseň. A klasická medicína k těmto stavům přistupuje naprosto stejně, řeší pouze symptom tím, že ho nějakým léčivem blokuje. To ale nemůže z dlouhodobého hlediska problém vyřešit, protože u chronických nemocí je to problém celého systému organismu a ne jenom jeho nějaké části, kde se nemoc projeví.

▼ **Obvykle lék na určitou nemoc i způsobí něco dalšího a na to dáme další lék...**

To už jsou důsledky toho procesu, který z hlediska dlouhodobého nemůže být zcela funkční, protože neřeší podstatu vzniku chronického stavu. Navíc léky jsou látky tělu cizí a vždy

▼ Takže provádíte normální laboratorní vyšetření? Je to tedy stejné jako v klasické medicíně?

Jeví se to tak, ale je zde zásadní rozdíl v přístupu k daným testům a výsledkům. Funkční medicína vychází z toho, že na vrcholu pyramidy je určitý proces způsobující zdravotní problém, symptom, ale ve větší hloubce jsou narušeny důležité regulační procesy až na úrovni buněk. Tato narušení je potřeba řešit, aby se nemusel pouze blokovat určitý symptom specifickým lékem. V lidském těle máme určité důležité systémy, které udržují stav zdravý a rovnováhu vnitřního prostředí. Funkční medicína se proto zabývá těmito systémy, zkoumá stav autonomního nervového systému, hormonálního systému, imunitního systému, stav střeva a střevního mikrobiomu, střevní propustnosti, hladinu důležitých mikronutrientů, esenciálních látek pro zdravý buněčný metabolismus, míru toxické zátěže... Jdeme pod povrch toho, co se s tím konkrétním člověkem děje, jednoduše shrnuto – zajímá nás, co buňkám chybí, co přebývá a proč jsou špatně řízeny.

▼ Jak vypadá práce s klientem konkrétně?

Máme tři hlavní oblasti, na kterých pracujeme – životní styl, psyché a prostředí. Na začátku je vždy důsledný pohovor s klientem. Následně se domlouváme, jaké testy je potřeba provést. Dle výsledků nastavujeme individuální plán, a to jaké změny je potřeba provést v těch 3 důležitých oblastech. Totiž stálý vliv faktorů z těchto oblastí formuje náš organizmus a ovlivňuje aktivitu našich genů. To je i základní princip nové vědy, tzv. epigenetiky. Náš organizmus obvykle aktivně používá pouze 1 – 5 % z celkových 20 000 genů. To, které to jsou, můžeme ovlivnit, a tím ovlivníme, zda budeme zdraví, nebo nemocní. Tvoříte tak vlastně zdravé, nebo nemocné cihly a maltu ke stavbě vlastního těla.

▼ V dnešní době je často skloňován stres jako příčina různých onemocnění, ale prožívání stresu je asi také individuální záležitost?

Ano, všichni se shodnou na tom, že je ho vlastně moc. Ale jak je možné, že když jsme všichni ve stresu, že někdo onemocní dřív a někdo



později? Někdo ve dvaceti a někdo v osmdesáti? A co to vlastně stres je? Dřív byly války, hladomor, bídná hygiena, boj o každodenní život. To byl ten pravý akutní stres, tak o co se jedná dnes? Problém dneška se dá shrnout pod rčení: tisíc maličkostí umořilo vola. Dnes jsme pod vlivem stresu chronického, tzv. bezpohybového v úplně jiné intenzitě než tomu bylo dříve. Ale na druhou stranu díky současnému odklonění od přírody, od svých těl, opravdových potřeb, od sebe navzájem, se těmito stresory nízké intenzity skutečně stalo tisíce faktorů. Od těžkých kovů v ovzduší, přes nejrůznější přidané látky v potravinách, v kosmetických prostředcích, v čistících prostředcích, ve vodě, až po nefungující vztahy. Proto se dají stresory rozdělit do oblasti chemického stresu, fyzického stresu a psychického stresu. Ale proč těmto stresorům dříve nebo později podlehneme? Důvodem je, že organizmus má určité penzum adaptačních schopností, jak se se stresem v čase vyrovnat. A zde právě záleží na intenzitě stresu. Velmi intenzivní fyzický stres může způsobit zranění. A zde jsme u akutní medicíny. Ale u chronických nemocí je potřeba volit jiný přístup, velmi komplexní, jemnější a individuální. Chronická nemoc nastane vždy, když se vyčerpají adaptační rezervy, to je bod, kde již organizmus začne stres somatizovat.

▼ Jak poznáte, jak moc jsou rezervy vyčerpány?

Existuje na to několik způsobů. Jeden z těch velmi jednoduchých a přitom velmi dobrých je test nadledvinek na

kortizol, tzv. kortizolová křivka. Tato křivka ukáže, zda je organizmus v tzv. stresové fázi, či fázi vyčerpání, z hlediska hormonálního systému. A tento test poukazuje na rozdíl v přístupu funkční a klasické medicíny. Klasická medicína by hledala až patologii nadledvinek, tedy zcela jiné referenční hodnoty než medicína funkční. Ta má přístupy jemnější, zároveň ne izolované, ale zasazující do celkového kontextu stavu organismu a v kombinaci s dalšími zjištěními.

▼ A jak se kortizol „nahodí“?

To je mou hlavní náplní práce s klienty. Je potřeba obnovit adaptační rezervy. Identifikací konkrétních stresorů a provedením klienta patřičnými změnami se rezervy opět doplní. Náš organizmus je extrémně inteligentní, nesnažme se ho přechytračit, stačí jen vytvořit správné podmínky pro obnovení správného fungování.

▼ Zmínil jste i vztahy? Ty bývají velkou zátěží.

Ano, vztahy jsou jednou ze zásadních oblastí. Lidé si ale neuvědomují jednu podstatnou věc. Všechny vztahy v našem tzv. sociomu, což je prostředí našich blízkých vztahů, začínají u vztahu k sobě. A že kvalita vztahů a tím tvorba pozitivních, či negativních emocí a ještě navíc projevených, či potlačených, hraje jednu z nejdůležitějších rolí pro vznik chronických nemocí. Shrnutí – vztah k sobě je jeden z hlavních faktorů pro zdraví a vznik nemoci.

▼ Co vztah s velkým Tvůrcem? Patří do vaší filozofie i víra?

Člověk něčemu musí věřit, obecně dnes věříme v určitou materialistickou podstatu našeho života a na to je nabalený konzumismus, a tím pádem se cítíme odpojení. Vládne rozum, a cit a srdce jsou upozaděny. Já věřím v zákony přírody. Tomu Něčemu říkám Architekt... Architekt vytvořil zákonitosti, zákonitost buď platí, nebo neplatí. Lidé zapomněli na jednu podstatnou věc – my jsme příroda. Jsme součástí tohoto systému, nejsme vydělená entita. A proto tyto zákonitosti platí i pro nás a uvnitř nás.

▼ Vydělená entita ze systému je vlastně rakovinová buňka?

Přesně tak. My jsme ta příroda, my jsme přímo stvořeni Architektem na základě zákonů přírody. Díky tomu, že jsme se od nich odpojili, tak trpíme syndromem odcizení. Jsme odpojení od svého těla. Co se stane, když jste odpojená od svého těla? Nevnímáte správně jeho signály, nevnímáte pocity, nevnímáte skutečné potřeby svého těla. Dříve nebo později dojde k vyčerpání adaptačních rezerv. Pokud byste byla schopná reagovat, tak okamžitě změníte situaci, abyste je nevyčerpávala a tím ne onemocněla.

▼ Současný trend je vracet se do těla – různé terapie s tím dnes hodně pracují.

Ano, a jsou extrémně účinné. Proto součástí tohoto systému, který v Endale máme, je důsledná práce s tělem na úrovni specifické fyzioterapie a viscerální manipulace.

▼ K obvodnímu lékaři jdete, když máte angínu, chřipku, trpíte nějakým problémem. K vám asi přijde člověk v jiné situaci. Odchází od vás člověk s diagnózou, podobně jako to dělá klasická medicína?

Ne, většinou sem přijde člověk, který má nějakou diagnózu a chce začít se sebou pracovat a potřebuje vědět jak. Většinou je již důkladně klasicky vyšetřen a často již bere léky. Nebo třeba přijde člověk, který je zklamaný klasickou medicínou v tom smyslu, že pociťuje nějaké neduhy, ale žádná diagnóza mu nebyla stanovena, protože to je jakoby neuchopitelné. Takoví lidé končí často na antidepresivech. Nejradši mám skupinu klientů, kteří přijdou na aktivní prevenci – mají

vůli na sobě začít pracovat dříve, než onemocní.

▼ Otázka je, co to vlastně znamená být zdravý? Kdy vlastně začneme být nemocní?

To je velmi důležitý bod. Dnes se to bere tak, že člověk je zdravý, než dostane nějakou nemoc a diagnózu. To je ale velký mýtus. Zdraví znamená plná schopnost se adaptovat v průběhu života na výzvy fyzické, mentální a sociální. Znamená to tedy dlouhodobě zachované adaptační rezervy. Ale lidé tuto schopnost ztrácejí měsíce, léta až desetiletí předtím, než přijde nemoc. A v té době je potřeba aktivně zasáhnout a zdraví obnovit. Obvykle dnes nevíme, jak být zdravý z důvodu odpojení od sebe a od přírody. Často vůbec nezaznamenáme, že jsme zdraví ztratili, v tom žije 75 – 95 % lidí, jak říká WHO. Postupem času někdo spadne do akutního stadia, tedy chřipky, angíny, zánětu močového měchýře, slepého střeva a někdo v průběhu času začne padat do chronického. To probíhá roky a desetiletí a v určitém bodě dostaneme diagnózu, nazve se nevyléčitelná a přiřadí se k ní nějaký lék do konce života.

Současný systém zdravotní péče není zdravý, a tak nemůže naučit být zdravým ani nikoho dalšího.

▼ Tak vlastně vypadá matrix klasické medicíny, na který jsme zvyklí.

A ten fantasticky fungoval v minulém století, protože tam lidé neměli čas řešit, zda se cítí hůř, zda jim fungují vztahy, byly války, komunismus. Lidé byli nadšení, že se konečně přestalo umírat při porodech, přestalo se umírat na akutní stavy, tuberkulózu, zranění, infekci. Vědeckou medicínu postavili na úroveň pána Boha, který všechno vyřeší. To bylo přeneseno do 21. století, kdy se život tak rychle a radikálně změnil – je potřeba také změnit přístup v péči o zdraví.

▼ On to ale úžasný pokrok byl...

Byl, ale i díky tomu se medicína velmi

pomalů adaptuje. Vezměte si, jak se za posledních deset let změnil způsob života. Stále se to mění, ale medicína jede na stále stejném principu, to znamená – hledají se lepší léky, hledají se lepší chemoterapeutika, lepší antibiotika, lepší biologická léčba, ale pořád to jede stejnou cestou. A k tomu se pouze dodává, že všichni jsme ve stresu a mělo by se žít zdravým životním stylem. Ale současný systém zdravotní péče lidi k tomu být zdravý nijak nemotivuje a nemotivuje k tomu ani lékaře. Přitom lékaři jsou statisticky jedni z nejvíce nemocných a mající sklon k závislostem a vyhoření. To hovoří o tom, že současný systém zdravotní péče není zdravý, a tak nemůže naučit být zdravým ani nikoho dalšího.

▼ Vy sám musíte být velmi silný, když jste vystudoval klasickou medicínu a vystoupil z matrixu?

Za poslední půlrok se ukázalo, že jsem si vybral takovou cestu, že jsem podstatě mezi mlýnskými kameny. Protože se rozhodl boj proti alternativní medicíně, kterou využívá čím dál více lidí. Ano, chápu, že by mělo mít vše nějaká pravidla, ale tento boj k ničemu dobrému pro lidi nevede. Bohužel na obou stranách často vládne silná ega.

▼ Ega jsou často připoutána i k duchovním záležitostem...

Přesně tak a já jsem v mlýnku těchto eg z obou stran. Ukázalo se, že pro klasickou medicínu není to, co dělám, medicína, a naopak někteří alternativní praktikanti se mnou cítí ohroženi. Ze všech stran se zvyšují tlaky, ale já maximálně důvěřuji tomu, co dělám, a je to také o velké práci na sobě. Skutečně žiju to, co říká Bruce Lipton, známý neurobiolog, zabývající se epigenetikou, totiž že máme osud ve svých rukou, že jsme tvůrci svého života. Já to беру tak, že já jsem nástroj Architekta a zároveň jsem Architekt. Díky tomu má vše, co se v mém životě děje, pro mě nějaký význam. Kdykoliv se mě něco dotkne, tak je to informace, ale už se z toho nepo... 

Hana Němcová

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





LETMÝ POHLED NA DĚLENÍ BUNĚK

RNDr. VĚRA ČERNÁ

NÁDOROVÁ ONEMOCNĚNÍ JSOU STÁLE VELIKÝM PROBLÉMEM MODERNÍ MEDICÍNY. ZHOUBNÉ NÁDORY JSOU DLOUHODOBĚ DRUHOU NEJČASTĚJŠÍ PŘÍČINOU ÚMRTÍ V ČESKÉ REPUBLICE PO KARDIOVASKULÁRNÍCH CHOROBÁCH, A TO U OBOU POHLAVÍ. PODLE POSLEDNÍCH STATISTICKÝCH ÚDAJŮ (ZA ROK 2016) BYLO HLÁŠENO 96 500 NOVÝCH PŘÍPADŮ NÁDOROVÝCH ONEMOCNĚNÍ. K NEJČASTĚJI DIAGNOSTIKOVANÝM ONKOLOGICKÝM ONEMOCNĚNÍM PATŘILY NÁDORY KŮŽE, KOLOREKTA, PROSTATY U MUŽŮ, PRSU U ŽEN, PRŮDUŠNICE, PRŮDUŠEK A PLIC.

Obecný název pro zhoubné (maligní) nádory je rakovina. S nádorovými onemocněními se setkávali lékaři již v dávných dobách. Má se za to, že k pojmenování rakoviny přispěli nejslavnější lékaři starověku – „otec medicíny“, Hippokrates (cca 460 – 370 př. n. l.) a Galenos (cca 130 až 200 n. l.). Od té doby jsou pro rakovinu používány pojmy odvozené od slov rak a krab (*karkinou, cancer, onkos*). Uvedené pojmy byly zavedeny na zá-

kladě pozorování charakteristických obrazů některých nádorů, při nichž do okolí centra nádoru vybíhají zřetelné dlouhé výběžky podobné tenkým račím nohám pronikající do okolních tkání. Celá skupina zhoubných nádorů nese podle toho název rakovina. V angličtině je pro rakovinu používán název „cancer“, v němčině „krebs“. Lékařský obor, který se zabývá prevencí, diagnostikou a léčbou nádorových onemocnění, se jmenuje onkologie.

Koncem 18. stol. popsal jeden londýnský chirurg rakovinu šourku u kominíků v souvislosti s výskytem škodlivin v sazích a kouřových zplodinách, kterým byli kominíci neustále vystavováni. V r. 1848 byl zaznamenán zvýšený výskyt rakoviny prsu u jeptišek a byla vyslovena úvaha, že tento výskyt souvisí s tím, že jeptišky nerodí a nekojí. V r. 1902 byla objevena škodlivost působení rentgenových paprsků na lidský organismus a jejich zásadní podíl na vzniku rakoviny u neregulovaně ozařovaných osob. Na začátku 20. století byla také u některých pacientů zjištěna a popsána rodová dispozice k výskytu nádorů. Pro poznání příčin nádorového onemocnění měl v této době také velký význam objev viru, kterému byla přisouzena hlavní role při vzniku tzv. Rousova sarkomu.

Všechna tato zjištění vedla k závěru, že vznik rakoviny může být způsoben jak vnějšími, tak vnitřními faktory.

Byly popsány látky, které jsou za určitých okolností schopny v organismu zhoubné bujení vyvolat. Tyto látky jsou nazývány karcinogeny nebo kancerogeny a dnes je jich známo nejméně tři tisíce. Jsou ve vzduchu, ve vodě, v půdě, v některých potravinách, ale také v tabákovém kouři, ve zplodinách spalovacích motorů atd. Postupně se vyvinulo mnoho různých vědeckých oborů a odvětví, která zásadním způsobem přispěla k poznávání mechanismů vzniku a rozvoje nádorových onemocnění (např. buněčná biologie, molekulární biologie a genetika). Pojem „rakovina“ zahrnuje více než sto různých forem této nemoci. Téměř všechny tkáně v těle mohou podlehnout zhoubnému bujení. V normální buňce je rovnováha stimulačních a inhibičních signálů buněčného cyklu a dělení buněk pečlivě regulována, kdežto v nádorové buňce je organizace buněčného cyklu porušena.

CO SE V BUŇCE DĚJE?

Buňka je vybavena mechanismy, které ji mohou bránit proti neobvyklým změnám při buněčném dělení. Patří k nim např. **apoptóza** – programovaná buněčná smrt, při které buňka za určitých podmínek zaniká. Programovanou buněčnou smrt poprvé popsali vědci již v devatenáctém století, ale až v roce 1972 byl poprvé použit termín apoptóza (z řec. apoptosis – padání, plešatění, odumírání buněk). Jiným obranným mechanismem proti neustálému množení buňky je vestavěný buněčný mechanismus, který limituje celkový počet dělení buňky, a buňka v důsledku toho stárne a hyne.

Telomery jsou „čepičky“, které chrání koncové části chromozomů.

Když se buňka dělí, je potřeba zkopírovat všechny chromozomy nesoucí dědičnou informaci, aby každá z obou dceřiných buněk získala vlastní sadu stejné genetické informace. Při každém buněčném dělení dochází ale ke zkracování koncových oblastí chromozomů. Ty jsou proto vybaveny



▼ **V roce 2002 získali vědci Sydney Brenner, H. Robert Horvitz a John E. Sulston Nobelovu cenu** za objev týkající se genetické regulace vývoje orgánů a programované buněčné smrti. Dokázali např., že apoptóza není náhodný proces a že když jí buňky nejsou schopny, je větší riziko vzniku nádorů a také jejich vyšší odolnosti proti léčbě.

▼ **V roce 2009 získali Nobelovu cenu za objev ochrany chromozomů telomery** a enzymem telomerázou američtí vědci Elizabeth Blackburnová, Carol Greiderová a Jack Szostak.

zvláštními útvary, telomery, kterým se někdy říká ochranné čepičky a které chromozomy chrání před jejich vlastním zkracováním a následně degradací. Jsou to telomery, které se při každém dělení samy zkracují. Když proběhne určitý počet dělení a telomery se zkrátí na určitou minimální délku, buňka zanikne.

Pokud tento systém funguje i v nádorové buňce správně, je její nadměrné množení přerušeno ještě před tím, než se nádor příliš rozroste. Horší však je, když se aktivuje enzym telomeráza, která u většiny normálních buněk není aktivní, ale v nádorových buňkách velmi aktivní bývá. Umí zajistit, že čepičky z telomer se stále obnovují, celý chromozom se stále kopíruje a buňky jsou v podstatě nesmrtelné. Mohou se množit do nekonečna a právě proto se nádory tak snadno zvětšují. Rakovinné buňky tedy vděčí

telomeráze za svou nesmrtelnost. Kromě toho má nádorová buňka schopnost migrovat a tvořit nefunkční masu (metastázy) ve vzdálených částech těla. Nádory z takovýchto buněk jsou čím dál agresivnější a jsou smrtelné v případech, kdy rozrušují tkáně a orgány důležité pro přežití organismu jako celku.

Většinou trvá desítky let, než se u ohrožených jedinců nashromáždí dostatek podmínek ke zhoubnému bujení. U některých jedinců je však tato doba mnohem kratší. To je vysvětlováno dědičností některých genů způsobujících rakovinu. Pokud rodičovská zárodečná buňka obsahuje takovou mutaci, tak u potomka je tato mutace přítomna ve všech buňkách těla a pravděpodobnost vzniku nádoru je vysoká.

Trvá desítky let, než se nashromáždí dostatek podmínek ke zhoubnému bujení.

Při některých dědičných chorobách naopak telomeráza nefunguje správně a buňky dospějí na konec svého života mnohem dříve, než by bylo záhodno. Dospělé buňky se zpravidla příliš často nedělí, aktivita telomerázy u nich proto není tak důležitá. Jiná situace je však například u často se dělících buněk, které zajišťují průběžnou obnovu kůže nebo u kmenových buněk. Předčasné „opotrebování“ zárodečných buněk je zodpovědné např. za vznik některých typů chudokrevnosti nebo onemocnění kůže a plic.

Výskyt nových nádorových onemocnění sice roste, ale úmrtnost na tyto choroby klesá. Tento příznivý trend ovlivňuje zvyšující se kvalita lékařské péče, lepší organizace protinádorové léčby, dostupnost nových diagnostických a terapeutických prostředků nebo časnější diagnostika nádorových onemocnění, kdy je vyšší šance na uzdravení. 🌐

RNDr. Věra Černá

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



OD PLASTŮ k mikroplastům

Mgr. VÍT ČERNÝ

MÁME-LI MLUVIT O MIKROPLASTECH, NENÍ MOŽNÉ NEZMÍNIT SE O PLASTECH, JEJICH PODSTATĚ, VÝHODÁCH A JEJICH HISTORII. PLASTY, PLASTICKÉ HMOTY NEBO TAKÉ „UMĚLÉ HMOTY“ OZNAČUJÍ ŘADU SYNTETICKÝCH NEBO POLOSINTETICKÝCH POLYMERNÍCH MATERIÁLŮ. PLASTY, JAK NAPOVÍDÁ JEJICH NÁZEV, SE VYZNAČUJÍ ZNAČNOU PLASTICITOU (TVAROVATELNOSTÍ), COŽ JE SPOLU S VELKOU CHEMICKOU STABILITOU PŘEDURČUJE K ŠIROKÉMU POUŽITÍ.



Jako první připravil syntetický plast polyvinylchlorid (PVC) francouzský chemik H. V. Regnault v roce 1835. Trvalo téměř sto let, než se tato dnes všeobecně rozšířená látka začala průmyslově vyrábět ve společnosti IG Farben pod názvem igelit (1925).

Prvním rozšířeným plastem byl parkesin neboli umělá slonovina. Objev (1855) se připisuje Angličanovi Alexanderovi Parkesovi. Většího užití se parkesin dočkal až potom, co v USA bratři Hyattové vyhráli (1863) soutěž na výrobu umělých kulečnických koulí. V USA byl v té době velmi populární kulečník a jeho hra se ale do té doby neobešla bez koulí vyrobených z pravé slonoviny. Protože této suroviny byl velký nedostatek, vypsal tehdy newyorští výrobci kulečnických koulí soutěž na výrobu koulí z nějakého levnějšího a dostupnějšího materiálu.

Prvním rozšířeným plastem byla umělá slonovina.

Povzbuzen úspěchem svého parkesinu přivedl Parkes postupně na svět další plasty, ale kromě celulóidu jeho vynálezy nedosáhly většího významu. Celuloid se kromě výroby kulečnických koulí používal na vložky do límečků, pravítka, ping-pongové míčky, k výrobě ozdobných předmětů a hlavně filmů. Vadou celulóidu ale byla jeho velká hořlavost.

V roce 1909 belgický chemik, vědec a vynálezce Leo Hendrik Baekeland přivedl na svět novou, dosud neznámou nehořlavou umělou hmotu, která po svém objeviteli dostala jméno bakelit. Do každodenního života vstoupily plasty a výrobky z nich až po II. světové válce jako levná náhra-

da klasických materiálů, dřeva, skla, oceli, jiných kovů atp.

Jak jsme se už zmínili, velkou výhodou plastů je jejich nízká cena ve srovnání s klasickými materiály, jejich snadná tvarovatelnost a také jejich velká trvanlivost. Ale jak už to bývá, je-li některých vlastností příliš nebo jsou-li příliš intenzivní, může to být i na škodu. To je také případ umělých hmot. Jejich nízká cena ve spojení s jejich extrémní odolností způsobují ve svém důsledku velké problémy se znečištěním životního prostředí. Umělé hmoty se v životním prostředí postupně hromadí jako obtížné odpady.

Odpady provází lidstvo již od jeho prvopočátků. V dřívějších dobách nebyl člověk velkou zátěží pro tehdejší životní prostředí. Lidí bylo méně, tedy i odpadků a odpady se většinou snad-

no rozložily v přírodě, protože i jejich původ byl přirozený, přírodní. Koloběh látek v přírodě byl tedy celkem plynulý, ničím nenarušený. Věci se však začaly měnit růstem počtu obyvatel země, jejich shlukováním do městských celků a technickým rozvojem, který přinášel nejrůznější druhy znečištění.

Jedním z velkých problémů znečištění prostředí jsou právě plastické hmoty. Vzhledem k jejich velké oblíbenosti, rozšířenosti a nízké ceně se snadno dostávají do okolní přírody, lidé nejsou zvyklí je sbírat, jako třeba kovy. V přírodě se plasty přirozenou cestou rozkládají velmi pomalu, a tak se hromadí a postupně se dostávají všude. Podle organizace Greenpeace se naše planeta doslova topí v plastech. Plastové znečištění se nevyhýbá ani těm nejdolejšími koutům planety.

*Pokud nezakročíme,
bude v roce 2050
v mořích více plastů
než ryb.*

Mikroplasty, jak napovídá sám název, jsou drobné úlomky plastů o velikosti od 100 nanometrů až po 5 milimetrů. Je to směs vláken, kuliček nebo částic nepravidelného tvaru. Některé mikroplasty jsou záměrně vyráběny (primární mikroplasty) a přidávány do zubních past, kosmetických krémů, lesků na rty, očních linek, šamponů, deodorantů a mýdel. Nejčastěji jsou mikroplasty obsaženy v peelingových produktech. Odhaduje se, že jedna tuba takového přípravku čítá až 350 000 plastových perliček. Mikroskopické částičky umělé hmoty slouží ke zbavování se staré pokožky, ale také dělají kosmetické výrobky „krémovějšími“ a vyplňují vrásky.

Kromě toho, že mikroplasty vyrábíme cíleně, zřejmě daleko větší množství jich vzniká samovolně v přírodě, postupným obrušováním pneumatik, nebo jiných plastických materiálů, které se hromadí v okolním prostředí jako odpadky. Podle názoru ekologické organizace Greenpeace tyto maličké kousky plastu odtečou do odpadu, končí v řekách a mořích, kde mohou poškodit divokou přírodu. Zprávu o výskytu mikroplastů v přírodě přinesl 6. 9. 2017 jako první zřejmě britský



Sběr plastů v oceánu

Společnost The Ocean Cleanup vypustila do Tichého oceánu prototyp systému na sběr plastového odpadu. Zařízení má podobu 600 metrů dlouhé plovoucí hráze, na níž je zespodu upevněná přepážka sahající až do třímetrové hloubky. Systém se má za působení větru, mořských proudů a vln automaticky zformovat do tvaru písmene U a pohybovat se rychleji, než plastové odpadky, které jsou podle tvůrců hlavně těsně pod hladinou.

Oceánský sběrač odpadu bude poháněn přírodními silami vždy nějakou dobu brázdít vody Tichého oceánu, dokud senzory nevyšlou zprávu o tom, že se záhyb naplnil odpadem. Přivolaná loď pak nashromážděné plasty odveze na pevninu, kde budou zrecyklovány.

list The Guardian. Vychází z výsledků studie neziskové organizace Orb Media, kterou provedla University of Minnesota School of Public Health. Studie prokázala, že většina vzorků pitné vody v různých zemích světa obsahuje malé plastové částice (mikroplasty). Zpráva se rychle rozšířila dále a objevily se úvahy o škodlivosti těchto látek pro člověka a ostatní živočichy.

*Mikroplasty
jsou záměrně přidávány
do kosmetických
produktů.*

V rámci této jednorázové akce byly odebrány vzorky pitné vody ve dvaceti městech na pěti kontinentech a bylo zjištěno, že 83 % (v Evropě 72 %) odebraných vzorků obsahovalo mikročástice (vlákna) plastů v průměrném množství 3,8 vláken na 1 l v Evropě a 9,6 v USA. Vlákna byla nalezena i ve vzorcích balených vod odebraných v USA. Zkoumány byly částice o velikosti od 2,5 mikrometru do cca 1 milimetru. Uvádí se, že mikroplasty pocházejí nejčastěji ze syntetického oblečení, otěru pneumatik, nátěrů, rozkladu makroplastů a z kosmetiky. V České republice se výskyt těchto vláken v pitných vodách nesleduje.

K problematice výskytu mikroplastů v pitné vodě a k jejich potenciální škodlivosti pro člověka a vyšší živočichy se vzhledem k četným dotazům vyjádřil Státní zdravotní ústav ČR (SZÚ). Ve svém vyjádření konstatoval, že zatím neexistuje žádný důkaz, ani nějaká odůvodněná hypotéza, že by plastové mikročástice při požití člověku (a vyšším živočichům) nějak škodily.

Navíc ona citovaná studie našla v litru vody průměrně do 5 (Evropa) resp. 10 (USA) vláken! Když na stůl postavíme sklenici s vodou, ve které bude průměrně jedno mikrovláknko, které tam doputovalo s vodou z kóhoutu, a svlékneme si svetr, budeme mít záhy v hrnku vláken desetkrát tolik a než ten hrnek vypijeme, vdecháme vláken ještě tisíckrát víc. Tím ovšem nechceme tvrdit, že plastová vlákna nemohou představovat nějaké riziko pro lidské zdraví, uvádí ve své zprávě SZÚ. Závěrem svého vyjádření SZÚ uvádí, že riziko plastových vláken z pitné vody je tak zanedbatelné, že nemá smysl se jím speciálně zabývat. Stačí využívat stávající mechanismy kontroly výroby pitné vody na přítomnost částic a činit běžná opatření při jejich zvýšených hodnotách. 🌐

Mgr. Vít Černý

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





PŘÍKLAD SOLIDNOSTI

V ROCE 2019 ZAŽÍVÁME NÁPOR ENERGIÍ VE ZNAMENÍ KOZOROHA. TOTO ZNAMENÍ NA NÁS TEDY BUDE VÍCE PŮSOBIT, STEJNĚ TAK SATURN, KTERÝ JE V ASTROLOGII PŘÍRAZOVÁN PRÁVĚ KE ZNAMENÍ KOZOROHA. V TRADIČNÍ ASTROLOGII BÝVÁ KOZOROH A ZEJMÉNA SATURN SPOJOVÁN S NEPŘÍJEMNÝMI VLIVY. SVĚDČÍ O TOM I DŘÍVĚJŠÍ OZNAČENÍ SATURNA JAKO „ŠKŮDCE“. PRAVDOU JE, ŽE TOTO BOŽSTVO BÝVALO UŽ OD ANTIKY VYKRESLOVÁNO A ZOBRAZOVÁNO AŽ HRŮZYPLNĚ. JAKO STAŘEC POŽÍRAJÍCÍ DĚTI, ČASTO CHROMÝ, S KOSOU ČI SRPEM, VELMI NEVLÍDNÉHO VZEZŘENÍ.

Královna Alžběta II.

Astropsychologický medailonek nejen k poctě Jejího Veličenstva, ale také k poctě Saturna

LENKA ADAMOVÁ

Ale z psychologického hlediska jak znamení, tak planety jim přiřazené, symbolizují rozličné dispozice, které jsou v zásadě neutrální. Mohou se projevit příznivě i nepříznivě. Především mají své prospěšné poslání v celku našeho života.

Tedy ani Saturnovi nemůžeme připisovat pouze charakteristiky nepříznivé. Zvláště v dnešní době můžeme díky psychologickému a individuálnímu přístupu lépe pochopit, čím nám může být nápomocný a v čem je pro nás prospěšný.

Jistě – má pro nás náročné úkoly. Je něčím na způsob trenéra nebo vychovatele a je možná trochu přísný. Na druhou stranu je tvarujícím a formujícím principem. Pomáhá nám dát věcem, životu, úkolům tvar. Uspořádat je. Dát jim pravidelnost. K tomu má pro nás mnoho dalších užitečných darů. Je proto důležité ho umět vstřícně přijmout.

Příkladem, ba vzorem toho, jak lze dispozice Kozoroha a Saturna přijmout, může být anglická královna Alžběta II. Znamení Kozoroha vládne

jejímu horoskopu (má ho na ascendentu). Této královně vládne tedy právě Saturn. Umožňuje jí tvarovat vlastní život jako odpovědný úkol – s přiměřenou důvěryhodností a lidskostí. Kolika z nás se něco podobného podaří? (I když bříme povinností a závazků má v našem životě jinou podobu.)

Podívejme se tedy blíže na horoskop Alžběty II. a zamysleme se nad tím, jaký vzor poskytuje pro nás „obyčejné“ lidi.

NĚKTERÁ KRÁLOVNINA „NEJ“

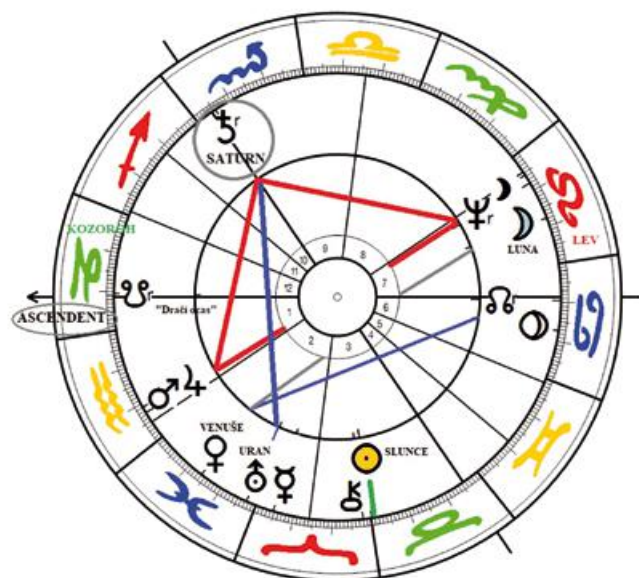
Královna Alžběta II. se narodila 21. dubna 1926. Jejím manželem je Phillip, vévoda z Edinburghu (nar. 1921) a ve svazku s ním se postupně stala matkou, babičkou i prababičkou v rozvětvené rodině. Především se však stala královnou, a to již ve 26 letech. Je nejdéle vládnoucím monarchou v dějinách Spojeného království. Je nejdéle vládnoucí ženou v zaznamenané historii. Její manželství má ze všech královských svazků nejdelší trvání. Stala se také první hlavou státu, která oficiálně zahájila dvoje olympijské hry ve dvou různých státech (1976 Montreal, 2012 Londýn).

Vládne šestnácti nezávislým státům označovaným jako Commonwealth realm. Je také nejvyšší představitelkou anglikánské církve a donedávna byla hlavou Commonwealthu (volného sdružení Velké Británie a Severního Irska a jeho bývalých dominií a kolonií). V roce 2018 ji nahradil na jejím prání princ Charles.

Jako panovnice navštívila nejvíce zemí světa. A bylo by možné s těmi „nej“ dále pokračovat. Jsou dány její dlouhověkostí a stabilním postavením v království. Ale nebylo to snadné!

JAK CHTĚLA ŽÍT?

Při jejím narození 21. 4. 1926 vstoupilo Slunce do znamení Býka. Jejím slunečním znamením je tedy Býk. Asi víte, že toto znamení bývá spojováno s láskou k přírodě, k půdě, k zahradám, s péčí o vlastní majetek a sklonem k tomu užívat si přirozeného, praktického, smyslového života. Alžběta II. v dětství snila o tom, že se provdá za farmáře, bude žít obklopená koňmi,



Alžběta II., 21. 4. 1926, London, GB, 2:40 WET/S, 1:40 UT; domy KOCH
úprava radixu LA s využitím programu SARASTRO

krávy a psy, uprostřed niv a lesů. To odpovídá jejímu Slunci v Býku a propojení Slunce a Venuše v jejím horoskopu. Ale kolo osudu se otočilo a ona se ocitla v jiné roli. V roli panovnice. Možná to trochu souvisí i s tím, že má Lunu v královském znamení Lva. Sklon chovat se tak trochu královsky mají i ženy, které se takto příhodně nenarodily, ale jejich Luna je ve Lvu. Nejvíce však u Alžběty II. můžeme spatřit dary znamení Kozoroha a „božského“ Saturna.

SATURN - VLÁDCE ALŽBĚTINA HOROSKOPU

Královna má sice Slunce v Býku, ovšem ascendent, tedy nejdůležitější bod individuálního horoskopu, má v státotvorném a tradicionalistickém znamení Kozoroha. A Saturn, který horoskopu vládne, je u Alžběty II. na vrcholu v jejím osobním horoskopu. To může znamenat důležité společenské poslání.

*Alžběta II. ztělesňuje
to nejlepší ze Saturna
a Kozoroha.*

Na ascendentu v Kozorohu spočívá proslulý a trochu tajuplný jižní měsíční uzel, tzv. Dračí ocas. Souvisí s velmi hlubokou stopou z minulosti. Jakýmsi historickým dědictvím. Svou panovnickou rolí navazuje Alžběta II. na pradávné kořeny „institute“ zvané království. Do minulosti delší, než je panování rodu Windsorů. Takže královna Alžbě-

ta II. je tak trochu tradiční „pohádková“ postava působící na scéně moderní doby. A co je obzvláště úchvatné – ona svou osobností ztělesňuje to nejlepší ze Saturna a Kozoroha, přičemž tyto principy jsou dominantními principy mentality „Angličanů“ a „Anglie“. (O tom, co utváří mentalitu národů, jsem na příkladu Čechů psala již v dřívějším čísle Sféry).

Svou panovnickou roli přijala jako angažmá vskutku na celý život, s mimořádnou a setrvalou důstojností (Saturn). Těto roli zůstává svým chováním, postoji a stylem života věrna, a to i přes všechny krize, kterým byla podrobena. Asi nejznámější krize spojené s jejím postavením královny byly ovlivněny životem, manželstvím, rozvodem a smrtí princezny Diany. Ale zdaleka nešlo jen o krize tohoto druhu. O mnoha dalších se zmiňují různé životopisné doklady.

Dokumentů o britské královně už bylo natočeno opravdu mnoho. Jeden roztomilý uspořádal také princ Charles pod názvem *Její Veličenstvo maminka* (2012). Její osobnost byla ztvárněna v hraném filmu *Královna* (2006) a nově v hraném životopisném seriálu *The Crown* (2016–2018).

RODINA JAKO TÝM

Královna má na své straně rodinu, nebo alespoň většinu jejích členů. Navazují v mnohém na její vzor. Dobrá výchova a elegance, vědomí společenské povinnosti i vlastní styl.



Jiní lidé však mohou představovat i ty stránky, které nemohla tak úplně projevit, byť jsou v jejím horoskopu naznačeny. Státotvornost se špatně slučuje s rebelantstvím. Ale v jejím horoskopu jsou rysy rebelantství rovněž obsaženy. (Symbolizuje je planeta Uran a znamení Vodnáře.) Někdy se ujmeme jedné stránky nějakých dispozic a ta protikladná, nerozvinutá k nám v našem životě často přichází zvnějšku. Nejčastěji prostřednictvím nějakých postav. A s nimi prožíváme ten „protiklad“. Říká se tomu projekce, či obecněji přenos. Jde vlastně o prožívání nějakého „našeho“ odloučeného tématu prostřednictvím jiné osoby. Tak je to s námi se všemi.

A tak se představitelka státotvornosti Alžběta II. setkává ve svém okolí také s projevy rebelantství. Jako kdyby k ní „nutně“ také patřily, byť zvnějšku. Kdo by si nevzpomněl na princeznu Dianu. A víme dobře, jak těžký problém Diana pro královnu byla. To rebelantství přicházející zvnějšku by mohla nyní představovat tak trochu vévodkyně Meghan, manželka prince Harryho.

A vidíme, že se vztah Alžběty II. k „revoltám“ trochu změnil. Meghan je sice tak trochu další „provokatérkou“, přizpůbil se pro ni dosud tradiční svatební ceremoniál a mnohé další okolnosti, ale Alžběta II. se chová vstřícněji. Naučila se žít s tím, co se jí nelíbí... Naučila se to respektovat. Totiž vše, co se chce podílet na našem životě, vyžaduje určitý respekt a to nás právě učí právě Saturn – je to jeden z jeho darů.

DALŠÍ DARY SATURNA

Jaké jsou tedy další dispozice, které Saturn či Kozoroh poskytuje, které

po nás chce, které oceňuje?

- ♦ spolehlivost, stálost,
- ♦ vytrvalost a věrnost (slovu, závazku, vztahu...)
- ♦ věčnost, realismus, pracovitost
- ♦ střídmost, střízlivost, starostlivost
- ♦ trpělivost, pokora, přiměřená poslušnost
- ♦ úcta k tradici, zvykům apod.

Nebudu se rozepisovat o tom, jak se nám tento princip „vnucuje“, není-li přijat v našem životě. V duchu zásady, nejde-li to dobrovolně, po dobrém, pak... Asi tady vznikla jeho neblahá pověst. V přepjaté míře pak může působit potíže tím, že se člověk stále cítí nedokonalý, nebo to, co chce dělat, se mu zdá nedokonalé. A tak to raději „vzdá“. Člověk pak třeba ani nezačne malovat – jen tak, pro sebe, pro radost, protože ví, nebo se obává, že to prostě nebude dokonalé. A tak zahubí své symbolické „dítě tvořivosti“. Asi tak je třeba rozumět tomu příšernému obsahu, že Saturn „polyká děti“. Naši dětinskost...

PŘIJMOUT SATURNA

Ale nepustit se do něčeho, jen proto, že nám to nejde, je špatně využitý saturnský archetyp.

On má naopak tvarovat. Máme a můžeme ho přijmout v podobě pravidelné činnosti, tréninku – jakékoliv dovednosti či schopnosti (sportu, jazyků, hry na klavír, malování...). Může mít podobu trenéra, učitele. Jistěže má vznášet nároky a vytvářet pravidla, vždyť bez nich by vlastně nebyla možná žádná hra.

Dokážeme-li to, pak Saturn poskytuje radost vyvěrající z toho, že jsme zvládli nějakou dovednost. Klid

z toho, že jsme vtiskli životu, nebo nějaké jeho oblasti pravidelný rytmus a uspořádanost. Leckdy odměňuje také dostatkem času, životního času, ty, jež s ním žijí v souladu. Nejde totiž o to, abychom ho přijali pouze se „zatátými zuby“, jako „nutné zlo“, nýbrž abychom se s ním sžili a spřátelili. Aniž by to ovšem bránilo životu a jeho pestrosti. Pokud se nám to podaří, pak nám může tento princip dát dostatek času k životu. Proč?

ČAS A PRAVIDELNOST

Saturn symbolizuje archetyp, k němuž přináleží také pravidelně plynoucí čas. Saturn je římské jméno původního řeckého boha jménem Kronos. V latině pak toto jméno zní Chronos. Čas. Čas měřený hodinami. Čas našeho života. Cítí-li se Saturn lidmi přátelsky respektován, pak často poskytuje dostatek času pro jejich život. Můžeme to vidět na příkladu osobností, jež mají ascendent či planety v Kozorohu. Ty si ponechávají dlouho svůj „zakonzervovaný“ vzhled i činnost. Třeba Marlene Dietrichová má v Kozorohu „jenom“ pět planet. Přes své rebelantství byla zakotvena ve svých životních zvycích i v péči o svůj sošný zjev (zemřela ve věku 90 let). Ascendent v Kozorohu mají např. herečka Sophia Lorenová, šansoniér Charles Aznavour – zemřel loni ve věku 94 let. Nebo herec sir Sean Connery, který se letos má dožít 89 let.

Ale zpět ke královně. Čas a pravidelná činnost hrají v jejím životě zásadní roli. Dodnes začíná její pracovní den vždy o 9. hodině ranní a pokračuje do večera. Pravidelně jednou týdně se setkává s ministerským předsedou.

A že jich již zažila! Bývalý ministerský předseda David Cameron o ní říká: „Slova, která od ní slyšíte nejčastěji, jsou povinnost a služba. Ale v tom tkví celý její život... ona pečuje o národy brilantně ... a za to ji miluje celý svět“. (Dokument *90 let v 90 minutách* – 2016).

LÁSKA A/NEBO STAROSTLIVOST

Princ Charles (syn), vévodkyně Catherine, vnučky i další lidé oceňují její pečující a láskyplný vztah k rodině. Není to však náklonnost a péče bouřlivá, překypující. Je kozorožská a saturnská – starostlivá, věčná, lehce odtažitá. Možná působí chladněji. V péči je však stálá. Ve vztahu k rodině a především pak k té velké rodině – k lidu a národům, jež má ve své „péči“.

Onen lehce odtažitý, praktický a střídavý přístup je vidět nejen v rodině, ale třeba v humoru. Proslul jím právě ten anglický humor, kterému se říká suchý. A svým humorem je pověstná i královna Alžběta II. Např. když suše na své oslavě devadesátin pronáší: „A přijde vůbec někdo..?“ (citovaný dokument)

Také svým věcným způsobem milu-

je psy a především pak koně. Na tváři královny se objeví nezaměnitelný malý úsměv, když je v jejích blízkosti. Královna rozumí koním ve své rodině asi nejvíce. V citovaném dokumentu vidíme i situaci, kdy královna, o nějaká léta mladší, běží úprkem, aby viděla dostih svého koně. Koně jí totiž symbolizují tu volnost, svobodu a vášeň, kterou nemůže plně projevit v životní roli státotvorné královny. Ve dnech pracovního volna a dovolené však miluje pobyt na zámku Balmorale a v okolní úchvatné přírodě. Její styl života je pak velmi prostý. A nosí obyčejný šátek na hlavě – je tak trochu farmářkou, jak o tom kdysi snila.

IMAGE

Ovšem jako královna reprezentuje i svým oblékáním, kostýmy, kabáty, klobouky. Má svůj unikátní, elegantní, klasický a přitom barevně mladistvý styl. Je prostým způsobem elegantní. Udrhuje povědomí o formě a stylu,

jež vyjadřuje osobnost. Formativní ráz Saturna je zde patrný. A vidíme, že prospěšně!

SOUNÁLEŽITOST A POVINNOST

Svým působením ve své státní roli vytváří pocit sounáležitosti. Což by mělo být úkolem reprezentantů státu! Královna ztělesňuje oddanost své státotvorné a sjednocující roli. Je tak obecněji vzorem dobře žité povinnosti a pracovitosti a schopnosti obstát ve zkouškách života a času. Umět se sklonit, kde je třeba, a důstojně trvat na svém, když je to třeba.

Nebudu dál vypočítávat úkoly a dary, jež nám principy Kozoroha a Saturna, tak skvěle předvedené královnou, nabízejí. Jistě o nich je v textu dost.

Na závěr už jen přidám – zachovat si při všem svém konání zdravý selský rozum. Ať Bůh ochraňuje královnou. I vás! Mějme se saturnsky rádi! 🍷

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.



INZERCE



Cesty k sobě

internetové vysílání



Alžběta Šorfová,
Slavíme 10 let



Superrozovor: Richard Štříbrný,
Šťastné konstelace České republiky



Léčitel Petr Davídek,
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

ZA OKNY MÁME SICE JEŠTĚ ZIMU, ALE KDESI UVNITŘ NÁS SE
UŽ ZAČÍNÁ PŘÍRODA PROBOUZET OPĚT KE SVÉMU ŽIVOTU.
SNĚŽENKY A BLEDULE KVETOU A OHLAŠUJÍ BLÍŽÍCÍ SE KONEC
ZIMY A POMALU SE ZAČÍNÁ UZAVÍRAT KOLOBĚH ROČNÍHO
OBDOBÍ. VŠICHNI ČEKÁJÍ NA JARNÍ SLUNÍČKO, KTERÉ PŘINESE
NOVÝ CYKLUS V PŘÍRODĚ.

V OBDOBÍ 19. 2. – 20. 3. VLÁDNE ZNAMENÍ RYB

*Znamení Ryb patří
k vodnímu živlu, symbolicky
představuje intuici,
vnitřní moudrost, celistvost
a završení.*



Znamení Ryb je posledním znamením uzavírajícím kruh celého horoskopu a přirovnává se k pozdnímu stáří v lidském životě, kdy lidské bytosti dosahují vrcholu svých životních zkušeností a nabývají vrcholu své moudrosti. Chybí již silná činnost síla a člověk by měl být více ve spojení se svým nitrem, se svou vnitřní moudrostí. V tomto období se otevíráme vyšší pravdě o životě a máme sklon spíše se stáhnout do sebe a hledat ve svém nitru hlubší poznání.

Předcházející Vodnář má za úkol vylévat na lidstvo poznání vyšších pravd a Ryby, co by poslední znamení, symbolicky zachraňují ty, kteří se ne-

zvládli udržet a ztratili se v hlubinách svého nitra.

V tradičním kalendáři připadá znamení Ryb na období před příchodem Velikonoc, které je obdobím půstu a které je nanejvýš vhodné pro předjarní očistu těla i duše.

Vodní živel a vládnoucí planeta Neptun dává znamení Ryb velkou fantazii, silné romantické představy, a silnou intuici. Raději než pustit se do práce, se Ryby oddávají snění. Jejich vnitřní svět je neobyčejně pestrý a bohatý. Mají sklon pomáhat a sloužit, pokorně a obětavě dokážou pečovat o nemocné a opuštěné lidi a zvířata. Většinou nemají vlastní pevné hranice, a proto často podléhají vlivu ostatních, a tím i nemocem. V případě, že nemají v sobě vytvořený pevný bod, často se uchylují k cigaretám, alkoholu a jiným drogám. V momentě, kdy jsou ve spojení se svým nitrem a jsou si vnitřně jisti, pak jsou schopni pohnout celým vesmírem. V opačném případě se stávají lítostivými a podléhají emocím. Je zapotřebí, aby se vyvarovali neklidu, strachům a stresu, stejně tak různým leknutím, které by mohlo být spouštěcím mechanismem vleklých psychických nemocí.

Rybám přináleží temperament fleg-

matik a odpovídajícími orgány jsou nohy, chodidla a lymfatický systém. Vhodným produktem pro znamení Ryb je **VIRAIMUN** – bioinformační doplněk stravy obsahující výtažky z hub, který aktivuje imunitní a lymfatický systém a díky speciální výživě z betaglukanů má zároveň pozitivní vliv na psychiku. Funkce lymfatického systému je úzce spojena s funkcí ledvin, proto druhým doporučeným produktem jsou bioinformační **kapky DIOCEL**, které harmonizují meridián ledvin a močového měchýře, a které mají na starost i energetickou výživu kloubů a vazů.

Chodidla, kterým znamení Ryb vládne, symbolizují pokoru. Bohužel jim však začneme věnovat pozornost až v případě, když na sebe upozorní nějakým problémem. Chodidla a plo-





sky nohou nám poskytují potřebné uzemnění a v případě zranění chodidel, nártů, ale i kotníků by nás mělo vést k zamyšlení. „Jsem dostatečně pokorný? Nepřikládám materiálním světu větší důležitost než je zdrávo?“

V OBDOBÍ 21. 3. – 20. 4. VLÁDNE ZNAMENÍ BERANA

Znamení Berana patří k ohnivému živlu, symbolicky představuje nové počátky, energii a průlom.



Beran je prvním znamením zvěrokruhu – začíná jím astrologický rok. Přebírá vládu a začíná astrologické jaro, doba probouzení sil a v přírodě nastává nový koloběh. Znamení Berana je pod vládou planety Mars, která tomuto znamení dává sílu pro nové začátky. Po celou zimu v půdě odpočívají semena, kterým toto období dá sílu znovu probudit jejich životní sílu k novému cyklu. V zárodku a mladém výhonku se uvolňují velké síly, které doposud přebývaly v semenu, začíná se projevovat jeho potenciál a znovu se manifestuje životní síla.

Znamení Berana souvisí s objevením Já – coby svébytné individuality, která se průchodem jednotlivými znameními zvěrokruhu v době vlády Ryb, rozplynula v celek. Musí tedy překonávat překážky s velkým nasa-

zením a vůlí a stává se průkopníkem celého zvěrokruhu. Síla nového začátku, která je v tomto znamení ukryta, mu propůjčuje schopnost stále začínat znovu, proto často zůstává věčně mladým a svěžím do vysokého věku.

Ke znamení Berana je přiřazen temperament cholerik a odpovídající orgány jsou hlava, oči, uši, čelní dutiny a zuby. Berani jsou náchylní k migrénám, vysokým horečkám, závratím, vysokému krevnímu tlaku, bolestem zubů, očí, uší nebo alergiím. Tyto se projevují v době, kdy znamení Berana překročí hranice svých možností a snaží se prosadit se za každou cenu, jít hlavou proti zdi apod. Jejich negativními vlastnostmi je netrpělivost, egocentrismus, arogance a výbušnost. Jejich impulzivnost však často rychle vyprchá.

Úkolem Beranů je uvědomit si, že si svou energii potřebují rozvrhnout a neplýtvat jí. Střídat fáze aktivity a relaxace. Před rozhodnutími je potřeba se zastavit, uvažovat a teprve poté jednat. Doporučenými produkty pro Berany je **SAGRADIN** – přírodní bioinformační kapky obsahující maximální koncentraci mízy jihoamerického stromu *Croton lechleri*, tzv. dračí krev. Tento extrakt má silné antimikrobiální, antibakteriální, antimykotické a antivirové účinky zejména u herpesvirů a pozitivní vliv na snižování horečky, působí proti bolesti a zastavují krvácení.

Na zklidnění nervů je výborný



přípravek **NERVAMIN** – speciální bioinformační směs silic bylin celkově harmonizuje a zklidňuje celou osobnost. Navozuje příjemný spánek a také napomáhá při zklidnění kašle, přesto není útlumový ani návykový. Jako doplněk je vhodný pít bylinný čaj *Aloysia triphylla*, neboli Aloisie trojlístá, která je oblíbená pro své citrónové aroma. Zklidňuje centrální nervový systém (CNS), migrény, deprese, neuralgie, pocit na zvracení a nechutenství.

Pro znamení Berana jsou na místě otázky: „Co mi přerůstá přes hlavu? Co mi leze na nervy? Co bych nejraději neviděl?“ ☞

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 sebezpoznání.



CROTON LECHLERI

Dračí krev



CROTON LECHLERI JE VYSOKÝ ŠTÍHLÝ STROM Z ČELEDI PRYŠCOVITÉ (EUPHORBIACEAE), DORŮSTAJÍCÍ VÝŠKY 10 AŽ 20 M. VE SVĚTĚ JE ZNÁMÝ POD JMÉNY SANGRE DE GRADO, SANGRE DE DRAGO NEBO DRAGON'S BLOOD, V ČECHÁCH POD POJMEM „DRAČÍ KREV“. ROSTE V NADMOŘSKÉ VÝŠCE OD 300 DO 2000 METRŮ V TROPICKÝCH AMAZONSKÝCH OBLASTECH JIŽNÍ AMERIKY.



I když je strom poměrně vysoký, kmen mívá v průměru pouze kolem 40 cm a je pokryt hnědošedou skvrnitou kůrou. Croton má světlezelené srdčité listy a kvete zelenobílými květy.

Pokud kmen stromu naříznete, nebo když je poraněn, vytéká z něj tmavě červená míza – vypadá jako by krvácel, tak vznikl jeho název Dračí krev. Míza stromu se získává brzy po ránu, kdy je výtěžnost největší.

Dračí krev se hojně využívá v lidovém léčitelství a má dlouholetou tradici mezi domorodými kmeny jihoamerické Amazonie.

BLAHODÁRNÉ PŮSOBNÍ NA NAŠE ZDRAVÍ

Croton lechleri má silné antivirové, antibakteriální, protiplísňové, hemostatické, protinádorové a tonizující účinky. Posiluje imunitní systém a napomáhá regeneraci organismu. Urychluje hojení ran a chrání žaludeční sliznici. Doporučuje se v případě viróz dýchacích cest, oparů a zánětů jater, při průjmech různého původu.

V podstatě se jedná o pryskyřici, která se používá vnitřně i vně.

Vnitřně při onemocnění žaludku a dvanáctníku, hepatitidě A i B,

zánětech tenkého i tlustého střeva, průjmech, nadýmání a trávicích problémech. Zředěná ve vodě se používá k výplachům dutiny ústní při zánětech dásní, po extrakcích zubů, ke kloktání při angínách. Vně je užívána při bércových vředech, k regeneraci pokožky poškozené poraněním, popáleninách, při hemoroidech.

V roce 1989 vědci poprvé izolovali alkaloid taspin, pozdější studie prokázaly, že efektivně hojí rány, má protinádorové účinky a je aktivní proti herpes viru. Dále se ukázalo, že pryskyřice pomáhá při tvorbě strupu – rána se rychleji zahojí a pomáhá při tvorbě nového kolagenu.

Prokázány jsou i antioxidační účinky. V roce 2003 došli vědci k závěru, že Dračí krev je jednou z nejefektivnějších rostlin na léčbu vředů, je prokázán také kladný vliv na léčbu rakoviny žaludku a leukémie.

V případě zevního použití je Dračí krev účinná při svědění, bolesti, otocích, při alergické reakci na bodnutí hmyzem. Dračí krev tlumí vnímání bolesti, protože blokuje aktivaci nervových vláken, které přenášejí bolest do mozku. Lze ji aplikovat přímo na postižené oblasti, na všechny typy řezů, škrábance, kousance, bodnutí, vyrážky a kožních problémů včetně nehtových plísní.

POUŽITÍ V KOSMETICE

Croton odstraňuje z pleti nerovnosti po akné, hojí jizvičky, uhlazuje vrásky. Stačí nanést kapičku na postižené místo na pleti, jemně rozetřít, nechat zaschnout. Při problémech s akné se doporučuje také alespoň 4x týdně vypít ve vodě rozpuštěných 7 kapek přípravku, aby se působilo i na střeva a problém se dával do pořádku i vnitřně.

▼ Vnější použití

Nanést kapku na hřbet ruky, rychlým třením vytvořit světlou pěnu a tu natřít v malém množství přímo na nebo do rány. Zastavuje krvácení, chrání před infekcí, urychluje regeneraci tkáně, potírání při oparech, popáleninách, pokousání hmyzem, hemeroidech, urychluje hojení ran a popraskané kůže.

▼ Kloktání a výplachy

5 kapek do 1/2 dcl vody. Mírní virové záněty dýchacích cest, záněty mandlí a ústní dutiny, chřipka a angína.

▼ Upozornění:

V latexu byla stanovena přítomnost látek s výrazným antibiotickým účinkem. Tento fakt nabádá k indikovanému užití po omezenou dobu s pravidelnými dávkami. Obsahové látky mohou u zvláště citlivých jedinců zapříčinit alergickou reakci.



ODHALTE TAJEMSTVÍ PERUÁNSKÝCH INDIÁNŮ

SAGRADIN – Dračí krev

latex ze stromu Croton lechleri

Všelék peruánských indiánů,
kteří velmi dobře znali účinky latexu

Pomáhá:

- ▼ snižovat horečku
- ▼ zastavovat krvácení
- ▼ zastavovat průjem
- ▼ proti plísním
- ▼ snižovat krevní tlak
- ▼ proti herpesvirům
- ▼ proti žaludečním vředům
- ▼ proti Crohnově chorobě
- ▼ dezinfikovat střeva a trávicí trakt
- ▼ chránit proti zánětům úst, hltanu a hrtanu
- ▼ dezinfikovat kůži
- ▼ snižovat možnost vzniku parodontózy
- ▼ omezovat růst patogenních bakterií



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



5. 3. 2019 16 hod.	ČESKÝ TĚŠÍN , hotel Piast, Nádražní 208/18 Přednáška a diagnostiky Vladimíra Ďuriny <i>Info a objednávky:</i> Bc. M. Liška, e-mail: tesin@diochi.cz, tel.: +420 608 278 573
6. 3. 2019 14 – 16.45 hod. 17.30 – 18.30 hod. 	OSTRAVA , Lékárna Apavar, Jurečkova 16 Diagnostiky Vladimíra Ďuriny Přednáška Vladimíra Ďuriny OVAHELP, Kostelní 100/22 <i>Info a objednávky:</i> Mgr. H. Zvaríková, e-mail: ostrava@diochi.cz, tel.: +420 724 484 812
20. 3. 2019 16.30 hod. 	ZLÍN , 14. budova továrního areálu Svitů Baťova institutu, Vavrečkova 7040 Přednáška a diagnostiky Vladimíra Ďuriny <i>Info a objednávky:</i> D. Buráňová, e-mail: zlin@diochi.cz, tel.: +420 603 562 584
25. 3. 2019 29. 4. 2019 14 – 18 hod.	PRAHA 1 , Politických vězňů 15, 1. patro Pravidelné diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny <i>Info a objednávky:</i> A. Čermáková, e-mail: praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330
26. 3. 2019 30. 4. 2019 10 – 13 hod.	PRAHA 1 , Politických vězňů 15, 1. patro Pravidelné diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny <i>Info a objednávky:</i> A. Čermáková, e-mail: praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330
11. 4. 2019 14 hod. 18. hod.	PÍSEK , třída Národní svobody 21 Diagnostiky Vladimíra Ďuriny Přednáška Vladimíra Ďuriny <i>Info a objednávky:</i> H. Grasslová, e-mail: pisek@diochi.cz, tel.: +420 737 484 081

Zdraví a rozvoj osobnosti

2. 3. 2019 	TÁBOR , Koželužská 140 Celodenní seminář s Danou Rumanovou <i>Info a objednávky:</i> Iveta Vrtíšková, tabor@diochi.cz, tel.: +420 381 258 109
--	--

FESTIVAL EVOLUTION
22. – 24. 3. 2019

28. 3. 2019 25. 4. 2019 18 hod.	PÍSEK , třída Národní svobody 21 Cyklus setkávání zaměřený na rozvoj osobnosti <i>Info a objednávky:</i> H. Grasslová, e-mail: pisek@diochi.cz, tel.: +420 737 484 081
7. 3. 2019 4. 4. 2019 18 hod.	PÍSEK , třída Národní svobody 21 Pravidelné setkávání členů Diochi a nejen jich <i>Info a objednávky:</i> H. Grasslová, e-mail: pisek@diochi.cz, tel.: +420 737 484 081
18. 3. 2019 9 – 13 hod. 	TÁBOR , Koželužská 140 Měření přístrojem Oberon L. Poskočil <i>Info a objednávky:</i> Iveta Vrtíšková, tabor@diochi.cz, tel.: +420 381 258 109
24. 3. 2019 9 – 14 hod. 	TÁBOR , ZŠ B. Bolzána, Školní náměstí 199, Hrátky s Míšou Liškovou <i>Info a objednávky:</i> Iveta Vrtíšková, e-mail: tabor@diochi.cz, tel.: +420 381 258 109
26. 3. 2019 18 hod.	TŘEBÍČ , LUČNÍ 877 Neformální setkání terapeutů a uživatelů výrobků Diochi <i>Info a objednávky:</i> Leoš Poskočil, trebic@diochi.cz, tel.: +420 777 066 566
30. 3. 2019 8.30 – 17hod. 	PRAHA , VOŠ Publicistiky, Opatovická 160/18, Praha 1 Školení produktů Diochi ▼ Lucie Hostáková - TČM ▼ Milena Paulusová - produkty ▼ Ing. Petr Švec - kosmetika Diochi <i>info@diochi.cz, tel.: +420 222 764 004</i> online přihlášky: www.diochi.cz
2. 4. 2019 16 hod.	ČESKÝ TĚŠÍN , hotel Piast, Nádražní 208/18 Školení Sféra III. <i>Info a objednávky:</i> Bc. M. Liška, e-mail: tesin@diochi.cz, tel.: +420 608 278 573
4. 4. 2019 16 hod.	ÚSTÍ NAD LABEM , Revoluční 6 (naproti O2 prodejně) Jarní Aromadýchánek s výrobky Diochi cena 600,-Kč (Vytvoříme si 2 výrobky) <i>Info a objednávky:</i> Eva Krčilová, usti@diochi.cz, tel.: +604 193 161, Ajurvédské konzultace - Křivková tel.: 723 155 141
27. 4. 2019 10 – 18 hod.	PÍSEK , třída Národní svobody 21 Celodenní seminář Diochi I. <i>Info a objednávky:</i> H. Grasslová, e-mail: pisek@diochi.cz, tel.: +420 737 484 081



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

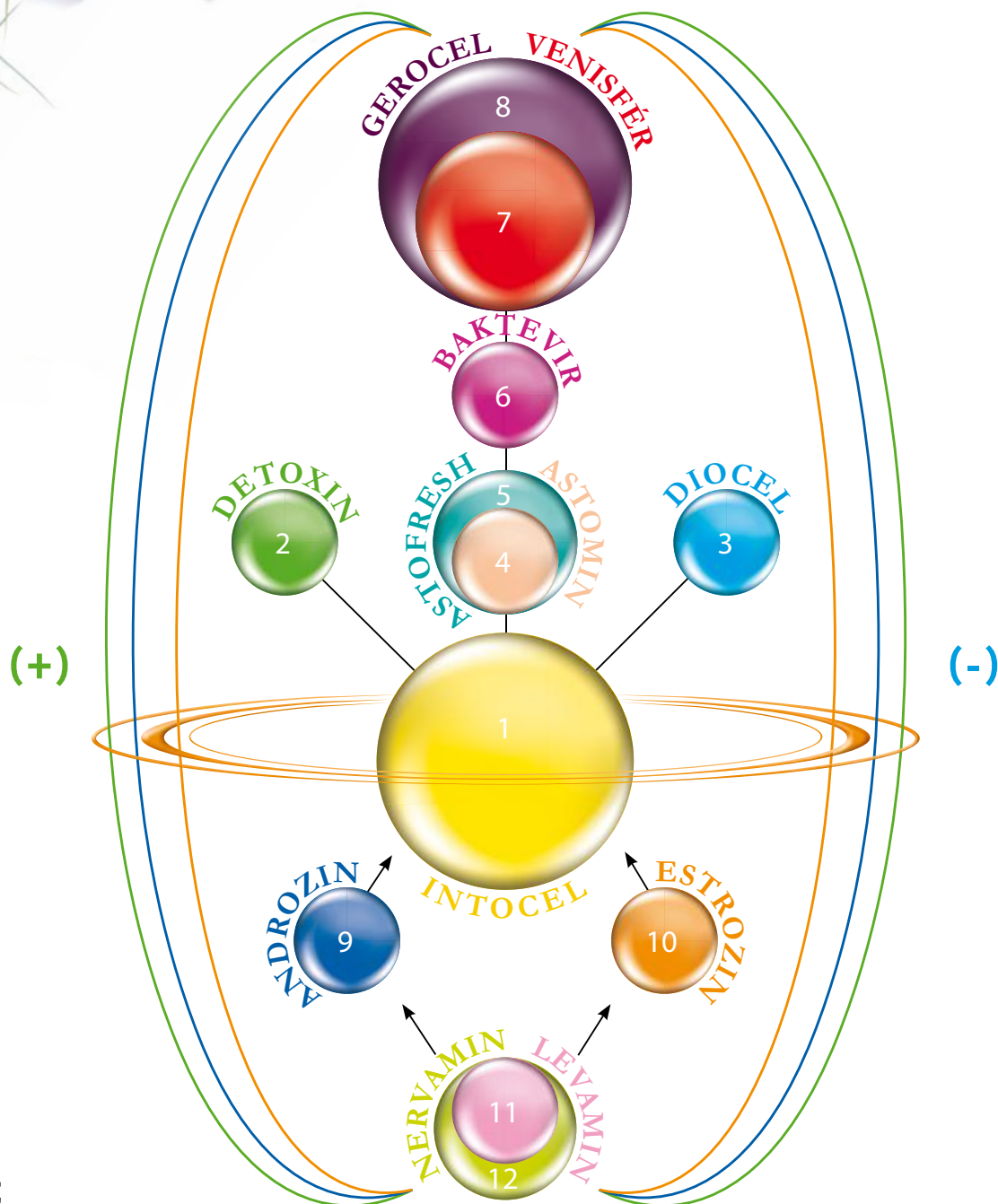
Tel.: + 420 222 764 004
Nebo info@diochi.cz

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, otvírá 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. 12

NERVAMIN

HARMONIZUJE A ZKLIDŇUJE CELOU OSOBNOST
A NAVOZUJE PŘÍJEMNÝ SPÁNEK - PŘITOM NENÍ
ÚTLUMOVÝ, ANI NÁVYKOVÝ.

Speciální bioinformační směs silic bylin obsažená v Nervaminu celkově harmonizuje a zklidňuje celou osobnost. Je vhodný vždy, když máte velký nápor práce a nevládáte stres – vrátí vám pohodu a dobrou náladu. Uvolňuje napětí ve všech částech těla, posiluje centrální nervovou soustavu. Je také ideálním pomocníkem při překonávání časových pásem. Nervamin má také blahodárný vliv na hormonální systém. Neobsahuje žádný alkohol.

Nervamin obsahuje směs těchto silic:

- Nardová (silice rostliny: Nard pravý – *Nardostachys jatamansi*)
- Kardamomová (silice rostliny: Kardamovník obecný – *Elettaria cardamomum*)
- Bazalková (silice rostliny: Bazalka pravá – *Ocimum basilicum*)
- Vetiverová (silice rostliny: Vousatka – *Vetiveria zizanioides*)
- Afrikánová (silice rostliny: Aksamitník – *Tagetes*)
- Gerániová (silice rostliny: Kakost – *Geranium*)
- Meduňková (silice rostliny: Meduňka lékařská – *Melissa officinalis*)



Na co se Nervamin používá:

- Napomáhá zbavit se stresu a napětí
- Navozuje příjemný spánek (není návykový)
- Příznivě působí na zklidnění kašle
- Zklidňuje menstruační bolesti
- Podporuje dobré trávení
- Působí antibakteriálně, antivirově a antimykoticky

ZE ZKUŠENOSTÍ UŽIVATELŮ KAPEK NERVAMIN

Nyní je mi více jak 60 let a s výrobky Diochi mám dlouholetou pozitivní zkušenost. Užívala jsem postupně různé kapičky a čaje. Před několika lety mi umřel manžel na následky mozkové mrtvice a byla to pro mne těžká rána. Během velice krátké doby jsem se dostala do stavu úzkosti a smutku, téměř jsem nespala, bušilo mi srdce, život neměl smysl. V tomto stavu jsem se obrátila na svého terapeuta a ten mi doporučil užívat Nervamin. Již během několika dnů jsem pocítovala vnitřní zklidnění, zlepšil se mi spánek a postupně také vrátila chuť do života. Výrobek Diochi mně pomohl i tentokrát, děkuji!
Jana Morávková, Třebíč

V práci jsem zažíval náročné období, protože firma procházela reorganizací a já byl pod obrovským tlakem a napětím. Na to mi vždy spolehlivě fungoval sport, ale tentokrát to ani po fyzickém výkonu nebylo o moc lepší, spíš naopak. Kamarádka mi doporučila Nervamin, sama ho vyzkoušela v období, které pro ni bylo velice náročné. Začal jsem užívat 5 kapek 3x denně – ani ne po týdnu jsem cítil klid a uvolnění, i když to kolem mě v práci vrhlo.

Petr Hlavica, Pardubice

Od mládí mě trápil nepříjemný problém – pocení nohou, ke kterému se občas přidal i nepříjemný zápach. V situacích, kdy jsem si měla zout boty, jsem se velmi styděla. K pocení se bohužel před pár lety přidal další nepříjemný problém – na nehtu palce u nohy se mi objevila plíseň. Velmi ráda chodím plavat do veřejného bazénu, je tedy možné, že jsem si tento problém přinesla právě odtud. Paní Grasslová mi poradila, abych na postižený nehet kapala pravidelně několik kapek Nervaminu a zároveň ho postupně obrušovala. Za pár týdnů problém zmizel a moje chodidla začala i příjemně vonět. I když mě už plísň neotrápí, jako prevenci zejména před návštěvou veřejných míst, jako jsou bazény, používám ozónový krém Diozon Clear s několika kapkami Nervaminu.
Monika Dolejšová, Písek

Je mi 75 let a k stáru mě začala trápit nespavost. Nechtěla jsem tento problém řešit prášky na spaní, hledala jsem možnosti přírodní léčby. Na jedné z přednášek radila MUDr. Hodková použít v těchto případech přírodní preparát od firmy Diochi – Nervamin. Zpočátku mi jeho vůně připadala velmi silná, ale vyzkoušela jsem ho. 5 kapiček Nervaminu pomohlo hned poprvé. Jsem ráda, že když se převaluji a nemohu zavřít oka, tak vím, kam sáhnout. Přítele Nervamin je připraven v pohotovosti i na mém nočním stolku.

Anna Máchová, Dolní Olešnice

Tentokrát kapky Nervamin poputují Monice Dolejšové do Písku.

Představujeme

Dagmar Šlechtová

Vedoucí Sféra Klubu Diochi Liberec

■ Co vás přivedlo do Diochi?

Bylinné přípravky pana Ďuriny mě kdysi úžasně postavily na nohy při mých gynekologických a jaterních problémech. Pak přišla nabídka ke spolupráci s firmou Diochi a založení centra v Liberci, následně jsme se rozšířili – v Jablonci nad Nisou a jeho širším okolí vznikla kurýrní centra, se kterými spolupracujeme.

■ Jakou máte praxi, kurzy, vzdělání, specializaci?

Nejprve jsem absolvovala kurzy masáží za pomoci baněk, a protože mě začalo zajímat i z jakých psychických (nejen fyzických) problémů tyto zdravotní komplikace vznikají, začala mě zajímat i čínská medicína. Rozhodla jsem se vystudovat čínskou medicínu u Československé sinobiologické společnosti v Praze a pak ještě další kurzy, např. Reiki, Rodinné konstelace apod.

■ Jak dlouho již funguje Sféra klub Diochi Liberec?

Sféra Klub v Liberci a okolí funguje už 14 let. Právě zahajujeme patnáctý rok naší spolupráce.

V současné době probíhá stěhování našeho Klubu do jiných prostor, a tak jsme v trochu chaotickém čase, ale cítím, že tato změna byla potřeba, protože jsme měli pocit, že trochu stagnujeme – tím se otevřeme jiným možnostem.

■ Co všechno můžete nabídnout?

Nabídka se neustále vyvíjí, v každém případě je to vždy poradenství, co a jak užívat a proč, vytestování vhodných přípravků, případně seznámení s přípravky. Další program připravujeme.

■ S jakými potížemi vaši klienti nejčastěji přicházejí?

To nelze přesně specifikovat, vždy je to podle určitého období. Například v chřipkovém období je vředy větší zájem o přípravky proti bakteriím, v jarních obdobích je větší zájem o přípravky proti alergiím, no a v letním období, kdy začínou jezdit lidi na dovolené, je poměrně velký zájem o Sagradin, protože je velice užitečný při různých turistických cestách, zahraničních dovolených apod. Sama s ním mám velmi dobré zkušenosti při různých úrazech, bolestech zubů, vředech apod. Měli jsme i klienta s bérceovým vředem, kterému hrozila amputace nohy. Doporučili jsme mu tento přípravek, po čase přišel s tím, že se mu rána začíná hojit, i jeho lékař byl překvapený. Nohu si zachránil. Pak nám velmi často děkoval a začal nás doporučovat.

■ Jaká je vaše nejlepší zkušenost z praxe v Klubu?

Těch zkušeností je poměrně hodně... třeba s přípravkem Nervamin mám dobrou zkušenost s nervovým zklidněním i u lidí, kteří byli závislí na psychiatrovi a mysleli si, že na to bylinky nemohou stačit. I moje snacha trpěla



poporodní depresí a Nervamin ji velmi dobře zklidnil, což uznal i její lékař. Jiný případ – klientka často létala za synem do USA a nesmírně se bála v letadle, doporučila jsem ji Nervamin. Odmítla ho ale užívat vnitřně, pouze si natírala spánky a zápěstí. Po návratu z USA mi přišla poděkovat, nesmírně jí to pomohlo, vždy když se objevil strach, si přivoněla a strach zmizel.

■ Je něco speciálního, co váš klub nabízí?

Právě na tom pracujeme.:-)

■ Zažila jste nějaký opravdu šťastný příběh?

Ty příběhy často souvisí se ženami, které mají problémy s otěhotněním. Pomáhají i rodinné konstelace a současně užívání Estrozinu případně Cytonicu (podle testu). Zažili jsme už poměrně dost žen, které následně otěhotněly a narodily se jim zdravé děti.

Navštivte i vy Sféra Klub Diochi Liberec a vyzkoušejte jeho nabídku!

Najdete jej v ulici 8. března 20/12, Liberec – Kristiánov, objednat se můžete na tel.: 602 295 795 nebo e-mailem: liberec@diochi.cz.

Ivana Stenzlová:

IVANA STENZLOVÁ VYSTUDOVALA MIKROBIOLOGII, DNES JE JEJÍM HLAVNÍM OBOREM VÝŽIVA, VE KTERÉ HLEDÁ ROVNOVÁHU, JEDNODUCHOST A PŘIROZENOST. VE SVÉ PRÁCI PROPOJUJE ZÁPADNÍ A VÝCHODNÍ DIETOLOGII, ZABÝVÁ SE METABOLICKOU A HORMONÁLNÍ ROVNOVÁHOU A RADÍ, JAK VAŘIT PODLE PĚTI ELEMENTŮ. V NAKLADATELSTVÍ SMART PRESS VYDALA KNIHU DEJ TĚLU ŠANCI.



„Jídlo pro mě nikdy nebylo strašákem, ale skvělým partnerem.“



HANA NĚMCOVÁ, portrétové foto: archiv Ivany Stenzlové, foto receptů: Petra Novotná

▼ Jste vystudovaná mikrobioložka, proč se vaším posláním stala právě výživa?

Tělo mě fascinuje celý život. Už jako malá jsem si malovala výhradně postavičky, které měly krásně štíhlou siluetu těla. V dospělosti jsem začala poznávat a chápat, že naše tělo dokážeme nejlépe ovládat přes jídlo. Studovala jsem biologii, biochemii,

molekulární biologii, genetiku a mikrobiologii na Masarykově universitě v Brně a to bylo velice důležitým základem kamenem pro mé další studium a pro pochopení všech možných souvislostí týkajících se těla a jeho fungování. Ale teprve až studium západní a východní dietologie mně zapadlo do celé té veliké tajenky jménem LIDSKÉ TĚLO.

▼ A vaše osobní zkušenost? Mám na mysli redukční diety či různé směry.

Já sama jsem nikdy žádné diety nepodlehla. Taky asi proto, že jsem celý život byla štíhlá a svou váhu 58 kg si držím již od svých 18 let. U nás doma bylo jídlo velmi důležité, protože tatínek byl velkou část svého života diabetik. Když maminka servírovala připravené jídlo, celá rodina se musela sejít za stolem

a v klidu si jídlo vychutnat. Večeře a sobotní i nedělní obědy byly pro mě už od mládí malou společenskou událostí. Tento krásný vztah k jídlu a stolování mi zůstal až do dospělosti. Jídlo pro mě nikdy nebylo strašákem, naopak skvělým partnerem, jak získat opět sílu a energii. Dlouho jsem nechápala, proč ženy kolem mě neustále řeší svou váhu, proč si ordinují všemožné diety, které nefungují. Bylo pro mě velmi fascinující se dopracovat k poznání, že štíhlosti a přirozené váhy lze dosáhnout pouze opravdovým plnohodnotným jídlem. Už od pravěku je tělo postaveno na uspokojování potřeb výživnými potravinami. Jakékoliv živinové omezení – nedostatek jídla – vedl u pravěkého člověka k tvorbě zásob. Tělo si ukládalo živiny na horší časy. Tento fenomén ukládání se zachoval až do současnosti. Moderním hladověním se nazývají všemožné diety, které vždy a zákonitě povedou k jo-jo efektu, jelikož tělo hladovění nemá rádo.

▼ **V dnešní době existuje tolik výživových doporučení - jak se v nich zorientovat, jak zjistit, která cesta je ta moje? Někomu vegetariánství svědčí a někdo naopak potřebuje šťavnatý steak...**

Výživových doporučení je tolik, že běžný člověk nemá šanci se v nich vyznat. Myslím si, že nastal čas uvést informace o všemožných stravovacích směrech na pravou míru. Pravda o tom nejvhodnějším a nejzdravějším je naprosto jednoduchá a obyčejná. Uspokojování potřeb těla jídlem je totiž velmi individuální záležitost. Nadarmo nemáme každý z nás jiný obličej a stejně tak nemáme ani úplně shodné spalování a metabolismus. Je důležité poznat sám sebe! Po kterém jídle se cítím dobře zasyčený, plný energie, nedojídám se sladkým? Podle mého soudu je zbytečná nějaká podrobná metabolická typologie, stačí si jen všimnout svých chutí – které jídlo nás nejvíce uspokojí a zasytí, je pro nás to nevhodnější. Může se stát, že člověk s rychlým spalováním, který se nadchne pro jídelníček bez masa, po čase dojde k poznání, že je stále nedojedený, že chutě na sladké jsou větší a větší a jeho energie a výkonnost jdou dolů. Naopak pro člověka s pomalým spalováním je

jídelníček bez živočišné bílkoviny naprosto vyhovující a je v souladu s jeho metabolismem. U takového člověka může tento stravovací směr přispět k posílení jeho zdraví a štíhlosti.

Pravda o nejvhodnějším způsobu stravování je jednoduchá – poznej sám sebe!

Už chápete tu individualitu svého těla? Navíc, pro mě jako odborníka na výživu každý stravovací směr představuje riziko živinového omezení.



A to rozhodně není cesta ke zdraví. Já osobně si vybírám ze všech moderních stravovacích směrů to nejlepší a učím tomu i své klienty. Na veganství se mi líbí myšlenka zařazovat do jídelníčku více luštěnin, ořechů a semen, na nízkosacharidové dietě se mi zase líbí zaměřovat se ve stravě na dostatek zdravých nasycených tuků, na paleo mě zaujalo zamýšlet se nad bezpečnou konzumací příloh, kterými může být třeba jen zelenina. Myslím si ale, že právě obilniny mají v naší kultuře velmi prastarou tradici, nehledě na spoustu živin, které obsahují. Proto přicházím s inspirací, jak si obiloviny či luštěniny připravovat tak, aby byly bezpečné pro naše trávení. Protože, jak popisují ve své knize DEJ TĚLU ŠANCI, zdravé střevní prostředí je základem našeho celkového zdraví.

▼ **Jak se tedy zdravě stravovat a přitom se nestát otrokem zdravé výživy a shánění těch správných potravin? Spousta lidí argumentuje, že na to prostě nemá čas.**

Je mi velmi líto, když někdo použije tyto argumenty jako důvod proč nejíst zdravě. Každý chodíme nakupovat a každý prostě musíme jíst. Tak proč to jednoduše nedělat správně. Stejný čas strávíme nakupováním průmyslových potravin, anebo naopak základních potravin. Tak prostě hodme do košíku ty správné potraviny! A z nich si potom připravme svačinu do práce anebo večeři. Myslím si, že spíš problém je v neinformovanosti. Většina populace si vůbec nepřipouští, jakou roli v našem životě jídlo hraje. Že dům, aby dlouho stál, musíme postavit z kvalitních cihel, stejně tak naftové auto na benzín nepojede, to ví asi každý. Stejně je to i s naším tělem. Je potom velmi smutné sledovat, jak lidé přistupují ke svým nemocem, často s otázkou, proč právě já? To, že ale na nich dlouhé roky pracovali svým životním stylem, si odmítají připustit. Předcházet všem těmto pohromám v podobě zákeřných, vleklých a chronických nemocí je jednodušší, než si umíme jen představit. Stačí jíst tak, jak tělo od pradávna potřebuje. To je jednoduše, obvykle a hlavně výživně. A otroky rozhodně nebudeme, protože na rozdíl od našich předků, kteří si museli vše vypěstovat sami, my zajdeme do marketu anebo k farmáři a vše potřebné nakoupíme.

▼ **Pořádáte kurzy vaření podle pěti elementů, podle tohoto principu učíte vařit i restaurace. Je pro „našince“ čínská filozofie a čínská dietetika aplikovatelná? Kde si můžeme dát takový oběd?**

Vaření podle pěti elementů sice vychází z učení tradiční čínské medicíny, ale je naprosto aktuální i pro nás. Především proto, že je postavené na respektování zákonitostí přírody v souladu s lidskými biorytmy. Jak tomu má běžný konzument rozumět? Jednoduše! Jelikož nežijeme v harmonii s přírodou a po celý rok si můžeme koupit v marketech stále stejný sortiment potravin, ztrácíme přehled o sezónnosti a střídání ročních období, pod jejichž vlivem je i naše tělo. Potom se lehce stane, že v zimě, kdy potřebujeme prohřívát, zásobujeme tělo pokrmy, které naopak ochlazují a výrazně snižují naši imunitu.

Pětielementová kuchyně nás učí to, co přirozeně dělaly už naše praprababičky.

Hlavními principy pětielementové kuchyně jsou sezónnost, regionálnost a vaření ze základních potravin v co nejlepší dostupné kvalitě. To, že tato kuchyně vysvětluje, jak jídlem o pěti chutích harmonizovat naše tělo a uvádět ho do rovnováhy, která je základem zdraví, je jen jakási další přidaná hodnota této kuchyně. Je docela jedno, jestli principům pětielementové kuchyně porozumíme, ale mohu vás ujistit, že naše tělo takovému pokrmu rozumí vždy. Navíc pětielementová kuchyně úžasně chutná a naučí vařit i ty, kteří si mysleli, že se nikdy vařit nenaučí. Mezi ně jsem patřila i já. Ráda bych ještě



k pětielementové kuchyni dodala, že se nejedná o žádný další moderní stravovací směr, jde jen přirozený způsob vaření, jakým si pokrm připravíme. Pětielementově si může připravit pokrm jak vegan, tak i zastánce paleo směru.

Pětielementově vařit učím nejen své klienty na kurzech, ale se svým projektem Vitální kuchyně do gastronomických zařízení oslovuji již více jak 9 let různé hotely a restaurace na jižní Moravě, odkud také pocházím. Z těch známějších je to např. wellness hotel Resort Svatá Kateřina v Počátkách nebo hotel ITVV na Hatích ve Znojmě nebo sanatorium pro ženy Helios v Brně.

▼ Jste autorkou „MMR” - metody metabolické rovnováhy - můžete nám ji přiblížit? Je to jeden z dalších trendů či směrů ve výživě?

Právě naopak, tato metoda vysvětluje, jak se naprosto přirozeně a vyváženě stravovat bez ohledu, jaký stravovací směr preferujeme. Cílem této metody je vysvětlit, proč je správně sestavený pokrm na talíři základním předpokladem pro bezchybný chod našeho těla. Jídlo totiž není jen souborem makro



a mikroživin, jídlem také ovládáme a nastavuje hladinu metabolických hormonů. Základem pevného zdraví a celoživotní štěstí je jejich rovnováha. A právě naše pokrmy mohou metabolickou rovnováhu budovat, nebo ji naopak bořit. Nerovnováha po čase vede ke zdravotním potížím, nadváze či obezitě a nemocem. Metoda MR učí jíst pro zdravou hormonální odezvu.

▼ Jste i zastánkyní přerušovaného hladovění - jaké jsou jeho benefity?

Jak už jsem zmínila, nejsem příznivcem hladovění. Hladovění nejvíce poškozuje játra, která vedle detoxikační činnosti vykonávají stovky dalších. Bez vitamínů skupiny B, bez minerálů, esenciálních aminokyselin a omega-3 tuků játra nemohou detoxikační činnost vykonávat. Proto dlouhodobé hladovky vedou pouze k nekontrolovanému vyloučení toxinů z buněk do krve a díky nedostatku živin pro játra nemohou být toxiny vyloučeny v krátkém časovém horizontu z těla ven. Takový způsob hladovění napáchá v těle více škod a vede k velmi nepříjemným detoxikačním projevům.

Přerušovaná hladovka donutí tělo spalovat tuky.

Ale je tu jistý druh hladovění, který naopak tělu extrémně prospívá hned na několika úrovních. Tento způsob hladovění se nazývá Přerušované hladovění. Jde o krátkou 16 hodinovou hladovku, při které tělu dochází zásoby glukózy, a je nuceno přepnout na ketony, které vznikají rozkladem tuků. Ano, tato hladovka doslova přinutí každé tělo začít spalovat tuky. Už jenom to je skvělá zpráva, protože začít spalovat tuky namísto cukrů u velké části populace vůbec nefunguje. I když lidé drží nízkosacharidovou dietu, nemusí

zhubnout ani kilo, jestliže tělo nedokáže tuky využít jako hlavní zdroj energie. Proč právě ženy nemohou spálit své zásoby tuků přesto, že dělají všechno správně, je také mimo jiné i námětem mé další knihy, kterou věnuji výhradně ženám a na které brzy začnu pracovat. Ale zpět k přerušované hladovce, tedy vedle rozběhnutého spalování, dalším benefitem přerušované hladovky je recyklace buněčného odpadu, zvýšení citlivosti buněk na inzulín, ozdravení střevního mikrobiomu, posílení imunity, dokonce věda hovoří i o prevenci nádorových chorob. To vše nám může přinést přerušovaná hladovka. Jde o program, kdy v průběhu 24 hodin, 16 hodin hladovíme a 8 hodin máme prostor pro kvalitní a vyvážené jídlo. Pozor u této hladovky nejde o to, snížit příjem živin za den!!! Diety, ani chybné hladovění nás ke štěstí a zdraví nikdy neposunou. Více o přerušované hladovce se můžete dočíst v mé knize.

▼ Ano, v nakladatelství Smart Press vám vyšla kniha *Dej tělu šanci a kromě odborných informací v ní čtenáři najdou spoustu lákavých receptů, které vychází z principů TČM. Jsou pokrmy stejně chutné jako zdravé? Pochutná si gurmán na zdravém vaření?*

Je velká škoda, že zdravá výživa má nálepku nechutné stravy. Já si myslím, že je to právě naopak. Jídlo z poctivých základních ingrediencí je chutné už jenom tím, že obsahuje kvalitní potraviny. A když se k těmto kvalitním potravinám přidá kvalitní koření a bylinky, jídlo se stane hotovou delikatesou. To je také podstata mých pětielementových receptů. Zjistila jsem, že snad největším problémem při vaření ze základních potravin je dochucování pokrmů. A principy pětielementové kuchyně učí, že jídlo musí obsahovat pět chutí. Takové jídlo je chuťově naprosto vyvážené a vždy skvěle chutná. Ten, kdo podlehne dodržování těchto jednoduchých zásad při pětielementovém vaření, vaří vždy zaručeně chutné a skvělé jídlo. Myslím, že tady by se mnou souhlasili všichni mí klienti a příznivci Vitální kuchyně. Vyzkoušejte!

Rádi! 🍷

Hana Němcová

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



RECEPTY IVANY STENZLOVÉ Z KNIHY

DEJ TĚLU ŠANCI www.smartpress.czVaříme v elementu dřevo - Jaro
14. únor - 26. duben

Kopřivová polévka (2 l)

Veganská polévka s detoxikačním účinkem, vhodná pro všechny metabolické typy.

Pastinák a kopřiva se skvěle doplňují a tvoří zajímavou chuťovou kombinaci. Kopřivová polévka je skvělou jarní variantou, jak doplnit železo a kyselinu listovou. Pro polévku doporučuji mladé kopřivy. Tato polévka je ukázkou toho, jak lze skvěle využít zahradní plevel.

Suroviny:**OHEŇ**

½ lžičky kurkumu

ZEMĚ

4 velké pastináky

2 hrsti spařených kopřiv

200 ml hustého domácího kokosového mléka

1 + 2 lžice přepuštěného másla

KOV

2 stroužky česneku

2 cm čerstvého zázvoru

kousek muškátového oříšku

VODA

2 kostky bio zeleninového bujónu

nerafinovaná sůl

1,5 l vody

DŘEVO

½ citrónu

Postup:

Do zahřátého hrnce přidáme 1 lžici přepuštěného másla. Pastináky oloupeme, omyjeme, nakrájíme na větší kusy, dáme do hrnce a restujeme. Přistrouháme zázvor a česnek. Zalijeme vodou a přidáme 2 kostky bio bujónu. Necháme probublávat, až je zelenina měkká. Poté přikápneme trochu šťávy z citrónu. Přisypeme kurkumu. Přidáme spařené a nakrájené listy kopřivy (po spaření je přelijte studenou vodou).

Necháme 5 minut probublávat.

Přilijeme kokosové mléko a přidáme 2 lžice přepuštěného másla. Rozmícháme na hladký krém. Dochutíme nastrohaným muškátovým oříškem a dosolíme.



Kefírový dip z medvědího česneku (2 porce)

Vegetariánský pokrm pro všechny metabolické typy.

Super zdravá večeře, která vyniká ostrou česnekovou chutí.

Suroviny:**OHEŇ**

špetka kurkumu

ZEMĚ

1 lžice přepuštěného másla

KOV

barevný pepř z mlýnku

VODA

nerafinovaná sůl

DŘEVO

malá hrstka medvědího česneku (pozor, je velmi silný)

200 ml kefiru, 3 lžice

bio tvarohu

MEDVĚDÍ ČESNEK

Rostlinka, která proráží pod sněhem již při prvních jarních slunečních paprscích. Je to opravdový poklad, který nám příroda nabízí po dlouhé, únavné a vysilující zimě. A není to jen člověk, kdo po zimě potřebuje správně nastartovat dobrý chod metabolismu a jarní detoxikaci. Proto se patrně na tuto rostlinku vrhají medvědi, jakmile otevrou oči po podzimním spánku. Medvědí česnek najdeme na stinných a vlhkých místech v lese. Má krásné, široké, ploché, svěže zelené listy s vysokým obsahem éterických olejů a je pro něj typická pronikavá vůně po česneku. Z divokého česneku se zpracovávají právě listy. Jedno důležité upozornění, jestli vyrazíte do lesa pro tyto voňavé a velmi chutné listy, pozor na možnou záměnu s listy konvalinek, které mají tvar podobný, ale bez česnekového aroma a navíc listy obsahují alkaloid colchicin, který je při konzumaci smrtelný.

Listy medvědího česneku jsou absolutním jarním elixírem. Účinně detoxikují a regenerují játra, jsou vápníkovou bombou, dále obsahují železo a kyselinu listovou (B9). Z vitamínů jsou zastoupeny silné antioxidanty vitamín C a betakaroten, vitaminy skupiny B a obsahuje také druhotné fytochemické látky se silným protinádorovým účinkem. Medvědí česnek je účinným lékem proti jarní únavě, proto neváhejte a hurá do lesa, než vám ho snědí medvědi...

**Postup:**

Medvědí česnek omyjeme. Všechny ingredience dáme do mixéru. Rozmícháme na hladký krém.

Můj tip

K dipu konzumujeme kváskový celozrnný bio žitný chléb nebo mrkvové tyčinky. Jestliže nemáme k dispozici medvědí česnek, můžeme dip připravit z listového špenátu, ovšem je potřeba přidat česnek pro dosažení ostrého česnekového aroma, které medvědí česnek má.



Fermentované ovesné lívanečky s dipem (2 porce)

Vegetariánský dezert, vhodný pro všechny metabolické typy.

Lívanečky jsou jemné a nadýchané a pro vysoký obsah bílkoviny výborně sytí. Ovesné vločky jsou nakvašené kefirem a kromě toho k nim můžeme podávat tvarohový krém, díky tomu dosáhneme dobrého sytičeho efektu. Jsou proto vhodnou snídaní, obědem nebo večeří pro pomalé i rychlé spalovače.

Suroviny:**OHEŇ**

1 lžice čerstvé bio citrónové kůry

ZEMĚ

1 lžice panely do těsta a 1 lžice medu do tvarohu

½ lžičky skořice

1 lžička jedlé sody

přepuštěné máslo na smažení

200 ml domácího kokosového mléka

KOV

100 g bio ovesných vloček (10 lžic)

VODA

špetka nerafinované soli

DŘEVO

200 ml domácího nebo kupovaného kefiru

100 g bio tvarohu, hrstka bobulového ovoce (čerstvého nebo mraženého)

Postup:**PŘÍPRAVA TĚSTA NA FERMENTACI:**

Vločky nasypeme do větší mísy.

Zalijeme kefirem a kokosovým mlékem a dobře promícháme.

Měla by vzniknout hustá kašovitá hmota, je-li řidší, přisypeme ještě vločky.

Mísu přikryjeme utěrkou. Necháme fermentovat přes noc, minimálně 12 hodin.

DRUHÝ DEN RÁNO:

Druhý den přidáme citrónovou kůru, panelu, skořici a špetku soli. Přisypeme jedlou sodu a těsto dobře promícháme. Necháme 15 minut odpočinout. V lívanečnicku rozehřejeme trochu přepuštěného másla. Lžící nabíráme těsto a tvoříme lívanečky. Smažíme z obou stran do zlatova. Při servírování lívanečky ozdobíme našlehaným tvarohem s bobulovým ovocem, přislazeným trochou medu.

Můj tip

Máte-li rádi na lívanečkách domácí marmeládu nebo povidla, nejsem proti, ale doporučuji přidat více tvarohového krému pro lepší stabilizaci hladiny krevního cukru.

Martin Srdce:

„Disciplína Hranice nás vede k umění naučit se říkat ne, vymezit se, argumentovat, jít do emocí i se fyzicky bránit. Už pouhá představa toho mnohým nahání husí kůže!“

HANA NĚMCOVÁ, ilustrace Martin Srdce



MARTIN SRDCE JE TERAPEUT KRANIOSAKRÁLNÍ BIODYNAMIKY A SOMATIC EXPERIENCING®. POMÁHÁ KLIENTŮM ZVLÁDAT POTÍŽE S POHYBOVÝM APARÁTEM, PROBLÉMY V OBLASTI NERVOVÉHO SYSTÉMU JAKÝMI JSOU STRES, DEPRESE, ÚZKOST, SYNDROM VYHOŘENÍ, ÚNAVA A DALŠÍ CHRONICKÉ POTÍŽE. ZAMĚŘUJE SE SOMATO-EMOČNÍ VZORCE A CELKOVÝ TRANSFORMAČNÍ PROCES KLIENTA. VE VOLNÝCH CHVÍLÍCH SE VĚNUJE VÝTVARNÉ TVORBĚ.

▼ Často nám určité smyčky v hlavě brání žít takový život, jaký bychom si přáli. Někdy se bojíme, někdy se vztekáme, někdy zuříme, někdy ztrácíme odvahu, někdy nemáme energii a utápíme se v depresi. Proč tomu tak je?

Kromě základních vrozených emočních vzorců máme v sobě uloženy ještě další, které vznikly v průběhu našeho života, když jsme se setkali s nějakou mezní situací a my ji byli nuceni vyřešit. V tomto vypjatém momentě se řešení otisklo do našeho těla, nervového systému a mysli. Po tomto řešení saháme v náročných situacích přednostně (reagujeme určitým způsobem) a tyto opakující se emoční reakce nás mohou frustrovat a vyčerpávat, protože neumožňují adekvátně a tvořivě reagovat na konkrétní situaci.

▼ Co s tím?

Pokud jsme se svým chováním v určitých situacích nespokojeni a máme

nepříjemný pocit, že nás něco ovládá, je možné se na tyto vzorce a podívat blíže a změnit je. Jsou to jevy jako všechny jiné v našem vesmíru, takže i na ně platí pomíjivost a pokud zmizí podmínky pro jejich fungování, zmizí i samotné vzorce.

▼ Asi je jednodušší změnit vzorec mentální, než emoční...

Mentální vzorce, tedy systémy přesvědčení, které mají těžiště v mysli samotné, jsme schopni měnit sami. Abychom je změnili, potřebujeme předvést určitou nutnou míru jasnosti, soustředění a rozlišování. Pokud ji nemáme, může nám pomoci nějaká další osoba, která poskytne jiný úhel pohledu na fenomén, který chceme změnit. Může to být rozhovor s přítelem, který klade vhodné otázky nebo sezení s psychologem. Na druhou stranu emoční vzorce mají těžiště v jiné části mozku a také jsou uloženy v těle ve formě různých stažení a napětí větší-

Emoční vzorec je v podstatě inteligentní program složený z několika částí, které jsou pohromadě drženy odporem.

nou měkkých tkání. Změnit tyto stále se opakující a hluboko uložené vzorce je mnohem náročnější a zpravidla to vyžaduje věnovat tomu dostatek času a energie. Také samozřejmě potřebujeme vědět, jak to šikovně provést tak, aby skutečně došlo k osvobození se od vzorce, nikoli k ještě většímu zauzlení a omezení.

Emoční vzorec drží odporem, který vznikl kdysi v určité mezní situaci, a jako náboj zamrzlé životní energie je tam držen dodnes. A protože většina emočních programů vznikla tak, že se naše nastavení (chcete-li charakter)

potkalo s nastavením další osoby, tedy ve vztahu, tak hlavními nástroji pro uvolnění náboje budou akty jako je přijetí, omluva, poděkování, odpuštění a dovolení si toho, co jsme si kdysi, ať už vědomě, či nikoli, pod tlakem nepříjemné situace zakázali. Výsledkem takovéto vnitřní práce nebude jen změna názoru, jako tomu bylo u mentálních vzorců, ale skutečné osvobození se od nutkavých a nechtěných emočních reakcí na konkrétní dění, na konkrétní situaci. Dalším benefitem je větší pružnost těla a mysli a větší množství energie, která už není vázaná jako náboj a napětí v tkáních, ale je k dispozici pro běžné denní fungování.

▼ Takto vznikly i traumatické vzorce?

Traumatické vzorce vznikly v náročných situacích, které náš mozkový kmen tehdy vyhodnotil jako život nebo zdraví ohrožující, a proto nastalou situaci řešil rychle a radikálně. V té chvíli utlumil činnost mozkové kůry a limbického systému a použil jednu ze tří strategií přežití, totiž útok, útěk nebo zmrznutí. První dvě strategie jsou aktivní, tedy určitá část těla se využije k akci – energie nezůstává uzamknuta v těle jako traumatický náboj. Pokud ovšem náš systém čelil něčemu většímu, než jsme my (což je například v dětství skoro pravidlem) došlo k zahlcení a náš plazí mozek zvolil jako strategii přežití zmrznutí. Zmrznutí je doprovázeno pocitem zaplavení, bezmoci, smutku, deprese, nedostatku energie pro jednání a jevy jako odštěpení, rozpojení na různých místech a úrovních těla, emocí a mysli. Nápravou se úspěšně zabývají terapie orientované na tělo, protože trauma je zranění uložené v těle nikoli v mysli a doporučuji k tomu využít zkušeného terapeuta.

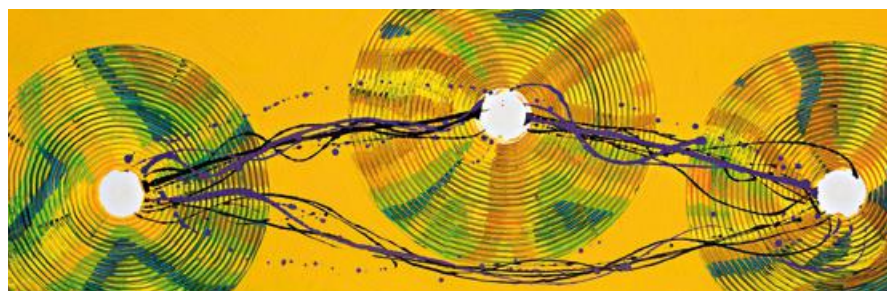
▼ Víím, že se ve vaší práci opakují zejména tři hlavní oblasti: zdroje, hranice a čištění...

Ano, pojďme se podívat na zdroje. To je úžasná a přitom jednoduchá disciplína seberegulace. Zdrojem se rozumí něco, co v danou chvíli zlepší moji situaci. Jak Zdroj najdu? Pokud jsem v situaci, že se na jakékoliv úrovni necítím dobře, položím si otázku: Co by mi teď udělalo dobře? Co by mi teď pomohlo? A to, co mě napadne jako odpověď na tuto otázku, je zdroj. Zdroj je potřeba

použít a zdrojem může být cokoliv, například na chvíli si odpočinout, najíst se, zavolat kamarádovi, vzpomenout si na skvělou ložskou dovolenou. Pokud zdroj takto použiju, dojde v podstatě okamžitě ke změně fyziologických procesů, což já subjektivně vnímám jako změnu směrem k příjemnějšímu neboli, je mi lépe. Jde o vědomou regulaci a pohyb od nepříjemného emočního nebo traumatického vzorce směrem k pohodlí a stavu „můžu“. Z nehybnosti, bezmoci, smutku a pocitu „nemůžu“ nás zdroje přivádějí do oblasti, kde je víc energie, pohybu, moci, sebedůvěry a možností. A navíc je tahle disciplína velmi příjemná.

▼ Se zdroji nemám problém, ale hranice ve mně vzbuzují otázky. Proč si máme vytvářet hranice, když nás duchovní nauky učí, že jsme na určité úrovni propojeni se vším?

Propojení a zároveň oddělení. To prostě patří k této dimenzi, ve které



se nacházíme. Když se podíváme kolem sebe, všude hranice vidíme. Mezi pokožkou a oblečením, mezi židlí, na které sedím a podlahou, mezi nádechem a výdechem, mezi mým pozemkem a sousedovo loukou. Vnímat hranice patří k rozlišující moudrosti, kterou jsme jako lidé do jisté míry nadáni. Občas ale některé z těchto hranic nevnímáme a to nás vede k jejich překračování a samozřejmě to přináší následky. Že jsou nepříjemné, je jasné. Každý z nás nějaké to naražení do zdi, ať už skutečné nebo jemnější, zažil a zpravidla dobře si na to vzpomíná. Disciplína Hranice nás vede k tomu naučit se říkat ne, vymezit se, argumentovat, jít do emocí, fyzicky se bránit. Už pouhá představa tohoto nahání některým husí kůži. Chápu to.

Mozkový kmen si pamatuje všechna ta překročení hranic, kdy jsme měli pocit, že jsme slabší a neubráníme se nebo, že bránit se je nevhodné. Pamatuje si také všechen ten vztek, strach a bezmoc se situací spojené a nechce (ani za nic!) tyto staré zážitky otvírat. Proto volí jinou strategii, tedy vyhnout se (útěk) nebo nepřítomnost (zmrznutí). Neokortex (část mozku vyhrazená logickému myšlení) to vždy nějak „chytře“ zdůvodní, proč do toho nejít. Například: duchovní nauky říkají: Jsem přece milá a nekonfliktní osoba, jsme lidé, nebudeme se chovat jako zvěř... Tato „logická“ odůvodnění neokortexu mě vždy pobaví.

▼ S čím klienti přicházejí, jaké mají úspěchy?

Klienti přicházejí s různými chronickými fyzickými, ale i emočními a duševními problémy a většinou nejsou spokojeni s dosavadní klasickou léčbou. Do jisté míry jsou si vědomi,

že problém je širší a má hlubší příčiny. V prvním kroku se snažím nasměrovat jejich pozornost k nim samotným, především k pociťovaným vjemům, tedy k tělu. Druhým krokem je ochota převzít zpět zodpovědnost za své jednání, mluvení, myšlení a za své zdraví. Pak jim předávám nejrůznější nástroje a cvičení tak, aby mohli sami zlepšovat svůj stav. Buď pracujeme individuálně, nebo klienti přicházejí na různé workshopy, které organizuji se svými kolegy v rámci naší vzdělávací společnosti Maják zdraví. Jsem velice vděčen svým klientům, kteří jsou ochotni a schopni na sobě vytrvale a systematicky pracovat. Je na nich vidět více síly, sebevědomí, stability a chuti do života. To mi dělá velkou radost! 🌱

Hana Němcová

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



FENG SHUI A BUDOUCNOST

Ing. JIÍ ČERNÁK

BUDOUCNOST JE PRO LIDI DŮLEŽITÁ UŽ OD NEPAMĚTI. JIŽ V PRADÁVNÝCH KULTURÁCH BYLI VÝZNAMNÝMI ČLENY SPOLEČENSTVÍ RŮZNÍ VĚŠTCI, VĚŠTKYNĚ, MUDRCI A DALŠÍ DUCHOVNÍ, KTERÉ BUDOUCNOST PŘEDPOVÍDALI. S POSTUPEM ČASU BYLI VELMI DŮLEŽITÝMI „PORADCI“ VLÁDCŮ V MNOHA ZEMÍCH. ČASTO SE JIM TAKÉ PŘÍČÍTÁ VLIV NA CHOVÁNÍ CÍSAŘŮ, KRÁLŮ A POZDĚJI I PREZIDENTŮ. NEJZNÁMĚJŠÍ JSOU ASI VĚŠTÍRNY V DELFÁCH. VÝZNAMNOU POSTAVOU „VĚŠTĚNÍ“ BUDOUCNOSTI BYL BEZESPORU NOSTRADAMUS. Z MODERNĚJŠÍ DOBY SI MŮŽEME NAPŘ. PŘIPOMENOUT VLIV RUSKÉHO RASPUTINA NA POSLEDNÍ CARSKOU RODINU.



Ale i v dnešní moderní době plné nových technologií máme věštcce, astrology a další, kteří se zabývají odhadováním budoucnosti. S budoucností se pracuje i ve velmi pragmatickém prostředí ekonomiky a obchodu. Celý Wall Street je postaven na očekávání budoucího. Spekulace, která hýbe finančním světem, není nic jiného než „věštění“ budoucího vývoje na trzích. K tomuto účelu „věštění“ existuje mnoho různých softwarů, algoritmů apod.

Zdá se, že téměř každý člověk by se rád podíval do své budoucnosti a odhalil, co ho čeká. Jednou z nejstarších metod pro odhalování budoucího vývoje je také Yi Jing (I t'ing) – Kniha proměn. Tato metoda patří k nejstarším (5 – 10 tis. let stará). Pochází ze staré Číny a byla používána hlavně pro vládnoucího císaře. Kniha proměn vychází z proměn energie. Jejím základem jsou tzv. Dřívější a Pozdější nebesa, která tvoří 8 tzv. trigramů (tři čáry). Tyto čáry symbolizují poměr jinové a jangové energie. Spojením dvou trigramů (tři čar) pak vzniká tzv. hexagram (šest čar), který je základem Knihy proměn. V této knize najdeme 64 hexagramů. Každý hexagram popisuje danou fázi vývoje energie (současný stav) a indikuje její další vývoj – předpověď budoucnosti.

CO NÁM ŘÍKÁ KNIHA PROMĚN A TRIGRAM BUDOUCNOSTI?

Energie budoucnosti se váže k trigramu, který se jmenuje Jezero. Naznačuje klidnou hladinu jezera, která se tiše vznáší nad hlubinami a zklidňuje aktivní jangové energie. Ukazuje na klid, pohodu a lehkost bytí. Říká nám tím, že budoucnost nemá být těžká, ani složitá. Má být výsledkem plodné a aktivní energie, která budoucnost tvoří.



Trigram Jezero se pojí s podzimem a západem. Na podzim bychom měli sklízet úrodu, o kterou jsme se měli aktivně starat v předchozích obdobích, tedy na jaře a v létě. Tato aktivita nám měla zabezpečit klidnou a bohatou budoucnost. Pokud jsme se ale aktivně o svoji budoucnost nestarali, pak místo klidné energie přijde energie velmi neklidná a vyčerpávající. Hloubka Jezera naznačuje, že bychom se v této hloubce mohli utopit. Pokud jsme ale byli dostatečně aktivní a o budoucnost se starali, pak automaticky následuje klid a prosperita, ze které můžeme těžit ve své budoucnosti.

Západ nám zase naznačuje sklánějící se slunce nad obzorem. Je to čas pozdního odpoledne a brzkého večera. Je to část dne, kdy máme mít vše hotové a užívat si příjemný klid končícího dne. V tomto denním čase si máme odpočinout a nezabývat se již ničím složitým ani těžkým. Máme si jen v klidu užívat výsledků daného dne.

Kniha proměn nám tak jasně naznačuje, že budoucnost je výsledkem naší aktivity v přítomnosti. Jak se říká – minulost vytvořila přítomnost a v přítomnosti tvoříme svoji budoucnost. Když si toto opravdu uvědomíte, pak se možná zastavíte a začnete své každodenní aktivity posuzovat právě z pohledu své budoucnosti. A měli byste. Zkuste se nyní zamyslet nad tím, co každý den děláte, proč to děláte a k čemu to vše vede. Jakou budoucnost vaše aktivity vytvářejí? Vytvářejí takovou budoucnost, jakou chcete? Nebo bude výsledkem něco, po čem vůbec netoužíte?

Většina lidí vůbec o své budoucnosti nepřemýšlí. Žijí ze dne na den. Dělají činnosti z „nějakého“ důvodu a vůbec se nezamýšlí nad tím, kam je tyto aktivity vedou. Po nějaké době se pak často ohlédnou a říkají si: „Je toto opravdu to, co chci?“ Odpovědí



Pozvánka na semináře

▼ Jak si vytvořit svou budoucnost pomocí Vision boardu

Naučíme vás, jak si vytvořit pomocí Feng Ren Shui a úspěšné metody Vision board svoji budoucnost, po které toužíte. Technika Vision board je známá po celém světě a má opravdu velmi skvělé úspěchy.

20. 3. 2019 od 10 do 18 hod.

▼ Kurz Byznys strategie

Vytvořte si úspěšný strategický plán pro své podnikání pomocí metod Feng Ren Shui. Naučíme vás tvořit si svou budoucnost sami podle toho, po čem opravdu toužíte, na co máte přirozený talent, co vás naplňuje a přináší radost. Jen takové podnikání může být úspěšné a dlouhodobé.

25. - 28. 3. 2019 od 10 do 17 hod.

Přihlášky zasílejte na dasa@byu.cz nebo volejte na tel. 602556479.

Více informací na www.jiricernak.cz

pak bývá: „Ne.“ Pak si uvědomí, že žijí život, který vlastně nechce a často i život někoho jiného.

Je důležité mít o své budoucnosti jasnou představu.

Postavení jangové a jinové energie nám jasně ukazuje, že budoucnost „stojí“ na aktivních jangových čarách. Tj. naše budoucnost je opravdu tvořena naší vlastní aktivitou. To, co děláte dnes, vytváří to, jak budete žít zítra. Ale jak můžete vědět, co máte dělat, když nemáte jasnou představu o své budoucnosti? Jak správně zvolit aktivity, když nevíte, kam vás mají dovést? Je proto velmi důležité, abyste o své budoucnosti měli jasnou představu.

Kniha proměn nám jasně ukazuje, že každá právě probíhající energie se „posouvá“ daným směrem. Tj. aktivita, kterou právě provádíte, vás někam posouvá. Proto si musíte zvolit takové aktivity, které vás budou posouvat tam, kam potřebujete. Ostatní aktivity jsou pak jen a jen zdrojem zbytečného vyčerpání vaší energie, protože vás neposouvají tam, kam potřebujete.

Dalším důležitým aspektem bu-

doucnosti je to, že je to energie NO-VÉHO. Vše nové, co má do našeho života přijít, vytvoří naši budoucnost. Proto byste měli opravdu velmi dobře zvažovat, co nového si do života „pustíte“. Vše nové automaticky znamená starost. O vše nové se budete muset starat. Když si pořídíte nové auto, musíte platit pojištění, jezdit do servisu, kupovat benzín, mýt ho atd. Když si pořídíte nového mazlíčka, musíte ho krmit, venčit, česat, chodit k veterináři, uklízet po něm atd. Má ale cenu si do života přinášet samé starosti? Ne, to určitě nemá. Trigram Jezero nám naopak ukazuje klid, pohodu a radost. Proto je důležité, aby vše nové přinášelo do vašeho života hlavně radost. A tato radost musí převyšovat dané starosti.

Pokud se tedy nemůžete dočkat, až půjdete venčit svého miláčka a těšíte se, jak si spolu budete na procházce hrát, pak je vše v naprostém pořádku. Pokud ale přicházíte domů s nepříjemným pocitem, že „zase musíte vyvenčit toho psa“, pak to dobře není. Taková budoucnost je jen zdrojem

vyčerpání a není pro váš život vůbec vhodná. Proto si vždy dopředu uvědomte, kolik starostí vám nová věc přinese a jak velkou radostí to bude vyváženo.

Budoucnost se ale netýká pouze nových věcí. Velmi významným zdrojem energie (ale také vyčerpání) jsou lidé v našem životě. Proto je velmi důležité si uvědomit, jaké nové lidi si do života pouštíte. Zde buďte opravdu velmi opatrní. Pokud budete mít jen slabý zážitek pocitu, že vás daný člověk bude spíše vyčerpávat, pak není moudré si ho pouštět do života. Ať se jedná o nového přítele, zaměstnavatele, kolegu v práci či kamaráda „na pivo“. Vybírejte si jen takové lidi, u kterých cítíte, že budou zdrojem vaší energie a že vám budou v životě pomáhat, a ne vám energii brát.

Vaše budoucnost musí být zdrojem vaší energie a vše nové, co si do života přidáte, musí sloužit vaší cestě k životnímu cíli, vašim snům.

Krásnou a smysluplnou budoucnost vám všem ze srdce přeje Jiří Černák 

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



A black and white photograph showing a person in mid-air, jumping out of a dark, arched tunnel. The person is wearing a dark jacket and jeans, and is holding a dark umbrella. They are jumping towards a bright, open space where a city skyline is visible in the distance. The tunnel's interior is dark and textured, while the exterior is bright and open.

RADUJME SE!

Mgr. ALENA JÁCHIMOVÁ

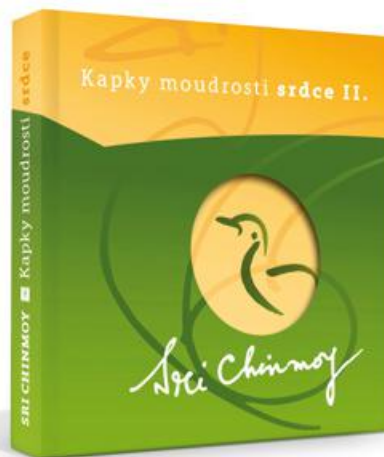
RADOST JE POVAŽOVÁNA PSYCHOLOGY ZA POZITIVNÍ EMOCI A SPOLEČNOSTÍ ZA ŽÁDOUCÍ. V BĚŽNÉM ŽIVOTĚ SE STŘÍDAJÍ SLZY SE SMÍCHEM, RADOST SE SMUTKEM STEJNĚ JAKO SE STŘÍDÁ PŘÍLIV S ODLIVEM A DEN S NOCÍ. PŘESTO MÁME TENDENCI VĚNOVAT VÍCE POZORNOSTI OBAVÁM A STAROSTÍM. SOUSTŘĚDME SE DNES PŘEDEVŠÍM NA TO, CO NÁM PŘINÁŠÍ RADOST A DOBRÝ POCIT ZE SEBE SAMA. JAK UŽ VÍTE, TAJEMSTVÍ ŠTASTNÉHO ŽIVOTA NENÍ UKRYTO VE VÝHŘE V LOTERII, NEDÁ NÁM NA NĚJ ZÁRUKU ČERVENÝ DIPLOM ANI MILIONY V BANCE. NEZÁVISÍ NA POHLAVÍ, POČTU DĚTÍ, NEVYCHÁZÍ Z MNOŽSTVÍ VĚCÍ, KTERÉ VLASTNÍME. TENTO ČLÁNEK JE ÚVAHA NAD TÍM, JAK MŮŽEME PROŽÍVAT VÍCE RADOSTI KAŽDÝ DEN.

Díky výzkumům v oblasti neurověd dnes víme, že máme možnosti žít svůj život tak, abychom z něj měli radost. Pomocí vědomého cvičení můžeme v mozku posilovat spoje pro dobré pocity – tedy záměrně si můžeme připravovat situace, na které reagujeme s radostí a potěšením. Mám ráda slova pana Wericha, který kdysi řekl:

„Lidské štěstí, to je taková šňůrka, na kterou navlékáme malé korálky, taková malá štěstíčka – čím jsou drobnější a čím je jich víc, tím je to naše štěstí větší.“

„**Jak na to?**“ Zde je trochu inspirace:

- ♦ Příjemný stav těla a duše spolu neoddělitelně souvisí – emoce vznikají v těle. **Sex a pohyb** jsou prokazatelně nejjistějšími prostředky pro pozvednutí nálady. Pravidelná půlhodinová procházka v přírodě umí udělat doslova zázrak.
- ♦ **Aktivní člověk je šťastnější** než ten, který nic nedělá. Když se nezabýváme něčím smysluplným, začnou mozek ohlodávat starosti. Jakmile si však stanovíme nějaký cíl, systém očekávání („těšení se“) vyvolá v mozku touhu. A když svůj záměr začneme realizovat, cítíme přívál radosti. **Činnost vede takřka automaticky k dobrým pocitům.**
- ♦ Nemusíte hned něco dělat či dokonce vyrábět. **Upřímný zájem, soustředěné pozorování a bdělá mysl** vedou k dobrým pocitům automaticky. Stačí se zastavit a říci si: *„Tuhle chvíli si užiju, na ni budu vzpomínat, až mi nebude do zpěvu...“* Pak jen vnímám čerstvý vzduch, kterým se naplnila příroda po dešti. Zaposlouchávám se do zvonů Sv. Mikuláše a vdechnu vůni rozkvétajících šerfků pod ním... V tu chvíli shon, neklid a stres kamsi mizí.
- ♦ Máme tendenci zaměstnávat sebe a svojí hlavu především tím, „co není v pořádku“. Denně slyším mnoho „děsivých zpráv“ o tom, kdo koho napadl, okradl, kde co bouchlo, co vše nefunguje atd. Podstatou vnímání je nejprve dostat pod kontrolu tj. do „pořádku“ to, co v něm není. Pak se teprve otevře prostor zabývat se tím, „co je dobré a funkční“. Zkrátka přes samé problémy, tlaky, negativní zprávy bych si ani neuvědomila, že se mám v podstatě dobře a že jsem dnes prožila další krásný den. Dobrá zpráva je: tento zvyk lze měnit. **Trénujte zaměření pozornosti „na to dobré“.** Co hezkého jste zažili – třeba právě dnes?
- ♦ Už víte, že k příjemným myšlenkám se mysl zatoulá jen občas. Častěji má sklon věnovat pozornost obávám. Jediný možný způsob, jak to alespoň na pár chvil denně změnit, je plně a přítomně se soustředit na věci, které nám přinášejí radost. Jedna z možností je zapsat si je a radost z nich čerpat i zpětně. Zastavte se tedy u hezkých chvil, u radostných okamžiků. Přivolavejte je.



20. 3. 2019 slavíme světový den štěstí!

Radujme se nejen v tento den – inspiraci najdete v knize **Kapky moudrosti srdce II.**

Jinak – stejně jako oblíbená hračka z dětství, jako duhová kulička – zapadnou, ztratí se, zmizí neznámo kam. Zaveďte proto s přáteli, v rodině, s dětmi **„rituál oživování radostných okamžiků, starých historek a příběhů“**. Připomínejte si je například u nedělního oběda. Mám ráda chvíle, kdy s rodiči na chalupě otevřeme staré album a vzpomínáme nad starými fotkami. Vždy nás to sblíží a pobaví. Bonusem navíc je také kvalitní trénink paměti...

- ♦ **Fádní nebo výjimečný den? Jaký si ho uděláme...** „Podívej, to je krása. Ted' se děje přesně to, co chci, aby se dělo...“ Životní radost oživíme také tím, že dokážeme **ocenit a vítat neočekávané** podněty a že se stále učíme novému – i kdyby to mělo být jen čištění zubů levou rukou (pro leváky pravou). Užijte si zábavu s experimentováním.
- ♦ **„Možnost volby a svoboda rozhodování“** má velký vliv na to, jak se cítíme. Kontrola nad vlastním osudem je pro většinu z nás neodmyslitelným předpokladem štěstí a spokojenosti. Cítit se vydán na milost osudu patří k nejméně snesitelným pocitům. Lidé, a dokonce i zvířata na to reagují těžkými duševními a tělesnými poruchami.
- ♦ Pro příjemný stav těla a mysli jsou nejdůležitější naše **vztahy k druhým lidem**. Není přehnané srovnávat přátelství a lásku se štěstím.

Pozornost, kterou věnujeme lidem v naší blízkosti, prospívá k naší vlastní pohodě. Každý se od rána něčeho nebo někoho dotýkáme – zrakem, sluchem, čichem, chutí, hmatem. Jak moc to ovlivní náladu, když se budeme na sebe celý den mračit a shazovat? A co se změní, když se na nás někdo usměje a přátelsky promluví? Slovo, tón hlasu a to, zda vidíme v druhých spíše jejich krásu či ošklivost, má pro naše vztahy klíčový význam. A pochopitelně hmat – naše dlaně dokážou hladit, hrát a také rozdávat rány. Všechny doteky mohou být příjemné, nebo smrtící. **Rozdávejte „pohlazení“**, nic to nestojí a dělá to divy.

- ♦ Nejdůležitějším cvičením při hledání štěstí je proto **poznání sebe sama**. K tomu není třeba žádné zvláštní přípravy. Postačí pozorně vnímat vlastní reakce na každodenní situace a trochu experimentovat se svými zvyky. Tak budeme stále lépe a lépe vědět, co nám dělá dobře. Na tuto otázku musí každý člověk nalézt vlastní odpověď.

Máme-li „radostné pocity“ uloženy v sobě, vnější okolnosti ovlivní náš pocit spokojenosti jen málo (vědecké studie dnes hovoří o méně než deseti procentech). Pro tento rozpor existuje jen jedno vysvětlení: při hledání štěstí klopýtáme o vlastní nohy. A tak neklopýtáme. Učme se ho vidět a prožívat v maličkostech. Právě v takovýchto okamžicích si uvědomuji, že jsem se opět ocitla v ráji a **vše kolem mne je zcela v pořádku.**

Francouzský filozof Voltaire napsal:

„Toužíme po štěstí stejně jako opilec po svém domě. A stejně jako on ho často nemůžeme najít, ač víme, že existuje.“

Na světě existuje sedm miliard lidí a sedm miliard cest ke štěstí, najděte tu svou. Ať je každý jednotlivý den pro vás tím šťastným!



Mgr. Alena Jáchimová - www.alenajachimova.cz

Lektorka a koučka osobnostního rozvoje a autorka e-booku Krok do neznáma. Objevuje „spící“ potenciál. Zajímá ji, jak dělat věci chytře a efektivně, jak zvládat hektičnost, životní překážky či odkládání důležitého.



Vztahy - Vnitřní trojúhelník

TVRDÝ CHLAPEK
A BYZNYS ŽENA

Objev a transformuj ztracené ženství a podřimující mužství

VLADIMÍR MÜNZ

DNES VÁM PŘEDSTAVÍM PRVNÍ DYNAMIKU VNITŘNÍHO TROJÚHELNÍKU, TEDY PROJEV CHOVÁNÍ TYPU „SILÁKA BEZ SLITOVÁNÍ“ A „NEÚSTUPNÉ RIVALKY“. JE TO STAV, KDY V MUŽI I V ŽENĚ VLÁDNE JEJICH MUŽSKÁ ČÁST – „POSTAVA“ VNITŘNÍ MUŽ. POKUD SE V NÁSLEDUJÍCÍM POPISU POZNÁTE, ZÍSKÁTE MOŽNOST NAHLÉDNOUT ZVNĚJŠKU NA SVÉ VLASTNÍ ŽIVOTNÍ SCÉNÁŘE A PŘÍLEŽITOST Z NICH NALÉZT VÝCHODISKO. U OBOU POSTOJŮ JE HLAVNÍM HYBATELEM A STRŮJCEM ZÁSADNÍ RODIČOVSKÝ VZOR. PRO MUŽE JE JÍM OTEC A PRO ŽENU MATKA.

Exkurze do mužského světa

Pro rozpoznání maskulinních postojů je dobré si je nejprve podrobně popsat. Hlavním předobrazem mužských vlastností a kvalit jsou naši otcové, dědové a další dominantní mužské vzory. Motivací bývá stejně často obdiv jako odpor. Ten se často nese v duchu domněnky: „*Takový nebo taková já nikdy nebudu.*“ Souvisí nejen s projevy, ale i případnou nepřítomností dané osoby. Mnohdy se k údivu všech kolem potomek chová přesně tak jako nepřítomný rodič. Velice shodné bývá nejen chování, ale i postoje těla a grimasy. Mužské vlastnosti, racionalitu, strukturu, plánování, aktivitu, agresi je možné vyjádřit ve zkratce takto: Muž je hranatý, přímý a průhledný. Ve vztazích preferuje sebe, Já, a z toho vyplývající vlastní prospěch. Emoce

vyjma vzteku a hněvu nevyjadřuje. Dominantním projevem muže je akce, potažmo výkon.

Odchýlení z rovnováhy má i své výhody

Dynamika sama o sobě je neutrální, její polaritu určují projevy v podobě charakterových kvalit a vlastností. To, co rozhoduje o tom, zda se stanou tvými přednostmi, určuje jejich použití. Používáš-li je vědomě, máš je osedlané. Při nevědomém používání si ony osedlaly tebe.

VLÁDA VNITŘNÍHO MUŽE

„Neuhnu, neustoupím a nepodlehnu, to raději zemřu.“

*Když tvůj život ovládá vnitřní muž:
Nedáváš najevo pocity s výjimkou*

vzteku, jde o škálu od popudlivosti až po výbuchy hněvu. Tvé heslo zní: „Boj vždy. Výzva přijata.“ Jsi tvrdý muž, necitlivý k sobě i ke světu. Tvoje hlavní potřeba je vše kontrolovat. Nesneseš podmiňování ani omezování. Vždy trváš na nezávislosti.

Máš omezenou míru sebereflexe kvůli černobílému pohledu na svět. Upřednostňuješ jednoduchost a pragmatičnost. Máš rigidní postoje – jsi nepružný ve své mysli i v těle.

„Platí jen má pravda,“ tvrdíš s oblibou. Jsi nezmar bez znalosti svých limitů. Inklinuješ k falešné hrdosti a pýše. Pokora je pro tebe nepřipustná, vnímáš ji jako omezení. Pokoření bereš jako prohru a ponížení. Tvá zásadní hodnota či spíše konstanta zní: podávat výkon a uspět. Jsi zvyklý situace řešit silou, své okolí válcovat nebo jím manipulovat.

Jsi netrpělivý a reaguješ okamžitě. Tvé rozhodovací vzorce jsou automatické. Kvůli tomu se často chováš neadekvátně – chodíš takřkajíc s kanonem na vrabce. Tvé možnosti empatie a intuice jsou mizivé. Bagatelizuješ vlastní nezdary kvůli iluzi nezdolnosti. Podvědomě toužíš po přijetí a uznání. Tvé postoje rostou z pocitu zrady, kterou už nikdy nechceš zažít. Zrada může mít více podob: mezi obvyklé

patří rivalita s otcem, s nímž bojuješ o matčinu přízeň. Dalším problémem bývá sourozenecká rivalita. I proto popíráš veškeré limity a vytváříš si vztahy z pozice kontroly, moci a síly. Jdeš přes mrtvolu. Nemůžeš si přiznat svoje pocity: Cítil bys pak pocit viny. Jde o popírání. Víš, že ubližuješ a jsi bezcitný.

Do krizí a „války“

Zmíněný typ muže bývá průbojný, ambiciózní a vždycky přesně ví, co chce. Je to dřív, který jde a řeší. Je rychlý a efektivní. Bývá často vůdcem, který je oceňovaný za svou rozhodnost. Má silný fokus, od kterého se nenechá rozptylovat emocemi ani postranními cíli. Jeho soutěživost se často dostane až do fáze „chození přes mrtvolu“. Právě tento typ proto bývá častý mezi sociopaty a psychopaty. Právě oni umějí dobře zapnout tunelové vidění, které nezná soucit, ale velice často dosahuje svých cílů. Tito lidé mají rádi výzvy a exponované pozice. Jsou ideální do „války“ a krizí. Právě tam je zapotřebí hodně zodpovědnosti a rozhodování, tzn. moci, po které přímo lační.

A přitom to vypadalo všechno tak krásně...

Zvnějšku vypadá vše ideálně. Vzhled, kariéra, vztahy, zdraví... Tyto muže často provází úspěch. Snadno a rychle dosahují vytčených cílů. Vytváří obraz velkého života. Jenže uvnitř se začne hlásit o slovo prázdnota, frustrace, pocit vlastní nedostatečnosti a odcizení. Objeví se překážka – nejsou totiž spojeni se svými pocity. Dříve nebo později je začnou trápit vztahy (rozchody, rozvody a život single) nebo zdraví (vyčerpání, vyhoření, úrazy a nemoci). Ocitnou se na křižovatce. Zde mohou buď nadále ignorovat své pocity za cenu stále většího zneuctlivění, nebo jim dojde energie na další útěk a dostihne je bezmoc. Nepřijde jim běžné řešit sám sebe. Jsou zvyklí upírat pozornost mimo sebe samého. Jsou natolik zaměstnaní vši tou kontrolou, že dokud se jim iluze nezhroutí, problém nespátí. Teprve pak si dokážou přiznat, že jsou v nouzi a požádat o pomoc. To je první krok k nápravě.

Náprava je cestou k sobě

Hlavní výzvou je opustit kontrolu. Nejít vždy okamžitě do akce. Neurčo-

vat dynamiku dění za každou cenu. Netrvat na vedoucí pozici. Není snadné si přiznat problém. Nápomocné otázky mohou být: Jaký život vlastně vedu? Jaké mám vztahy s ostatními? Co mě popohání? Kdy jsem naposledy cítil opravdovou radost? Bez nárůstu pasivity a pozornosti vůči tomu, co prožívám, se nic nezmění. Jde o to pocítům čelit = prožívání, nikoliv je řešit = potlačení. To povede k obnově respektu k vlastním limitům a postupnému návratu zranitelnosti a citlivosti. Překážkou bývá, že jako první se objevují pocity vzteku, viny a selhání, kterým je nesnadné čelit.

Kudy z toho ven

Cesta za změnou je autonomní jen do určité míry. Zaprvé vlastní pocity nejsou typické téma k hovoru mezi muži u piva nebo na horské túře. A zadruhé má tento postoj pravidelně dost hluboké kořeny – formující či deformující zážitky. A to jsou místa, kam je lépe se vydat za doprovodu zkušeného průvodce. Naštěstí je dnes dostatek možností, kde se setkat s muži, kteří se rozhodli věnovat sebepoznání. Pokud se rozhodneš pro změnu, vždy začínáš inventurou. Chceš-li se ujistit, k jakému typu mužů patříš, zeptej se nebo rovnou přijď na nějakou naši akci.

BYZNYS TVRDÁ ŽENA

Máš velkou potřebu vytvářet iluze. Nepružné hranice jsou pro tebe ideálním nástrojem. V rámci vztahu jsi pak coby žena s rigidní hranicí zcela statická, to znamená, že neuhneš ani o píd'. Bojíš se, že přijdeš o celé území. Důsledkem je pohlcení a ztráta svobody. Zmíněná ráznost a síla přitahuje hodně chlapce. Ty sama jsi byla utlačována nebo přehlížena v dětství (toxické matky).

Křivda a rozpolcení

Rigidita roste z křivdy. Již v dětství se dítě dostalo do soukolí bezmoci kvůli rozdílným přístupům rodičů nebo kvůli situacím, kdy rodič něco jiného říká a něco jiného pak následně dělá. V konečném důsledku je takové žen-

ství bez soucitu, nevěří na pocity ani na intuici, i když obojí má... Tento typ ženy má ambice všechno zvládnout, ale štěstí nepřichází. Často se srovnává s druhými.

Krutost k sobě samé brzdí radost. Za vším sídlí masochistická struktura: „Zničím se dřív, než vy zničíte mě, na mně nezáleží.“

Kdo s koho

Silná žena s mužem nejen ustavičně soutěží, ale také ho neustále zkouší a prověřuje. Sice v sobě cítí touhu být slabou bytostí a o partnera se opřít, ale ve skutečnosti k tomu dochází pouze výjimečně.

Konkrétně se zmíněné typy žen i mužů velice dobře umějí zaměřit na výkon, aniž by vnímali okolí. U žen to nese výrazné riziko, že rychleji vyhoří, protože žena má rozvinutější sociální vnímání. Sladuje vždy více věcí naráz. Nikdy neodloží zcela rodinu kvůli práci (a naopak). V tomto jsou muži „lepší“. Specifické pro zmíněné ženy pak je, že dávají více na odív své postavení a bývají marnivé. Zároveň bývají uvnitř vzteklé, že musejí dokazovat, že jsou lepší než muži.

Rodiče a vnitřní muž

Jak se zmíněné typy projevují v rodičovské roli? Byznys tvrdá žena-matka bývá přísná, rázná a moc se s ničím nemaže. Často produkují mechanickou péči, kdy je sice vše potřebné pro rodinu zdánlivě zabezpečeno, ale prostředím je chladné a strojové, bez citu. Otcové bývají nepřítomní, jelikož se realizují v práci či nějak jinak mimo domov. Často jsou to zapálení sportovci, či muži jinak silně angažovaní v rámci hobby. Promítá se to i v tom, že když je otec doma, děti nutí do koníčků s prokazatelnými výsledky. Oba rodiče tlačí děti do výkonu. Mají tendenci určovat pravidla, vše kontrolovat a vést. Milosti a soucitu nemají dost ani pro sebe, natož aby je používali pro druhé.

Příště se dozvíte o druhé konkrétní vnitřní dynamice: Změkčilé mužství / Sebeobětující ženství. ☞

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.“



DÁMA s jednorožcem

HANA SAR BLOCHOVÁ, foto autorka



*Kéž by sis pospíšil k milované ženě jako jednorožec, co se pouští žene.
Nohy se mu pletou, údy unavené, celé jeho tělo strachem prostoupené.
Sleduje ho lovec, pes ho doprovází, ale ani jeden stopu nenachází.*

*Zahlédl v křoví místo k odpočinku, vstoupí do vod řeky jako na
pěšinku.*

*K její lvi jeskyni dojdeš bez prodlení, na ruku dostaneš čtyři políbení.
Jsi zde pro lásku té, co je ti milá, příteli můj, Zlatá (bohyně) ti ji
přisoudila...*

(Milostná poezie z doby Ramesse II.,
starověký Egypt, 19. dynastie, 13. století př. n. l.)



PŘEDOBRAZ KŘESŤANSKÝCH VELIKONOC

S jarními svátky plodnosti, jež na sebe v křesťanství nakonec vzaly podobu Velikonoc, byly ve starověku spjaty mysterijní oslavy lásky a plodnosti Velké bohyně a s nimi související párový rituál „hieros gamos“, který apoštol Filip ve svém apokryfním evangeliu nazývá mystický obřad „Svatební komnaty.“ Dochované verše o mytickém jednorožci a Zlaté bohyni z doby vlády faraona Ramesse II. dokládají, že toto téma, známé hlavně ze středověku, má stejně jako i mnohé další v křesťanství svůj předobraz opět ve starověkém Egyptě! Zde se také zrodilo velikonoční drama Ježíšovy smrti a zmrtvýchvstání, jejichž vzor tvoří jarní mystérium vzkříšení boha Osirida, oplakávaného jeho sestrou – manželkou Isidou, již pak v křesťanství nahradila P. Marie.

Alegorický milostný vztah Jednorožce a Bohyně ze starověkého Egypta byl v křesťanství nahrazen vztahem matky P. Marie a jejího syna Ježíše, jenž se inkaroval skrze její panenské lůno, a pronásledování jednorožce lovci bylo ztotožněno s velikonočním pašijovým příběhem Krista. V newyorském muzeu Cloisters (Kláštery) je vystavena série sedmi tapisérií z konce 15. století s výjevy z „Lovu na jednorožce“ a v muzeu středověkého umění Cluny v Paříži se nachází několik tapisérií s Dámou a jednorožcem, na něž nyní zaměříme svou pozornost.

Středověký příběh bílého jednorožce na tapisériích dodnes dělá histo-

rikům umění vráska, neboť i přes jejich urputné snahy jej propojit pouze s křesťanskou symbolikou Ježíšových pašijí a jeho inkarnace, nelze přehlédnout, že na některých z nich se objevují typické dobové symboly lásky, plodnosti a manželství, jež jejich výklady zpochybňují. Konkrétně mám na mysli např. zlatý řetěz s monogramem, jímž je bílý jednorožec připoután k jabloni či ke granátovníku jako symbolům manželské lásky a plodnosti. Navíc se zde objevuje také výrazná květinová mluva, jež byla ve středověku velmi oblíbená, jako např. červené hvozdíky (luční karafiáty), spojené s Máří Magdalénou a templáři, anebo bílé a červené růže či bílé lilie – atributy bohyně a později také Panny Marie. Modré iris (egyptské kosatce) byly královskými květy faraonů, jež stylizované tvořily i hlavice chrámů a lze je též považovat za pravzor pro královskou heraldickou lilii Francie a grálských rodů.

Téma mytického jednorožce je tedy velmi staré a jeho sochy jsou dochovány již z 8.–9. století př. n. l. Zmiňují se o něm také antické písemné prameny – např. řecký fyzik Ctesias, jenž okolo roku 400 př. n. l. napsal „Knihu o Indii“, v ní jednorožce popsal jako indického bílého koně s purpurovou hlavou, tmavomodrýma očima a s tříbarevným rohem. V době císaře Julia Caesara se předpokládalo, že jednorožec žije v nepřístupných místech Galie a v Germánii, avšak později se vzdělanci shodli na tom, že zvíře je domovem v Indii. Římský přírodopi-

sec Aelian ho ve 3. století popsal jako mytické zvíře v podobě koně s černým rohem, sloníma nohama a s kožím ocasem. V 16.–17. století dospěli badatelé v Norsku k závěru, že se jedná o mořského jednorožce narvala z Antarktidy a teprve v 19. století byla jeho existence zcela zavržena. Po celý středověk se však věřilo, že toto bájně zvíře reálně žije! Podívejme se nyní, jakým způsobem se mohlo starověké téma o jednorožci dostat nakonec až do Bible a jak byl církevními Otci ve 4. století bílý jednorožec ztotožněn s Kristem.

KRISTUS A BÍLÝ JEDNOROŽEC

Je známo, že egyptský faraon byl připodobňován ke statnému býku, milovanému bohyní řádu a spravedlnosti Maat, což se zřejmě dostalo díky špatnému řeckému překladu sv. Jeronýma do Starého zákona jako slovo „monokeros“, přeloženého pak do latiny jako „unicornus“, tedy jednorožec. A na to již pak zřejmě volně navázal sv. Basil Veliký, když napsal: „Kristus je silou boha, je též nazýván jednorožcem, protože jeho roh symbolizuje spojenou sílu Otce“. A sv. Ambrož doplnil: „Kdo je jednorožec – je to boží syn“. A takto zde názorně můžeme sledovat postup, jakým se zrodila zcela nová křesťanská symbolika jednorožce!

V egyptské Alexandrii má ve 2.–4. století svůj původ také řecký překlad spisu „Physiologus“, kde byla popsána všechna tehdy známá mytická zvířata starověku včetně jednorožce. Do latiny byl spis přeložen ve 4. století



Tapisérie - Zurich, Mystický hon na jednorožce



Tapisérie - Jednorožec v zajetí

a brzy se stal hlavním inspiračním zdrojem pro všechny středověké bestiáře, jež byly v té době ve velké oblibě. Jednorožec je v nich popsán jako plaché, avšak silné zvíře, jež může ochočit pouze čistá panna: „*Jednorožec před pannou poklekne, složí hlavu na své tlapy do jejího klína a usne.*“ V dalším bestiáři z 9. století se zase píše: „*Jakmile jednorožec uvidí pannu, vyskočí a svou tlapou ji obejmě. Tak byl zajat v královském paláci stejně jako náš Pán Ježíš, duchovní jednorožec, jenž sestoupil do lůna Panny a skrze ni přijal lidskou podobu.*“ Toto oblíbené středověké téma bylo zpochybněno až na církevním koncilu v Trentu v roce 1563, jenž nedoporučoval již zobrazovat Krista jako bílého Jednorožce.



Tapisérie - Lov na Jednorožce

Během středověku se tedy postupně ustálilo nové pojetí výjevu jednorožce ochočeného pannou, jež bylo nyní pojímáno jako alegorie inkarnace Krista skrze neposkvrněné Mariino lůno. Známy příběh jednorožce se tímto rozdělil na dvě části: „Zajetí jednorožce P. Marií“ a „Mystický hon na jednorožce“, kde jako lovec figuruje sám archanděl Gabriel, jenž osobně pronásleduje jednorožce až k uzavřené zahradě P. Marie, symbolizující její lůno, v níž se zvíře ukrylo. Jedná se zde o alegorii Ježíše jako inkarnovaného „duchovního jednorožce“ skrze lůno P. Marie, později pronásledovaného lovci jako odkaz na Kristovu misi. Lovci a psi zde mají představovat nevěřící a nepřátele Ježíše, a i když je jimi jednorožec zabit, přesto zůstává

živý, neboť nakonec dojde k jeho mystickému vzkříšení. Několik tapisérií z dochované série však nelze do tohoto tématického okruhu nijak zařadit, a to hlavně díky výrazné květinové milostné mluvě a atributům lásky a plodnosti, prozrazujícím zcela jiný záměr a původní inspiraci milostnou poezií, kde bílý jednorožec představoval milence, panna jeho milovanou a lovec s honicími psy symbolizoval jejich vzájemnou lásku, jež oba pronásleduje.

POSVÁTNÝ SŇATEK HIEROS GAMOS

Bílý jednorožec byl v alegorii lásky mezi mužem a ženou zobrazen nejen

na těchto zřejmě svatebních tapisériích, ale je znám např. i ze středověkého mramorového reliéfu z Francie, kde jednorožec leží jako mrtvý milovník u nohou své dámy, „zasažený šípem lásky“, neboť pozemská láska zde představuje milostné toužení v podobě fyzického utrpení, vyvěrajícího z oddělení obou milenců. Milovník-jednorožec je „ochočen svou milovanou pannou“, což znázorňuje jeho připoutání zlatým řetězem k ovocnému stromu, symbolu manželství. Ve starověku se jednalo o erotické rituální spojení mystického páru – krále země a velekněžky zastupující Velkou bohyni v „hieros gamos“, a to na podporu plodnosti země i královského rodu. Na známé tapisérii „Jednorožec v zajetí“ leží bílý jednorožec připoutaný zlatým řetězem uprostřed oplocené zahrady s mnoha symbolickými květinami a je zřejmé, že se zde jedná o alegorii milence s atributy lásky a plodnosti, obdobně jak to bylo vyjádřeno také ve verších biblické milostné Písně Písní s popisem rituálu „svatební komnaty“.

Za uměleckohistorický rozbor zde stojí také pozdně středověká tapisérie ze Švýcarska „Mystický lov na jednorožce“ z muzea v Curychu, kde je lovce sám archanděl Gabriel se symbolickým věncem růží na hlavě, jenž vede čtyři lovecké psy, zastupující zde čtyři křesťanské ctnosti, a zvěstuje P. Marii početí Mesiáše. Osobně pronásleduje jednorožce až k oplocení mystické zahrady uvnitř

s P. Marií, na niž se z nebe snáší bílá holubice Ducha svatého. Poblíž Marie kvetou symbolické červené a bílé růže a lilie, vytéká živá voda a stojí u ní též biblický pár Eva a Adam, jenž kopím bodá jednorožce do šíje slovy: „Je zraněn díky naší vině“. Eva zachytává jeho krev z rány do „grálského kalichu“ a odpovídá mu: „A díky jeho krvi budeme spaseni.“ Objevují se zde také další atributy Krista, poukazující na jeho oběť, jako např. pelikán, sytící svá mláďata vlastní krví aj. Rytíř, klečící za P. Marií, zde má vyzdvihnout význam duchovního rytířství, jež tvořilo významnou součást křesťanské spirituality po celý středověk.

Také na tapisérii „Jednorožec noří svůj roh do řeky“ se objevují narážky na manželskou lásku: voda zde vytéká z fontány, na jejímž centrálním sloupku se nalézá monogram „EA“ a pijí z ní vždy páry ptáků. Nedaleko jednorožce, nořícího svůj roh do proudu vody, stojí lev s lvicí, za nimiž

vyrůstá růžový keř. Na tapisérii „Smrt jednorožce“ lze za mrtvým jednorožcem mezi stromy zase objevit dub a cesmínu, jež byly pohanskými symboly vzkříšení, což nás navádí zpět k Ježíšovu pašijovému příběhu. Ukazuje se, že s bílým jednorožcem byla i v křesťanském umění úzce spjata milostná symbolika, neboť zde nelze přehlédnout atributy pozemské lásky a svatby či narážky na manželství, jež představují např. dvojice ptáků pijících z fontány, pár hrdliček v sítí, zajíc – symbol plodnosti či lev s lvicí, střezící fontánu jako odkaz na rodokmen Ježíše.

Roh jednorožce představoval nejen jeho magickou sílu, jež překoná i jed, ale též mužskou plodivou sílu Ježíše – zakladatele grálské dynastie Ev-

ropy. Narážkou na jeho blízký vztah k Máří Magdaléně jsou na tapisériích červené luční karafiáty – hvozdíčky, jež mají tvořit údajně i narážku na Kristovy hřeby a jeho krev. Čistotu ženství a cudnost jasně připomínají bílé lilie, duchovní rytířství naznačuje volavka, šlechtický pták, jehož peří tvořilo ceremoniální výzdobu helem středověkého rytíře ze šlechtického stavu. Abychom tedy mohli dobře porozumět středověkému příběhu bílého jednorožce, jenž se skrývá v tapisériích francouzského šlechtického rodu Rochefoucauldů, je třeba se opět navrátit až k staroegyptskému rituálu.

Použitá literatura:
Katalog muzea Cloisters, New York, Margret Freeman (1976)



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

Dr. Hana Sar Blochová

CD:



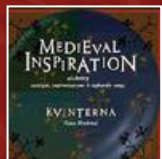
Dvorská hudba doby Karla IV.



Rituály středověku



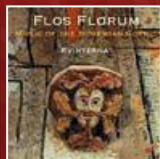
Staré pověsti české



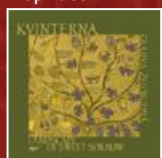
Středověké inspirace



La rosa enflorace



Flos florum



Krajina želudná

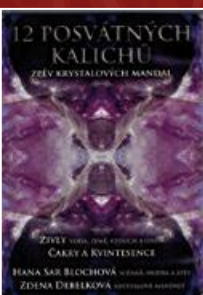


Mystéria



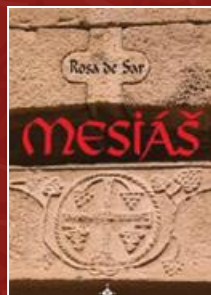
Liber de Sancti Jacobi

DVD:



Dvanáct posvátných kalichů

INFO: www.arta.cz

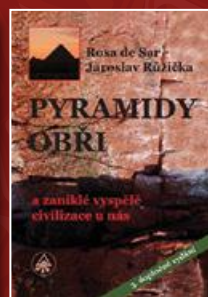


Mesiáš

KNIHY:



Marie z Magdaly a ženy v životě Ježíše



Pyramidy, obři a zaniklé vyspělé civilizace u nás

INFO: www.kosmas.cz



Magisterium Karlštejna



Dr. Hana Blochová (Rosa de Sar)

- absolventka Filozofické a Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy v Praze, se aktivně věnuje hudbě, muzikoterapii a zabývá se dějinami umění a architektury, filozofií, mystikou a alchymii. Je autorkou 5 knih, z nichž poslední je *Magisterium Karlštejna*, natočila celkem 10 CD se středověkou i vlastní hudbou a muzikoterapeutické DVD.

V současné době pracuje na nové knize o alchymii, hermetismu a templářích u dvora Karla IV. „*MAGISTER THEODORICUS*“.

INFO: www.sar-blochova.cz

NANEBEVZATÍ MISTŘI



EL MORYA

JAROSLAV KALOUSEK

JAK VELKÉ MNOŽSTVÍ SVĚTLA MŮŽE JEDNOTLIVEC ABSORBOVAT, ABY STÁLE BYLA UDRŽOVÁNA ROZUMNÁ ROVNOVÁHA ENERGIÍ? TO JE OTÁZKA, NA KTEROU SI MUSÍ ODPOVĚDĚT NANEBEVZATÍ MISTŘI PŘEDTÍM, NEŽ INICIJÍ DUŠI A DOKONCE I EGO (TEDY DUŠI, ČTYŘI NIŽŠÍ TĚLA A PODVĚDOMÍ) VZÁCNÝMI VIBRACEMI. NANEBEVZATÍ MISTŘI TOUŽÍ SPLNIT ZÁKON O LÁSCĚ UVNITŘ VÁS, ALE NELZE DODÁVAT NEZASVĚCENÉMU VÍCE SVĚTLA NEŽ TOMU, KTERÝ UŽ JE NA CESTĚ...



El Morya představuje božské atributy odvahy, jistoty, moci, přísnosti, sebejistoty, spolehlivosti, víry a iniciativy. To jsou vlastnosti Otcovského principu. Řídí státníky, vůdce a organizátory.

El Morya říká: „Hodnoťte jev, který k vám přijde od nějaké části života, správně: vše, co pozdvihuje a sjednocuje, co osvobozuje a přivádí vědomí zpět k Duchu je dobré, to je vůle Boží.“

Nepotřebujete žádné okultní prostředky, žádného vnějšího poradce. Ten, jenž umožňuje vašemu srdci být, ví, co pozdvihuje. Vše, co přináší ulehčení a osvobození z pout, je frekvencí Stvořitele.

Když vás něco vyvede z rovnováhy, volejte El Moryu, ten vám pomůže nalézt cestu k vnitřní harmonii, která je v souladu se zákony Univerza. Po-vzbuzuje vás k vyšší kreativitě, díky níž naše duše vibračně sílí a získává více energie. Mistr nám pomáhá rozlišit mezi Boží a naší vůlí.

ZDE JE NĚKOLIK MOUDRÝCH RAD MISTRA:

*Život je fyzickou manifestací duchovní cesty.
Cesta sebeléčení je cestou sebepoznání.*

Mistr El Morya má dvoupaprsek Miriam Geraldine, proto je dobré volat milovaný Mistře El Moryo, milovaná Miriem. Pomáhají těm, kteří se nacházejí v osobní krizi najít vnitřní sílu, aby Boží vůle zvítězila nad egem.

Tento Mistr nám rovněž pomáhá si uvědomit, že nemusíme mít stále všechno pod kontrolou, že můžeme nechat věci plynout. Přináší toleranci, schopnost přijetí a odevzdání se Univerzu. El Morya nás vede k uvědomění si svého vlastního středu, a tím i oddanosti našemu vnitřnímu bytí. Je symbolem principu „Jak nahoře, tak dole; jak dole, tak nahoře“ a znamená protikladnost a jednotu zároveň. Ne-



Bílá mírová pagoda v Darjeelingu

boť vše, co je v souladu, je i v míru. Energie El Moryi naplňuje sebedůvěrou a pradůvěrou. Transformuje zkušenosti opuštění, odloučenosti a bezmoci, pocit, že jsme ztraceni. Zřejmě skrze inkarnaci El Moryi jako biblického Abrahama, jehož ženou byla Sára, můžeme objevit archetyp otce a archetyp matky. Nezpracovaná traumata z dětství (i prenatalu) umožňuje El Morya vyčistit skrze odpuštění a sebezpyjetí. Uvidíme tak minulost v jiné perspektivě.

NA CO VŠECHNO JEŠTĚ ENERGIE EL MORYI PŮSOBÍ A OVLIVŇUJE?

- ◆ Posiluje vnitřní klid a spojuje s vyšším Já.
- ◆ Přináší mír a vnitřní uklidnění.
- ◆ Dovoluje nižší (osobní) vůli podřídit se Vyšší vůli (Bohu) invokací energie míru do astrálního a éterického těla.
- ◆ Pomáhá při problémech s autoritou.
- ◆ Pomáhá přijmout to, co nemůžeme změnit.

**NE MÁ, ALE TVÁ
VŮLE SE STAŇ.**

ZNÁMÉ MINULÉ ŽIVOTY EL MORYI

Mistr Morya se inkarnoval jako Abraham, první hebrejský patriarcha, také jako Melichar – jeden ze tří mudrců „od východu“, Král Artuš – guru tajné školy v Camelotu, Thomas Becket – arcibiskup z Canterbury, Sv. Sergius – zakladatel více než 40 klášterů v Rusku a jeden z nejvíce uctívaných svatých ruské pravoslavné církve, Sir Thomas More – „muž pro všechny roční období“, Thomas Moore – irský básník, Akbar Veliký – zakladatel Mogulské říše v Indii a největší z jeho vládců (rozsáhlá teritoriální expanze za něj nastala v letech 1556 – 1605, kdy rozšířil říši od Gudžarátu po Bengálsko a Dakšín, za Akbarovy vlády nastal rozkvět literatury, architektury, výtvarného umění i hudby).

El Morya vstoupil asi v roce 1898 po společné práci s mistrem Kuthumi při zakládání Theosofické společnosti. El Morya neúnavně spolupracoval se St. Germainem na svobodě jednotlivců a světa. Vyškoli veřejné úředníky k tomu, aby realizovali Boží vůli na zemi skrze Boží vládu. Život mistra

Moryi je pozoruhodný díky své oddané práci na sjednocení starověku s východními tradicemi Západu. Tento úkol byl splněn především založením Teologické společnosti v New Yorku v roce 1875 a dalšími učenými prostřednictvím této organizace. Tato učení byla přijata částečně prostřednictvím soukromých dopisů zaslaných hrstce učedníků „Mahatmy Gimavatu“. Později v roce 1923 byly dopisy shromažďovány a publikovány pod názvem Mahatma Letters. Některé kapitoly byly přeloženy do ruského jazyka. H. I. Roerich je publikoval pod názvem Pohár východu v Rize v roce 1925. Mahatmovy dopisy byly zveřejněny v plném rozsahu v Rusku v roce 1993. Originály dopisů jsou uchovávány v Britském muzeu v Londýně.

Helena Blavatská uvedla, že díky Mahatmá Moryovi, Mistru Kuthumi a dalším mistrům byly napsány její hlavní knihy, které tvrdí, že všechna světová náboženství a filozofické systémy mají společný původ.

PRAKTICKÉ POKYNY, JAK SE NALADIT NA VIBRACE EL MORYI:

Sídla: Chrám dobré vůle nad Darjeelingem, Indie, El Capitan, Yosemite Valley, Kalifornie.

Vibrace: modrá, bílá (královsky modrá v křišťálové bílé).

Hudba: Pomp and Circumstance Military Marches, op. 39, (česky: slavnostní vojenské pochody), je cyklus původně pěti, později šesti orchestrálních pochodů, které zkomponoval anglický skladatel Edward Elgar.

Drahokamy: diamant, safír, Lapis lazuli.

Vlastnosti: síla, dobrá vůle, víra, ochrana.

Den: úterý

Rychlá modlitba: „Milovaný El Moryo, ve jménu Krista: Nabijte má čtyři nižší těla Boží vůli a Božím plánem pro mou duši.“
Iniciace čakry hrdla a dar víry v Boží vůli a slova moudrosti. 🌿

Ing. Jaroslav Kalousek Kontakt: jkalousek@seznam.cz

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





VIZIONÁŘ FRANTIŠEK ANTONÍN ŠPORK a jeho realizace v Kuksu

IVA SOCHOROVÁ

Hrabě František Antonín Špork (1662 – 1738) je jednou z nejzajímavějších osobností českého baroka. Proslavil se jako milovník hudby, mecenáš, čínorodý stavitel a zakladatel barokního areálu v Kuksu, vzdělanec a vydavatel obrovského množství knih. Nejen svojí činností, ale též svým naturelem, svojí provokativní a rozporuplnou osobností, na sebe tento šlechtic německého původu často upozorňoval. Jeho záliba ve sporech, jeho furiantství nebo velmi svobodomyslné pojmání katolické víry upoutávaly pozornost a byly zdrojem mnohých konfliktů. František Antonín Špork se obklopoval věhlasnými umělci své doby. Jedním z výsledků jejich tvůrčí spolupráce byl velkolepý barokní areál v kukském údolí zahrnující hraběcí zámek, lázně, hospital a rodovou hrobku pod kostelem Nejsvětější Trojice. Navzdory tomu, že se celý komplex dochoval jenom částečně, patří dodnes mezi skvosty barokní architektury v Čechách.

Labe dělilo areál na část světskou a na část náboženskou.

Kukský areál lze bez nadsázky považovat za vrcholný příklad barokního urbanismu v Čechách a doklad práce barokního člověka s krajinou. Pozornost F. A. Šporka do té doby neosídlené údolí upoutalo svými údajně léčivými prameny. Po kladném posouzení léčivosti pramenů odbornou komisí tu započal s velkoryse pojatou výstavbou areálu ideově rozděleného řekou Labe na dvě části – světskou a reprezentativní versus náboženskou a charitativní. Na levém břehu se spolu s hraběcí rezidencí nacházely lázně, které svojí výstavností předčily i věhlasné Karlovy Vary. Hospital milosrdných bratří byl postaven na pravém labském návrší Kuksu jako určitý protiklad letní rezidence hraběte Františka Antonína Šporka. Hospital bychom v dnešní době mohli přirovnat k chudobinci nebo domovu pro seniory, a mělo v něm být postaráno o nezaopatřené

starce z okolí. Dominantou pravého břehu byl centrální kostel Nejsvětější Trojice vklíněný mezi obě hospitální křídla. Celková urbanistická koncepce areálu propojovala v důmyslné scénérii vůči sobě kontrastní témata života a smrti, zábavy a rozjímání, pompéznosti a střídmosti, zábavy pro bohaté a charity pro chudé.

Stavební ruch v kukském údolí umožňoval F. A. Šporkovi zužitkovat a přeměnit v realitu zkušenosti a inspirativní předlohy, se kterými se v mládí setkal na své dvouleté kavalírské cestě po Evropě. Kavalírské cesty tehdy završovaly vzdělání a výchovu šlechtice před převzetím správy rodových statků. F. A. Špork při nich navštívil například Itálii, Francii, Španělsko, Anglii nebo Brusel. Tato zahraniční zkušenost se odrazila například v řešení lázeňské části kukského areálu. Například od zámku vedoucí kaskádové schodiště směřující k Labi s okolními terasovitými zahradami mělo svůj inspirační zdroj v Itálii (např. Villa d'Este).

František Antonín byl tehdejší šlechtou považován spíše za zbohatlíka a nikdy jí nebyl zcela přijat, také protože jeho erb byl příliš čerstvý a chyběla mu tradice. Šporkův otec Jan byl obyčejným poddaným v dnešním Německu a šlechtický titul i velké jmění získal skrze svůj válečný um. O to více se F. A. Špork snažil vyrovnat tehdejší šlechtě svými aktivitami a realizacemi. Toužil po společenském uznání. Na Kuksu zaměstnával italské, saské a slezské pěvecké a herecké společnosti. Šporkův nejvýznamnější principál Antonio Denzio odehrál ve šporkovských divadlech v Praze a Kuksu několik oper Antonia Vivaldiho, některé dokonce ve světových premiérách.

Navzdory své pověsti F. A. Špork nebyl hlubokým znalcem nebo milovníkem umění, tak jak tento pojem chápeme dnes. Nesbíral ani nebudoval vlastní sbírky uměleckých děl. Umění Špork vnímal především jako prostředek, který sděloval a zhmotňoval svoje postoje a nápady. Též jako nástroj manifestace, propagace nebo přesvědčení okolí o svém úhlu pohledu nebo názoru. Jedním z příkladů tohoto nazírání na umění byla objednávka sochy Herkomana z roku 1720, patrona nepoctivých advokátů těžících ze Šporkova majetku. Byla zosobněním vzdoru a výsměchu advokátským praktikám. Socha byla opatřena nápisem IURE ERUI (lat. Právem dobyl), který lze číst v obou směrech stejně, tedy že právo lze vykládat libovolně. Jde o jednu z typických šporkovských uměleckých realizací, jimiž hrabě napadal své současníky, kteří se měli vůči jeho osobě dopustit krivdy nebo špatností. F. A. Špork se často soudil za újmy na cti nebo majetku, ne vždy byl ale v právu. Své spory dokázal vyhrocovat do extrému. Soudil se například se svým mladším bratrem Ferdinandem Leopoldem nebo i se svým vlastním právníkem Václavem Neumannem. Pro Františka Antonína byla etická stránka umění nadřazena estetické. Nešlo tedy pouze o potěchu oka, ale velmi důležitý byl i obsah. Ukázkou takového přístupu byl soubor soch Ctností a Neřestí od Matyáše Bernarda Brauna, které měly jazykem své doby ukazovat křesťanské normy správného života vedoucího k vytou-

žené spásy duše. Pro F. A. Šporka byla příznačná snaha moralizovat a vést jiné lidi na správnou cestu. Realizace soch ctností v plastických alejích byla počinem, který neměl obdoby.

Šporkova knihovna obsahovala zakázané knihy a statě.

Šporkovým životním krédem byla pravda a spravedlnost, přičemž F. A. Špork sám sebe vnímal a prezentoval jako bojovníka za tyto hodnoty. Sou-



Šporkovým životním krédem byla pravda a spravedlnost

částí kukského areálu bylo závodíště sloužící k zábavě panstva a lázeňských hostů. Uprostřed závodíště stály dva štíhlé obelisky, na kterých se otáčely dřevěné alegorie Pravdy a Spravedlnosti, aby byly všem na očích.

Hrabě Špork si vysoce cenil své vydavatelské činnosti. V nedaleké Lysé nad Labem zřídil tiskárnu. Součástí několika tisků byly portréty F. A. Šporka, které sloužily k propagaci jeho osoby. V Kuksu nechal vystavět knihovnu umístěnou v Domě filozofů. Knihovna obsahovala tisíce knih mimo jiné i čtenou řádku v tehdejší době zakázaných textů a statí. V hraběcí knihovně bylo možné číst nejnovější teologické a odborné spisy své doby, o nichž Špork se svými hosty rád disputoval.

Založení hospitálu bylo součástí Šporkových charitativních aktivit,

přičemž pěstování dobročinnosti bylo v tehdejší době chápáno jako povinnost každého křesťanského šlechtice. Kukský hospital se zaměřoval na péči o přestálé a vysloužilé vojáky jako upomínku na otce F. A. Šporka – generála Jana Šporka.

Za života Františka Antonína se však nepodařilo hospital zprovoznit. Teprve v roce 1743 byli do Kuksu uvedeni příslušníci Hospitálského řádu sv. Jana z Boha (milosrdní bratři) a zřídili zde veřejnou lékárnu U Granátového jablka a nemocnici. F. A. Špork se snažil zajistit hospital po ekonomické stránce i po své smrti. Roku 1711 rozhodl hrabě zřídit tzv. Hospitální nadaci, která řídila nejen život v hospitálu, ale též spravovala panství Choustníkovo hradiště v roli vrchnosti. Hospital plnil svou funkci až do začátku druhé světové války.

Motto „Memento mori“ prostupuje celým areálem.

F. A. Špork byl velkým ctitelem kultu Smrti. Připomínání smrti bylo jedním z typických rysů barokní mentality. Vycházelo z uvědomění si pomíjivosti pozemského života. Víme, že zemřeme, ale nevíme kdy, žijme proto tak, abychom byli připraveni ve chvíli smrti s čistým svědomím odejít z pozemského života a obstat před božím soudem. Motto „Memento mori“ (Pamatuj na smrt) prostupuje celým areálem. Bylo možné se s ním setkat při pohledu na hrobku pod hospitálem nebo v hospitální chodbě, kde byly na zdi namalovány výjevy Tance smrti. Nástěnné malby zachycovaly příslušníky různých stavů, pohlaví a věku ve chvíli, kdy si pro ně přichází smrt v podobě kostlivce. Sám hrabě u sebe nosil hodinky s pouzdem ve tvaru lebky jako připomínku „Memento mori“. Také nechával zhotovovat prstýnky ve tvaru lebky a rozdával je jako dar dámám, které zavítaly do Kuksu jako jeho hosté.

Zavítejte i vy do barokního areálu, turistická sezóna oficiálně začíná 30. 3. 2019. Těšíme se na vás! 

Iva Sochorová

Pracovnice vztahů k veřejnosti a průvodkyně v národní kulturní památce Hospital Kuks. Zajímá se o malbu, fotografování, historii a etnologii. Ráda cestuje a poznává jiné kultury a země.



Dagmar Pecková

„BEZ PÁDŮ
BY NEBYLO VRCHOLŮ.“



ROZHOVOR

HANA NĚMCOVÁ, foto archiv Dagmar Peckové

DAGMAR PECKOVÁ JE SVĚTOVĚ PROSLULÁ OPERNÍ PĚVKYNĚ, VYSTUDOVALA PRAŽSKOU KONZERVATOŘ A OPERNÍ STUDIA V DRÁŽDANECH. PŮSOBILA V SEMPEROVĚ OPEŘE A VE STÁTNÍ OPEŘE V BERLÍNĚ, HOSTOVALA NA MNOHA VÝZNAMNÝCH SVĚTOVÝCH SCÉNÁCH A PRESTIŽNÍCH HUDEBNÍCH FESTIVALECH. V ROCE 1999 ZÍSKALA CENU THÁLIE ZA ROLI CARMEN. V SOUČASNÉ DOBĚ SE VĚNUJE SVÝM PROJEKTŮM A STŘÍDAVĚ ŽIJE V ČECHÁCH A NĚMECKU.



Best of Carmen

▼ **Jak se stalo, že je Dagmar Pecková tak slavná? Talent od pána Boha, geny, píle?**

Já myslím, že je to taková směsice, která se mi v životě šťastně povedla. Je tam povaha a samozřejmě veliký vrozený talent a taky zabezpečnost. Když si něco usmyslím, jdu si za tím. Tohle mám v sobě od mala – velikou vůli se prosadit.

▼ **A rodiče?**

Moje matka uměla krásně zpívat. Měla nádherný hlas, její otec se naučil sám na tahací harmoniku a vyhrával po hospodách – zřejmě měl absolutní sluch. A ještě musím podotknout, že u nás v Medlešicích na zámku se narodila matka Emy Destinové, její dědeček tam dělal správce.

▼ **Tedy i kdybyste disponovala tímto úžasným talentem a nebyla ve vás ta dravost...**

...no tak skončím ve sboru Národního. A samozřejmě je důležité umět s tím talentem pracovat, tedy píle a práce, to je padesát procent úspěchu.

▼ **Proč vás tedy české publikum na začátku kariéry nepřijalo?**

Publikum ano, to mě mělo a má rádo. Po škole jsem hrála v Karlínském divadle, před tím jsem byla rok v opeřetě v Plzni... publikum mě milovalo. V Karlíně jsem byla na rukou nošená, dělala jsem Elizy v My Fair Lady – některé zpěvačky toho nedocílí za celý život a já jsem to měla ve dvaadvaceti. Hrála jsem i třicet představení do měsíce. Ale mně to nestačilo, chtěla jsem dál, chtěla jsem do Národního,

ale tam mě nechtěli. Vadila jim moje volnost, svoboda, otevřenost. A v komunismu mi ta hlava čouhala hodně vysoko. V Národním mi na první hostovačku dali naprosto nevhodnou roli, chtěli mi prostě dokázat, že to nejde. Navíc jsem měla takovou vyřídilku, že to dirigent Košler nevydýchal. Doslova mi řekl, ať se vrátím k šibřinkám, že nemám talent. Tak jsem se tenkrát sebrala a odešla do Drážďan do Operního studia. Po dvou letech jsem už byla angažovaná jako sólistka Semperovy opery, to mi bylo 25, dělala jsem roli Roziny v Lazebníku, dělala jsem Cherubína, dělala jsem Verdiovský koncert... Tenkrát to přenášely Eurovize do západního světa, a tak se vlastně ozvali první agenti ze západu. To bylo v roce 1988, zrovna jsem odcházela do Berlína do Státní opery, tam jsem byla rok a pak padla zeď a už to jelo...

▼ **Jízda na tobogánu?**

Ano, a než padla zeď, už nešlo jít výš, Státní opera v Berlíně byla vlastně největší meta východního bloku.

▼ **Ted' žijete v Německu...**

Já žiju tady i v Německu, mám české občanství a jsem svobodný občan EU. Nemám pocit tvářit se, že jsem zavilý Čech nebo Němec, jak to tady máme nastavené. Kolikrát mně říkají, paní Pecková, vy bydlíte v Německu, tak tady žádné dění nekomentujte.

▼ **Jste tady často?**

Jsem tady dobrou polovinu roku, mám český pas a české volební právo, takže co bych nekomentovala.

▼ **Porovnáte-li mentalitu českou a německou?**

Němci jsou svobodnější, demokracii si umí zařídit, umí si ji vychutnat a hlavně vědí, že demokracie je velká zodpovědnost vůči sobě a i vůči jiným. Zvolený zástupce si musí uvědomit, že to není o tom hromadit peníze, ale že je to o velké zodpovědnosti vůči národu a lidem, kteří ho tam zvolili. Německo má hlavu strašně vysoko a tady je o něm velmi zkreslená představa. Zveřejnily se tady věty vytržené z kontextu, máme pocit, že všem musíme radit.

A zkušenost od nás? V Chrudimi jsem s bývalým starostou před dvěma lety založila festival Zlatá Pecka Chrudim. Koná se v létě na přelomu srpna a září, teď by měl být 3. ročník... jenže k moci se dostala určitá strana a její předseda přišel na koncert, nechal se se mnou vyfotit jako řadový fanoušek a uveřejnil to ve volebním plátku. Ted' nevědí, jak z festivalu utéct... Je škoda se zbavovat kulturních akcí, které někdy lidi posouvají a zvelebují duše, je důležité dávat krásu dál. Mám pocit, že to lidstvo potřebuje a že by se tímto způsobem mělo vyvíjet. Zřejmě asi stojím i proti jiným silám, které ve společnosti jsou. A nedělám to pro peníze, to nemám zapotřebí. Děláním to s obrovským nadšením a z lásky k městu, ale pokud musím čelit manipulativním pomluvám, tak vůbec nevím, zda to dělat chci. Můj muž mi říká, nebojuj, neřeš to. Ale já na to nemám povahu – nebojovat. Když vidím ten duševní a psychický marasmus kolem nás, nemám sílu nebojovat. Nemám sílu to ignorovat.

▼ **Když jste zažila vyhoření, zmiňovala jste, že vaše duše plakala, něco bylo špatně. Co teď děláte, aby duše neplakala, co je teď jinak?**

Stala jsem se daleko ostřejší vůči ostatním. Vymezuju si dnes a denně hranice, kam až ten dotýčný, se kterým jednám, smí zajít. Vždycky jsem měla pocit, že musím vyjít vstříc a hlavně aby si o mně nikdo nemyslel, že jsem hvězda. A aby duše neplakala, tak dělám projekty, které mi dělají radost. A neříkám, že duše nepláče, ona někdy pláče. Těžko můžete bojovat s blbostí, to je marný boj a já si někdy připadám jako Don Quijote, třeba ten boj o Zlatou Pecku.

▼ **Co spiritualita? Vydala jste album Hříšnice, tam je jasné téma dobra a zla.**

Sama muzika je spirituální záležitost, duchovno jako takové. My



Wanted - Dagmar Pecková alias Mackie Messer

interpreti se nemůžeme tvářit a být arogantní, že jsme něco víc. Jsme médiem mezi skladbou a posluchačem nebo, dejme tomu, mezi spisovatelem divadelních her a divákem. Do sebe nasajeme noty, texty, projde to námi, a musíme to zpracovat tak, abychom to předali dál. Je na naší zodpovědnosti, jak hluboce dané téma zpracujeme. To je naše práce. To je naše činnost. Ne dělat v Blesku na titulní stránky rozhovory, jestli mám pětiku vlevo nahoře zlatou nebo stříbrnou. Někdy mám pocit z těch nastávajících hvězdiček, které někde něco vyhrají a dostanou se do spárů mediálních magnátů, že ze sebe dělají něco, co vůbec nejsou. Vidíte, že to není jejich duše, není to jejich styl, vidíte neštěstí v pohledu, který na vás kouká.

▼ **Jak teď vnímáte svoji kariéru?**

Bylo tam několik vrcholů, kdy už to

nešlo výš a bylo tam několik pádů, kde už se nešlo propadnout níž. Je mi 57 a těch vrcholů a propadů tam bylo opravdu hodně. Myslím si, že jedno bez druhého by nebylo. Já jsem si při tom stoupání na další vrchol uvědomila spoustu věcí. Když jsem tam byla poprvé, tak jsem si toho nevážila, bra-



Nemám na to povahu – nebojovat.

la jsem to jako samozřejmost. Samozřejmě to byl výsledek docela tvrdé práce, ale já měla pocit, že už pro to nemusím nic dělat. A to byl začátek konce a pak už to šlo docela rychlým sešupem. Musela jsem se naučit znovu zpívat, když jsem šla na jeviště, tak jsem nevěděla, proč tam jdu.

▼ **Zradil vás hlas?**

Ne, já byla u několika doktorů a všichni říkali, že mi nic není. Nemáte uzlíky, hlasivky jsou naprosto čisté, bílé, jste naprosto zdravý člověk.

▼ **Toto období bylo tím největším pádem?**

Ano, to bylo před šesti, sedmi lety, přišla jsem na jeviště a nemohla jsem... měla jsem prostě stop stav.

▼ **Jela jste v rychlém vlaku, ze kterého nešlo vystoupit?**

Samozřejmě a k tomu rodina a různé tlaky různých agentur a lidí, kteří mi říkali, tohle může být, tohle ne, splň toto a tamto...

▼ **Jak jste svobodná při výběru repertoáru?**

Teď už ano.

▼ **Před tím jste nebyla?**

Moc ne. Disponuju mezzosopránem s velkým rozsahem. Jeden čas jsem mohla zpívat všechno, soprány i alty a různé agentury, u kterých jste, nebo různí ředitelé divadel v tom hlase prostě vidí něco, na čem by mohli vydělat ještě víc. Takže vás natlačí do něčeho, co není třeba úplně ideální pro váš hlas, jednou dvakrát to zazpíváte, jenže si musíte uvědomit, že máte osmitýdenní zkouškový dennodenní záprah, kdy zkoušíte tři hodiny dopoledne a tři hodiny večer. Pořád jedete. Pak je hlavní zkouška, kostýmová zkouška, tři orchestrálky, hlavní zkouška, generálka, premiéra... a na premiéře jste úplně vyčerpaná. Pak se jede buď každý den, nebo obden. A tohle jsem dělala – zpívala jsem nadoborovou věc, která mě vyloženě vyždímala.

▼ **Je to byznys jako každý jiný...**

Ano, je to normální koňský trh, tvrdý byznys. Naštěstí jsem tento svět a byznys opustila a dělám si věci, které mě baví.

▼ **Každý zpěvák prochází hlasovou proměnou?**

Samozřejmě. Stejně jako se vyvíjí vaše tělo, stejně jako se vyvíjí hormony. Stejně jako se v pubertě vyvíjí určitým způsobem, stejně se potom vyvíjí v přechodu a po přechodu. Hlas zraje a díky hormonům dostává na pr...

▼ **Máte pořád stejný rozsah?**

Ne, já měla vždycky jisté nahoře tříčárkované C, teď mám jisté dvoučárkované G, přes určité tóny se nahoře nedostanu. Ta doba, kdy jsem mohla zpívat cokoliv, kdekoliv, kdykoliv bez rozezpívání, ta je pryč. To úderem 48. roku začalo jít velkými mílovými kroky do pr... Za rok to už bude 10 let, co jsem začala opouštět tyto vody, nejdřív jsem si myslela, že to půjde, pak do mě práskla ta krize, to jsem vůbec nevěděla, či jsem, co mám dělat, jestli mám pokračovat.

▼ **Byl ten comeback těžký?**

Byl, když se rozneslo, že Pecková nemůže a má krizi, tak už jsem dávno žádnou krizi neměla. Ale pořád to bylo v rozhovorech. Bylo to těžké, protože jsem lidi musela přesvědčit, že to zase jde. A ono co je psáno, to je dáno.



Wanted - Je ne t'aime pas

Kritičky, které si samy často nevědí, co se životem, měly pocit, že to musí hodnotit, že musí Peckovou zhodnotit a bylo úplně jedno, co ta Pecková dokázala. Když se hlas časem změnil, začal tmavnout, nahoře mu začaly ubývat vejšky, hledala jsem způsob jak. Takový hlas má šance dělat matky, babičky, operní pěvkyně mohou na jevišti i celkem se ctí stárnout. Ale podívejte se na mě?

▼ No, babička ne.

No, taky to byl i důvod, proč jsem se se zahraniční agenturou rozešla. Oni měli představu, že to je teď moje cesta, když jim mám přinášet peníze. Já jsem říkala sorry, to nedám. Takže si dělám své věci, píšu si, mám spolupracovníky... mám chuť natočit film, ještě jsem to nevzdala.

▼ Co vaši děti, půjdou ve vašich šlépějích?

Ne, rozhodně ne. Syn má sice absolutní sluch, ale jeho to nezajímá. Když chcete dělat muziku, tak to musíte víc jak na 250%. Je to na celý život a musíte si uvědomit, že tam jsou světlá i tmavá místa a když k tomu necítíte 500 % lásku, tak to neustojíte. Znam spoustu nešťastných muzikantů, kteří šli dělat muziku, protože si mysleli, že se dostanou do zahraničí a že si vydělají prachy, ale cesty se ubírají jinudy. Spousta z nich se přeorientovává na maséry, protože se neuživí.

▼ To se asi týká kumštu obecně.

Proto tam musíte mít ty rohy na hlavě, které to prorazí. Obětovat tomu, být připravená na kufru, když někdo zavolá. Není to jednoduchý život. A kluka, když baví auta, ať si dělá auta. Moje máma taky nerozhodovala o tom, co budu dělat. Dcera studuje anglický gympl, bude mít mezinárodně uznávanou maturitu a strašně dobře diskutuje. Zajímá ji politologie, má naprosté jasno. Navíc úžasně maluje a je velmi výtvarně nadaná. Děti mají talenty jinde a spíš dcera zdělila tu moji povahu – jít si za svým.

▼ Odbočím - nádherně vypadáte...

Běhám 10 km denně, to si neodpustím, začala jsem 5. 3., dělám přerušovaný půst, to úplně stačí – zhubla jsem 15 kg. Když běžíte, tak se vám vyplavují endorfiny a přichází jeden nápad za druhým.

▼ Jste proslulá i originálními šaty, máte pro ně doma speciální komnaty?

Moje dvorní návrhářka je Ivana Follová a já jí je všechny dala. Jednou jsem je měla všechny vyrovnané a říkala jsem jí – Ivano, představ si, že já mám všechny ty šaty, co se za těch

25 let známe, schované. Ona na mě koukala... a pak říkala, víš co, uděláme výstavu. Ta proběhla loni v UMPRUM a bylo to neuvěřitelně nainstalované, nádherná. ...Follová pro Pecku... Ale od Ivany si je občas na nějaký koncert půjčím.

▼ Kromě běhu a přerušovaného půstu děláte ještě něco dalšího? Vypadáte úžasně? Mohou za to geny?

Všechny ženy v mém věku, protože se stydí přiznat, že si pomáhají, tvrdí, že mají geny po mamince. Nikdo je nemá, nikdo nemá v 57 letech pružnou mladou kůži. Tomu je prostě pomozeno, když mi někdo dneska říká, dobře vypadáte, tak já odpovím, ano, děkuji, stojí to dost peněz. Prostě to tak je. Já ze sebe nebudu dělat krávu a říkat, že pro to nic nedělám, prostě dělám. Dneska existuje spousta možností.

▼ Ještě se vrátím k vašim rolím... řekla jste, že jste médium. Když roli studujete, jak moc se vám dostane pod kůži, jak moc vás ovlivňuje? Potkává vás po tom něco podobného v životě?

Ne, to bych nerada, třeba Kabanicha je ztělesnění zla, dotáhne to tak daleko, že svoji snachu dožene k sebevraždě. Ale v každém člověku je dávka zla, určitě, i sebelepší lidi mají v sobě zlo. Přemýšlela jsem, proč vlastně se zlem nemám problém. Nemám potřebu být zlá, pomlouvačná, nevkusná... já si to zlo zpracuji v těchto rolích...

▼ Taková alchymie?

Ano, já to tam prožiju.

▼ Ono je to vlastně očistné. Antické divadlo bylo také postaveno na tom, že divák sledoval zlo a díky tomu ho pak nemusel prožívat v životě.

Proto pořád říkám, lidi, chod'te na klasické činohry, chod'te na klasickou muziku, protože tam ty psychologické vzory všechny jsou.

Vlastně se tím kultivujeme.

A kultivace lidské duše je vlastně smyslem a posláním umění...



Hana Němcová

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





KRASLICE

CO MALÉREČKA, TO OSOBITÝ STYL

MILINA VYTLAČILOVÁ

PŘES TŘICET LET ŽIJÍ VE MĚSTĚ, ALE JAK STÁRNU, STÁLE VÍC SE VE VZPOMÍNKÁCH VRACÍM DO DĚTSTVÍ NA VENKOVĚ, KE SVÝM KOŘENŮM A TRADICÍM. JEDNOU Z NICH JSOU I VELIKONOCE. PRO KŘESŤANY JSOU VELIKONOCE NEJVÝZNAMNĚJŠÍM SVÁTKEM, OSLAVOU ZMRTVÝCHVSTÁNÍ JEŽÍŠE KRISTA.

PODLE STARÝCH POHANSKÝCH TRADIC JSOU TO SVÁTKY VÍTÁNÍ JARA - VÍTÁNÍM NOVÉHO ŽIVOTA, OSLAVOU PROBOUZENÍ PŘÍRODY PO DLOUHÉ ZIMĚ. AŤ TAK NEBO TAK, K VELIKONOČNÍM SVÁTKŮM UŽ NEODMYSLITELNĚ PATŘÍ KRASLICE, NEBO PŘESNĚJI ŘEČENO MALOVANÉ VAJÍČKO, SYMBOLIZUJÍCÍ PLODNOST A ZNOVUZROZENÍ.

ORNAMENTY MĚLY POSÍLIT MAGICKOU MOC KRASLICE

Pojem kraslice dnes spojujeme se zdobením vyfouklé skořápky, ale slovo kraslice má prý původ ve východních Čechách a znamená červené velikonoční vejce. Červené barvě se totiž říkalo „krásná“. Dříve se omalovávaly převážně červenou barvou. Věřilo se, že tato vejce mají magickou moc a k jejímu posílení se

na vejce malovaly různé ornamenty a motivy.

Základem zdobení vždy byla a je lidová tvořivost. Naštěstí stále existují lokality, kde se tradiční tvorbou zabývají a díky tomu tvorba kraslic přežívá na venkově i ve městě. Tyto tradice nás inspirují dodnes. A stejně tak, jak se mění doba a vývoj v různých oblastech jde kupředu, vyvíjí se i zdobení kraslic. Kraslice přicházejí na svět nejrůznějšími technikami a postupy.

Mezi dnešní nejčastější techniky patří mimo zdobení voskem a slámou též polepování různým materiálem, obháčkování vlnou, drátování, zdobení štětcem, tuší i vrtání vajec elektrickou vrtačkou, případně kombinace různých stylů zdobení.

Zdobí se vajíčka všech velikostí a tvarů, například křepelčí, slepičí, kachní, husí, ale také pštrosí.

Přestože si vážím a ctím tradice, baví mě při tvorbě kraslic kombinovat tradiční způsoby zdobení s novými a ukázat, že ještě důležitější než tradice je tvořit s láskou a pro radost. A samozřejmě u kraslic platí, že co „maléřečka“ to osobitý styl... Věřím, že i vy najdete ve zdobení zálibu a o Velikonocích nebude malované vajíčko chybět v žádné domácnosti.

VYZKOUŠET MŮŽETE RŮZNÉ TECHNIKY:

▼ **Vosková batika** je jednou z nejrozšířenějších a nejstarších technik. Rozehřátý včelí vosk



se nanáší na vajíčko obyčejným špendlíkem s kovovou hlavičkou, takže kresba pak tvoří slzu, anebo kovovou trubičkou, chceme-li získat silnou rovnoměrnou čáru. Z těchto kapiček a čar se pak skládá vzor. Po dokončení vzoru se vajíčko ponoří do barvy. Po obarvení se vajíčko nahřeje a rozpuštěný vosk lehce setře. Tam kde byl voskový vzor zůstává vajíčko bílé. Je možné udělat i vajíčka vícebarevná. Postup je stejný, ale vzory se voskem vykrývají postupně a noří se do barev od nejsvětější po nejtmaší, aby se barva dobře kryla.

▼ **Voskový reliéf** – postupuje se podobně jako u voskové batiky. Barevným voskem se maluje na barevný podklad a z hotového vajíčka se vosk neodstraňuje. Tady platí pravidlo, že jedna z barev, a to buď podkladová nebo vosková, bude méně výrazná, aby vzor dobře vynikl. U tohoto způsobu zdobení vzniká plastický vzor, kterému se říká reliéfní.

▼ **Sláma** je další tradiční uznávaná forma zdobení kraslic. Vajíčko se obarví do tmavých odstínů hnědé, červené, modré ale i černé barvy a následně se polepuje slámou. Při polepování je nejvhodnější ječmenná sláma, která je hladká a měkká. Ta se rozstříhne po délce a rozžehlí. Vznikne plochý obdélník, z kterého se stříhají trojúhelníky a kosočtverce. Z nich se pak sestavují vzory.

▼ **Vyškrabávání** je prastará technika, která vyžaduje určitou zručnost. Na obarvené vajíčko do tmavých odstínů – kontrastujících s bílou skořápkou – se ostrým předmětem vyškrabávají vzory. Je ale třeba pracovat s citem, aby nedošlo k proškrábnutí skořápky.

▼ **Malování** typických krajových vzorů štětcem a barvami na vajíčka.

▼ **Ovazování** – nejjednodušší a nejrozšířenější technika. Na namočené vajíčko ve vodě se nalepí listy květin a tráv. Celé se pak ováže kusem dámské punčochy a silně stáhne provázkem. Nechá se povařit ve vývaru z cibulových slupek a po oschnutí se vše odstraní.

JAK NA VOSKOVOU BATIKU?

Potřebujeme: vajíčko, aroma lampu, čajovou svíčku, včelí vosk, voskovky, kovový špendlík, tužku

1. Základem je vyfouklá skořápka. V uší špičce a širším dně vejce uděláme dírky větší jehlou, kterou pak narušíme žlutou, lépe pak vyteče. Opatrně foukáme do dírky v širším dně vajíčka, až celý obsah vyteče. Skořáčku pak omyjeme a osušíme.
 2. Špendlík s kovovou hlavičkou zapícháme do neořezaného konce tužky. Podle velikosti hlavy špendlíku se tvoří i velikost voskových kapek.
 3. Do aroma lampy si připravíme včelí vosk a barevnou voskovku v poměru 1:1 a rozejdeme.
 4. Špendlík namáčíme do rozehrátého vosku a nanášíme na vajíčko. Vytvoříme kapičky, ze kterých skládáme vzor, dokud nezaplníme plochu vajíčka.
 5. Hotovo. Tento vzor se nazývá vosková batika.
- Barvy můžeme libovolně kombinovat. Fantazií se meze nekladou.

Přeji všem krásné Velikonoce a těm, kteří se pustí do zdobení kraslic, hodně fantazie, trpělivosti a radosti z tvoření. 🐣

Milina Vytlačilová

Pracuje jako ekonomka a ve svém volném čase se věnuje ručním pracím, u kterých se snaží tradiční techniky oživit o nové prvky. Mimo tvorby kraslic se věnuje také drátování, paličkování, výrobě šperků a vánočních ozdob ze skleněných foukaných perel. Ráda se učí novým věcem a když zbyde trocha času, své zkušenosti předává dál formou kurzů.





NÁVRAT KRÁLOVNEJ HATŠEPSOVET

MILOŠ JESENSKÝ

„Predstavte si ženu, natoľko zaujímavú, aby zaviedla budúce veky do bludiska imaginácie,“ vyzýva nás spisovateľ Michael Foss (*1937) fascinovaný ženským ideálom staroveku. „Predstavte si ju vo všetkej premenlivosti, pôvabom a príťažlivosťou zrelého ženstva privedeného až na vrchol svojich možností, s mozgom a telom schopným uchvátiť vládcu a podmaniteľa sveta. Existovala takáto osoba, alebo bola len výplodom predstavivosti?“

Budeme súhlasiť s autorom knihy „Hľadanie Kleopatry“, že takáto žena skutočne existovala, že bola stvorená z mäsa a krvi egyptskej kráľovnej, ale súčasne budeme oponovať, že sa tak nestalo v prvom, ale pätnástom storočí pred našim letopočtom. Pretože pokiaľ v pomyselnej staroegyptskej súťaži ženského dôvtipu a krásy ten-

toraz uprednostníme pred Kleopatrou kráľovnú Hatšepsovet, nazývanú tiež „Kvetom Egypta“, budeme mať k tomu naozaj dobré dôvody. „Najmocnejšia panovníčka starovekého sveta, pre ktorú dvorný architekt staval tie najúžasnejšie stavby,“ nadšene hodnotí jej vládnutie publicistka Iwka Bašnáková. „Úžasná, pozoruhodná faraónka, ktorej egyptské klenoty obdivujeme aj dnes.“ A je to naozaj tak. V starovekom Egypte vládli iba štyri ženy. Tri z nich boli pri moci v čase zániku dynastií, to však nebol Hatšepsovetin osud. Príbeh najsilnejšej ženy na faraónskom tróne práve začína!

OBDIVUHODNÁ ŽENA NA TRÓNE

Hatšepsovet, ktorú antickí dejepisci poznali aj pod menom Amensis bola v rokoch 1490 až 1468 pred n. l. skutočnou, vládnuou kráľovnou 18.

dynastie a nie iba manželkou panovníka, ktorá na trón nastúpila ako vdova po kráľovi Thutmosovi II. Keďže nemala mužského potomka, sama sa ujala vlády, o ktorú sa uchádzal aj syn jednej z háremových dám jej zosnulého manžela, po ktorom dostal aj rovnaké meno. Hatšepsovet bola však v nástupníckom spore úspešnejšia nielen pre vyššie postavenie v spoločenskej hierarchii, ale predovšetkým vďaka legende o jej božskom pôvode rafinovane rozširovanej Amónovými kňazmi, ktorých štedro podporovala. Rivalita medzi ňou a mladým Thutmosom sa navonok skončila verdiktom, že do dosiahnutia mladíkovej plnoleitosti bola prehlásená za jeho regentku a neskôr spoluvládkyňu, čo trvalo až do Hatšepsutinej smrti. Keď sa napokon Thutmose III. dostal na trón ako samostatný vládca, prikázal z hnevu pre viac ako dvadsaťročné čakanie

odstrániť jej meno zo všetkých pamiatok a nápisov. Rozkaz zo sympatií ku kráľovnej pamiatke či z lajdáctva nevykonali dôsledne a tak sa až do dnešných čias zachovali svedectvá o panovaní jednej najúspešnejších žien starovekého Egypta.

„Vláda kráľovnej Hatšepsovet nebola pre Egypt nešťastná, predovšetkým preto, že nevedela vojny,“ konštatuje známy slovenský historik a spisovateľ Vojtech Zamarovský (1919-2006). „Zmierila sa so stratou vzdialených okrajových oblastí, ktorých udržiavanie pod egyptskou nadvládou vyčerpávalo sily Thutmosea II. Pokiaľ vieme, vyslala len jednu nevel'kú vojenskú výpravu na zabezpečenie južných hraníc Egypta v Núbii. O to horlivejšie sa venovala vnútornému rozvoju krajiny. Keďže si za hlavného poradcu nevybrala vojaka, ale architekta, zamerala sa predovšetkým na stavebnú činnosť. Dala s veľkými nákladmi dokončiť obnovu miest a chrámov zničených za dlhšej okupácie Hyksósmi, podporovala budovanie zavlažovacích zariadení, ťažbu v baniach a lomoch či rozvoj kovovýroby. Významne sa pričínala aj o výstavbu a výzdobu hlavného mesta Vesetu.“

Aj svoju zahraničnú politiku viedla kráľovná podľa zásady, že s inými krajinami je prospešnejšie obchodovať ako viesť koristnícke vojny. Z dochovaných prameňov sa môžeme dozvedieť o smelých obchodných výpravách, ktoré vyslala do Puntu, krajiny ležiacej pravdepodobne v dnešnom Somálsku. Hlavným, i keď nie jediným dôvodom bolo prelomenie cudzieho obchodného monopolu na vzácne vonné dreviny a kadidlo, ktorého spotreba bola v krajine na Níle skutočne obrovská. „Kadidlo privážali dobre strážené karavány z Hadhramautu v južnej Arábii a kým sa dostalo do Egypta, jeho cena nesmierne vzrástla,“ vysvetľuje britský historik Felix Barker (1917-1997). „Práve v tom čase sa vyčerpali núbijské bane, hlavný zdroj zlata Egyptanov, a v krajine sa začal prejavovať nedostatok fondov na zaplatenie drahých dovážaných tovarov. Hatšepsovet preto naliehavo potrebovala nájsť spôsob, ako prelomiť

monopolné postavenie Hadhramautu v dovoze kadidla a ako doplniť zásoby zlata v štátnej pokladnici.“

A bol to zrejme ambiciózny kráľovnin radca, staviteľ Senmut, ktorý inšpiroval výpravu do krajiny, kam kedysi dávno plávali obchodné lode faraónov. Punt bol pre vtedajších Egyptanov len o čosi menšou záhadou ako pre nás, ale Senmut sa o jeho polohe dozvedel z nápisov vytesaných do stien hrobky vo Vádí Hammemat, ležiacom severovýchodne od vtedajšieho hlavného mesta medzi Níлом a Červeným morom.

Návrat úspešnej výpravy spôsobil na kráľovninom dvore nadšenie. Nešio námorníci kráčali v slávnostnom



sprievode ulicami prístavu a niesli so sebou privezené poklady tak, aby ich mohol každý vidieť. Nakoniec ich zložili ku nohám svojej vladárky a okolo trónu porozkladali exotické vzácnosti tak, aby si ich mohla pohodlne pozrieť. „Toľko pokladov,“ končí sa nápis na stene Hatšepsovetinho chrámu v Dér el-Báhrí, „nepriviezli ešte ani jednému kráľovi, ktorý vládol v Egypte.“

NAJPOSVÁTNEJŠÍ Z POSVÁTNYCH

Pod vládou Hatšepsovet krajina na Níle utešene rozkvitala a ona tento rozvoj dokázala náležite využiť. Nielenže nechala prebudovať sídelné mesto Veset do veľkolepej podoby, ale všetky svoje stavby nechala vyzdobiť plastikami a farebnými reliéfmi. V areáli veľkolepého Amonovho chrámu v Karnaku zanechala skutočne neprehliadnuteľné dôkazy svojej úspešnej vlády. „Chcem obelisk. Nie

jeden, ako mali mojich predchodcovia, ale rovno štyri,“ prikázala architektovi Senmutovi. Ten potom osobne dohliadol na spracovanie obrovských monolitov ružovej žuly v lome, ich dopravu a osadenie v chráme. Ešte aj dnes za štvrtým pylónom Karnaku stojí takmer tridsať metrov vysoký obelisk, ktorý je najvyšší v Egypte a ktorý po Níle musela prepraviť špeciálne skonštruovaná loď.

Prvenstvo v kráľovninej stavebnej činnosti si však dodnes obhaja jej zádušný chrám na západnom brehu Nílu oproti Karnaku pôvodne nazývaný Džeser Džeseru, teda Najposvätnější z posvätných. „Už jeho poloha je fantastická,“ neubránil sa emóciám Vojtech Zamarovský. „Stojí akoby v pieskovom zálive pod strmým

rozoklaným skalným útesom, ktorý pripomína skamenený vodopád.“ Ani iní nešetrili už pri prvom pohľade slovami prekvapenia. „Tento chrám sa nachádza asi päť kilometrov od Memnonových kolosov. Rysuje sa na pozadí puste skalnej steny a zosobňuje unikátny monument vynárajúci sa z púštnej roviny v rade impozantných terás,“ podelil sa o dojmy do svojho denníka ďalší nadšený cestovateľ. Kráľovnin architektonický skvost bol kedysi zasa-

dený do smaragdovej zelene záhrad a starostlivo udržiavaných hájov, ale dnes ho obklopuje už len kameň a horúčava sálajúca z vyprahnutej púštnej pôdy, v ktorej však možno rozoznať zvyšky pňov starých tri a pol tisíc rokov. Hatšepsovetin areál patrí v súčasnosti k najstráženejším miestam Egypta, samopalníci v čiernych policajných uniformách tu patrolujú na každom kroku, keďže práve tu pred niekoľkými rokmi islamskí teroristi postrieľali niekoľko desiatok turistov.

Chrámový komplex bol však podobne prísne strážený aj v závere vládnutia 20. kráľovskej dynastie, keď okolo roku 1100 pred n. l. Egyptom zmietali hladomor, nepokoje a sociálne revolty. V obave pred vykrádačmi hrobiek sa vtedy Amónovi kňazi rozhodli pre neobvyklý krok, aby ochránili kráľovské múmie pred zneuctením. Práve v Hatšepsovetinom zádušnom chráme



Zádušný chrám pôvodne nazývaný Džeser Džeseru - Najposvätejší z posvätných v Dér Bahrí

Kráľovná Hatšepsovet

považovanom za obzvlášť bezpečný vybudovali v úplnej tajnosti dve podzemné skrýše, kde boli uložené sarkofágy slávnych faraónov, medzi inými Amenhotepa I., Thutmosea II., Sethiho I. alebo Ramessa II. Telesné ostatky Hatšepsovet však medzi nimi neboli.

Ak máme hľadať riešenie tejto záhady, musíme si pripomenúť okolnosti kráľovnej smrti v roku 1468 pred n. l. Mnoho sa špekulovalo o tom, že ju nechal nedočkavý Thutmose III. otráviť, prípadne podľahla chronickej otrave jedom z masti, ktorou si liečila kožné ochorenie. Vo svetle najnovších zistení sa však možno domnievať, že sa stala obeťou zdravotných komplikácií sprevádzajúcich cukrovku alebo onkologické ochorenie. Isté je však to, ako sa zachoval jej nevlastný syn, keď neskôr prikázal zničiť všetky pamiatky Hatšepsovetinej vlády, čo sa mu však, rovnako ako náboženským fanatikom z prvých storočí nového letopočtu, našťastie úplne nepodarilo. „Niekoľko jej zmrzačených sôch stojí dodnes na pôvodnom mieste v Dér el-Bahrí, iné sú v Egyptskom múzeu v Káhire a jedna z čiernej žuly v Asuánskom múzeu,“ vypočítava zachované kráľovne plastiky v knihe „Bohovia a králi starého Egypta“ dôsledný V. Zamarovský. „O ďalšie sa podelili egyptologické zbierky v Európe a Amerike, najmä Britské múzeum a Louvre, Štátne múzeá v Berlíne a Metropolitné múzeum v New Yorku. Vyobrazujú ju na tróne i postojáčky, v podobe sfingy i boha Usira. Mnohé sú v tradičnej koncepcii, no napriek tomu sa od starších sôch

kráľov odlišujú. Namiesto monum mentality zdôrazňujú krásu, miesto odosobnenej dôstojnosti vládnuť. Na niektorých má síce „božskú bradu“, ale pritom aj ženské črty, najmä dobre modelované prsia a drobnú tvár s nádychom úsmevu.“

Kam sa však podela samotná kráľovná?

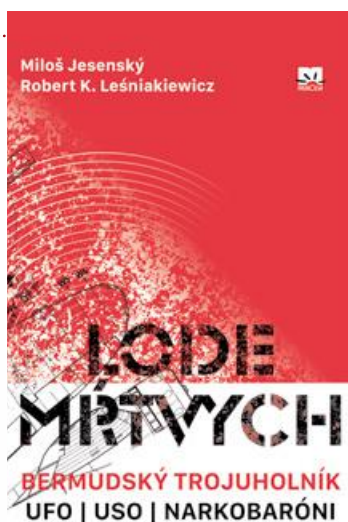
PÁTRANIE PO KRÁĽOVNEJ HROBKE

Miesto Hatšepsovetinho posledného odpočinku objavil v Údolí kráľov začiatkom 20. storočia americký archeológ Theodore M. Davis (1838-1915). Unikátna hrobka má zo všetkých najdlhšiu, viac ako dvesto metrov dlhú chodbu a bola vytesaná do kameňa v bezmála stometrovej hĺbke, hoci ani to ju nezachránilo pred vykradnutím. Našiel sa v nej kráľovnej sarkofág a vedľa aj sarkofág jej otca Thutmosea I. – prvý z nich si možno obzrieť v Egyptskom múzeu, druhý v Múzeu umenia v Bostone. Naprázdno skončilo aj pátranie v Hatšepsovetinej hrobke v susednom Údolí kráľovien, ktorú si nechala budovať ešte pred zasadnutím na trón, pretože ostala nedokončená a svojmu účelu nikdy neposlúžila. O to viac zapôsobilo 27. júna 2007 tlačové komuniké generálneho tajomníka egyptskej Národnej rady pre pamiatky, doktora Zahiho Havása (*1947), oznamujúceho nález kráľovninho tela ako najvýznamnejší objav v Údolí kráľov od vypátrania Tutanchamónovej hrobky. „Sme si na sto percent istí, že múmia patrí

Hatšepsovet,“ uviedol Havás pred zhromaždenými novinármi.

Senzačné odhalenie predchádzal spleť príbeh o priam detektívnom vyšetrovaní, ktoré sa natiahlo na viac ako storočie. V roku 1903 totiž v pohrebnej komore označenej ako KV60 objavil anglický archeológ Howard Carter (1874-1939) dvojicu mumifikovaných tiel. Prvé patrilo žene spočívajúcej v rakve označenej menom Hatšepsovetinej dojky Sitre-In, druhé ležalo vedľa na zemi. Zatiaľ čo objaviteľ prepravil múmiu Sitre-In do Egyptského múzea v Káhire, druhú zanechal v hrobke.

V priebehu roku 2006 skúmal doktor Havás dovtedy neidentifikované múmie kráľovien Novej ríše. V depozitári na treťom poschodí káhirského múzea vyhladal aj sarkofág Sintre-In a pri tej príležitosti nezabudol ani na prevoz múmie z hrobky KV60. Obhliadka patológom preukázala, že ide o telo asi päťdesiatročnej ženy, ktorej chrup bol čiastočne poškodený zubným kazom a príčinou smrti sa stala rakovina alebo cukrovka. To by samo osebe k žiadnej identifikácii nestačilo, ale aby sa príbeh posunul ďalej musíme si pripomenúť, že starí Egypťania pri mumifikácii vyberali z tela pečeň, pľúca, žalúdok a črevá, ktoré sa osobitne uchovávali v nádobách, nazývaných kanopy. Tie, ktoré patrili Hatšepsovet boli objavené roku 1903 v hrobke KV 20 vedľa sarkofágu Thutmosea I., ale výskumníkom z Havásovho vedeckému tímu príliš nepomohli. Prelomový objav sa podaril až po skenovaní skrinky označenej symbo-



PROVOKATIVNÁ KNIHA „LODE MŔTVÝCH“

slovenského spisovateľa **Miloša Jesenského**, ktorý v spoluautorstve so svojim poľským kolegom Robertom K. Leśniakiewiczom netradične rieši záhadu bermudského trojuholníka. Na rozdiel od svojich predchodcov však okrem paranormálnych aktivít v tomto regióne reflektujú aj skutočnosť, že bermudský trojuholník je mnohé desaťročia definovaný aj siločiarami veľmocenskej politiky, temnými záujmami organizovaného zločinu, pirátstva a šarvátkami karibských drogových barónov. Bez toho, aby sa autori vzdali obľúbenej predstavy o tajomnej oblasti mora pod ktorého hladinou miznú lode i lietadlá prinášajú nad obvyklý rámec tejto záhady úvahy rozpleťajúce politické konšpirácie. Vydalo nakladateľstvo Ikar v Bratislave v roku 2018.

lom Maakare, pochádzajúcej zo skrýše kráľovských múmií v hrobke DB320 v Dér el-Bahrí preskúmanej ešte v roku 1881 nemeckým archeológom Emilom Brugschom (1842-1930). Maakare bolo trónne meno Hatšepsovet a do skrinky počas kráľovnej mumifikácie umiestnili balzamovači všetko, čo z jej tela odstránili a nebolo obsahom kanopských nádob. Pri dôkladnom skenovaní obsahu skrinky vedci medzi organickým materiálom objavili aj zub – stoličku, ktorá sa ukázala byť tým najdôležitejším ohnivkom v reťazci indícií a pátrania. Následne totiž profesor ortodontie na Káhirskej univerzite Galal el-Beheri preskúmal CT skeny všetkých múmií neznámych kráľovien zhotovených Havasovým tímom, aby zistil, či niektoré

v chrupe nechýba stolička. Ku svojmu prekvapeniu zistil, že molár chýba práve múmii z hrobky KV60, zatiaľ čo medzera po zube presne zodpovedá stoličke, nájdennej v skrínke z hrobky DB320. Jednotlivé časti komplikovanej skladačky teda po tisícročiach do seba perfektne zapadli a môžeme si byť istí totožnosťou kráľovnej Hatšepsovet, ktorú moderná veda prinavrátila do sveta 21. storočia a istým spôsobom jej tak zabezpečila nesmrteľnosť.

„Tak to bolo a tak to bude vždy, ja som bola kráľom Egypta a dcérou Amónovou,“ hovorí Hatšepsovet v sugestívnom románe novozélandskej spisovateľky Pauline Gedgeovej (*1945), ktorý vyšiel aj v slovenskom preklade pod názvom „Kvet Egypta“. **„V časoch, ktoré prídu, ľudia pocho-
pia a budú sa čudovať, pretože som
vytvorila pamätníky a nádherné die-
la tak, ako moji predkovia. Nie som
sama, budem predsa žiť večne.“** 🐞

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. Kische (2015). Od roku 2008 pôsobí ako riaditeľ Kysuckého múzea v Čadci a externe prednáša na Žilinskej univerzite a Technickej univerzite v Košiciach.



INZERCE

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

HOŘČIČNÁ ODYSEA

ŠÁRKA ŠKACHOVÁ

KDYŽ SE V NAŠICH KONČINÁCH ŘEKNE SLOVO HOŘČICE, HNED SE VZEDMOU DVA TÁBORY. JEDEN HORUJE PRO PLNOTUČNOU, O KTERÉ SE HOVOŘÍ JAKO O „HOŘČICI OBYČEJNÉ“, DRUHÝ NEDÁ DOPUSTIT NA KREMŽSKOU. CO NA TOM, ŽE SAMOTNÝ SVĚT HOŘČICE JE NEKONEČNĚ ŠIROKÁ KRAJINA CHUTÍ? VĚTŠINA ČECHŮ SI VYSTAČÍ S HOŘČICÍ V KELÍMKU DOMÁCÍ PROVENIENCE, A JAK TO TAK VYPADÁ, NIC SE NA TOM NEZMĚNÍ ANI V TOMTO STOLETÍ.



Přiznám se, že jsem velkou milovnicí hořčice, proto je má domácí zásoba více než pozoruhodná co do množství, tak i do rozličných chutí, které vycházejí z tradic z různých koutů světa. V dobách méhožití ve Švýcarsku jsme si pravidelně z Čech dováželi tu naši českou hořčici. Ač to byla od pohledu absolutní Popelka mezi všemi těmi vyhlášenými francouzskými produkty v krásných skleněných obalech či keramických dózičkách z hořčičných mlýnů, to naše duo „obyčejná a kremžská“ si i tak umělo najít své místo na slunci a potěšit chuťové papily svou nenapodobitelnou chutí. Je to těžko pochopitelné, ale ta **hořčičná nostalgie funguje pořád**. Pravidelně kupuji kelímky dva. Obyčejnou pro sebe i pro další kuchyňské využití, kremžskou

pro zbytek rodiny. Pokud jde o hořčici, táhneme za jeden provaz, ale každý z jiného konce.

CO VLASTNĚ VÍME O HOŘČICI?

Hořčice ovlivnila lidskou chuť asi nejvíce ze všech pochutin. Díky své zajímavé chuti od starověku až po novověk je pořád v kursu a drží se v samém středu kulturního zájmu domácích i profesionálních kuchyní. Její sláva započala již u starých Řeků a Římanů, a přece se základní receptura v podstatě vůbec nezměnila. K její výrobě postačí hořčičné semínko, trochu vody a trochu něčeho kyselého v podobě octa nebo citrónové či ovocné šťávy. Přidejte špetku fantazie a narodí se desítky až stovky hořčic a hořčičných

omáček od jemných textur až po ty hrubé. Hořčice, to je opravdu jeden velký gastronomický světadíl, který stojí za objevování. Hořčice se pevně usadila v kuchyních celého světa, proto se o ní dnes můžeme dozvědět opravdu mnoho, ale záleží na úhlu pohledu.

VIDĚNO OČIMA BOTANIKA

Hořčice (*Brassica sp.*) je jednoletá rostlina z čeledi brukvovitých. Jako koření se pěstují tři druhy blízce příbuzné:

1. Hořčice bílá (*Sinapis alba*) – pochází ze Středozeří, ale pěstuje se v celé Evropě, Americe, Indii i Číně. Semena má bleděžlutá. Semena hořčice evropského typu jsou větší než semena orientálního typu.

2. Hořčice černá (*Brassica nigra*)
– její semena mají barvu červenohnědou, tvar spíše podlouhlý než okrouhlý.

3. Hořčice indická (*Brassica juncea*)
– sareptská má semena světlehnědá a pěstuje se v Rusku, Číně i Indii.

Všechny uvedené druhy hořčice se sklízí v momentě, kdy jsou semena již plně vyvinuta, ale ještě nedosáhla plné zralosti. Stonky se musí podříznout včas, aby nezačaly pukat šešule. Semena hořčice nemají výrazné aroma, teprve po rozemletí začnou vonět palčivě a až tepelnou úpravou se uvolní štiplavé aroma. Po rozžvýkání se vyjeví chuť semen hořčice černé velmi silně a palčivě. Hořčice sareptská chutná jemně nahořkle, poté chuť přejde do výraznější pálivosti. Bílá hořčice na počátku chutná slabě nasládle. Semena ovšem nejsou jedinou používanou částí této zajímavé rostliny.

VIDĚNO OČIMA HISTORIKA

Kolébku hořčičných sester, bílé i černé, je Středomoří, kde byly už v dávném starověku Řekům a Římanům rostlinami léčivými i kuchyňskými. Starořímský zemědělec a spisovatel **Lucius Iunius Moderatus Columella** zaznamenal v roce 42 n. l. nejen věrohodné zprávy o pěstování hořčice v říši římské, nýbrž i první recept na výrobu pramateře naší stolní hořčice. Říkalo se jí **mustum ardens** – palčivý mošt či pálicí šťáva. Je pozoruhodné, že se ze stejných surovin a stejným způsobem jako před několika tisíci lety vyrábí i dnes. **První zaznamenaná receptura zněla asi takto:**

„Pečlivě očištěná hořčičná semena máme po dvě hodiny ve vodě, pak z nich pečlivě vymačkáme vodu a roztlučeme je nadrobno v úplně čistém hmoždíři. Vzniklou kaši potom vaříme ve vodě se sodou, aby se odstranila hořká příchut'. Konečně vodu z hořčičné kaše slijeme, přidáme ostrý ocet, chvíli směs dobře mícháme a nakonec procedíme.“ Columella poznamenává, že se takto získaná hustá, aromatická a ostře chutnající tekutina dobře hodí také k nakládání řepy.

Asi o tři století mladší Palladius, odborník v tehdejší rolnictví a sadařství, radí při výrobě hořčice míchat semena hořčičná s medem, olivovým olejem a octem, čímž se zjemní a získá na rafinovanosti. Pochopitelně ani



Řekové nezůstali pozadu za Římany v přípravách své ostré hořčice.

O hořčičném semeni se už také roku 301 po Kristu zmiňuje **edikt císaře Diokleciána**, kterým byly stanoveny maximální ceny obilí a některých plodin. Že i v Palestině byla v době počátku křesťanského letopočtu hořčičná semena běžně známá, o tom svědčí **Nový Zákon**, kde **Kristus** hovoří o podobnosti mezi královstvím a malinkým hořčičným zrnem.

Karel Veliký doporučil v **Capitulare de villis** svým zemědělcům, aby seli hořčici ve velkém. Kde Frankové vládli, tam se jí dařilo.

V **Paříži kolem roku 1300** působil 10 **moutardiers** – výrobců hořčice. Do roku 1650 obliba hořčice rostla



a moutardiers bylo registrováno již na 600. Burgundští vévodové se sídlem v Dijonu považovali na konci 14. století za nutné zajistit kvalitu **dijonské hořčice** dekretem, kde bylo předepsáno používat pouze „dobrá hořčičná semena“ namočená do „schváleného octa“. I když měla dijonská hořčice vždy dobrou pověst, na pomyslný hořčičný trůn se dostala teprve v roce 1752. **Jean Naigeon** dostal nápad nahradit ocet moštěm z nezralých hroznů. Hořčice z Dijonu – **Moutarde de Dijon** se stala dokonalým vzorem pro hořčici té nejlepší jakosti. Od roku 1937 popis tohoto výrobku zaručuje, že hořčice byla vyrobena určitým způsobem, musí mít nejméně 28 % suchého výtažku a nesmí obsahovat více než 2 % slupek.

Ve středověké Evropě byly hořčice jediným dostupnějším kořením pro chudé, proto se jim přezdívalo „pepř chudých“. S nadsázkou můžeme omáčku z hořčičných semínek označit za jednu z prvních „globálních lahůdek“. Od starověku ji všude znají a kultivují ji k obrazu svému. O hořčici by se dalo mluvit nekonečně dlouho...

VIDĚNO MÝMA OČIMA

Někdy si říkám, že ve sklenici s hořčicí se odkrývá i kus povahy místních lidí.

Francouzská hořčice je toho důkazem. Ostrá a sebevědomá chuť, šarmantní už od pohledu, vzbuzující romantické představy, co všechno se s ní dá v kuchyni udělat. Protože Francouzi o romantice nemluví, ale raději konají, darovali světu spoustu receptur, ve kterých hořčice báječně kraluje.

Italské mostardy, vždy rafinované, vyladěné a dobře oblečené hořčice s ovocnými akcenty, trošku sladší, ale tak se prostě žije v duchu la dolce vita! Italové i mostarda mají rádi společnost. V kombinaci se skvělými sýry a dobrým vínem umí „italské hořčice“ udělat takovou atmosféru, že od stolu odcházíte bláznivě zamilovaní hned na první ochutnání.

Naproti tomu **naše česká hořčice** v kelímku je upejpavou holkou od vedle, co stojí tiše v koutě, na sobě má špatně střižený a nudný kabát, proto neláká k žádným špásům, natož těm gastronomickým. Jen zasvěcení vědí, že pod víčkem nevzhledného kelímku se nachází známá chuť, která dokázala mnohé uchvátit. Koření naší kuchyně, mírné povahy, s tou pověstnou špetkou průměrnosti, která se prostě nikam nehrne a nemá ambice okouzlit svět. Přesto ji nejspíš nikdy nepošleme do propadlých dějin, protože nám jednoduše chutná taková, jaká je. To ovšem neznamená, že se v otázce chuti musíme uzavírat do sebe a nepoznat celý ten bohémský svět fascinujících chutí, který nám otevřela **rostlina zvaná hořčice**.

VIDĚNO OČIMA GURMÁNA

Ve větší míře se hořčice začala v české kuchyni používat až na konci 19. století. Hořčice v kuchyni může mít podobu jemné krémové omáčky, která

něžně pohladí po jazyku, jindy dokáže palit jako oheň. I když bude mást jednou chutí, podruhé svou konzistencí, pořád to bude hořčice vyráběná dle stejného prazákladu. Stolní hořčice je jak přílohou, tak i součástí salátů, majonéz, omáček. Víte, že mladé listy všech druhů hořčic se používají do salátů i ke krátkému dušení? Někde do listů hořčice balí i nádivky z mletého masa nebo ryby. Zpeřené listy můžeme najít pod označením **mizuna** (japonská hořčice) na dobře zásobeném tržišti i u nás. Kde by byla sláva znojemských okurek, kdyby v nálevu neplavala celá hořčičná semínka? Gastronomie bez hořčice by byla nudná.

VIDĚNO OČIMA DOMÁČÍHO LÉKAŘE

Už v dávné minulosti se vědělo, že hořčice má povzbuzující účinek na žaludek a také se věřilo v její léčivé schopnosti. Např. Pythagoras ji označil za výborný lék, mimo jiné i na štírlí uštknutí. Moje babička plnotučnou



hořčici používala nejen ke karbanátkům a uzenkám, ale pomazávala nám hořčičným mazáním i ranky po včelím pichnutí. Pomáhalo to utlumit prvotní bolest, takže Pythagoras se opět nemýlil. Tak už to bývalo. Hořčice si našla uplatnění jak v kuchyňské kredenci, tak i v domácí lékárně. Vlastně mě ani nepřekvapuje, že babiččina lékárníčka visela v kuchyni hned vedle kredence. Už Hippokrates řekl: „Nechť je tvé jídlo tvým lékem a tvůj lék nechť je tvým jídlem.“ Ani naši předci neopomíjeli moudré rady a věděli, že jsou potraviny, které nám mohou pomoci při různých zdravotních komplikacích



a také jim preventivně předcházet. Mívala v kredenci pár keramických soudků slonovinové barvy s modře psaným nápisem po obvodu – Farářova hořčice. V době mého dětství byl jejich původní obsah dávno zkonsumován, ale i tak si do nich babička dávala hořčici novou, čerstvou. Jako malá jsem si myslela, že hořčici rozdával v kostele pan farář, a proto má takovou léčivou moc. Pravda byla taková, že ji vyráběl v Praze – Libni pan Josef Farář ve své malé provozovně. Prý bývala vynikající, tak z jisté nostalgie si doma opatrovala i dózičky od legendární hořčice. Já si říkám, že platilo a platí dodnes, že lékárník, kořenář a kuchař k sobě mají blízko.

VIDĚNO OČIMA PAMĚTNÍKA

Káva s hořčicí? Jak toto může fungovat dohromady? Může!

Nejde zapomenout na skutečnost, jak sklenička od hořčice ovlivnila tu naši domácí i kancelářskou gastronomii a s věrností pronikla do kávové kultury a tím vešla na delší etapu do českých kuchyňských dějin.

Do hrnečku nebo do skleničky?

Obligátní to otázka, když se lidé sešli na kávu. Takhle by se dala popsat léta šedesátá. Domácí kávový rituál se bez silnostěnné skleničky od hořčice téměř nikde neobešel. Český „turek“ v ní chutnal skoro všem i přesto, že při uchopení nesnesitelně páli do prstů a chuť kávy zn. Standard byla nevalná. Tento kavárenský nešvar mnohým vydržel až do dnešních dnů a tvrdí, že na

jiné kávy si nepochutnají. Skleničkám od české hořčice dávno odzvonilo, ovšem český „turek“ žije dál! Proti gustu žádný dišputát... Možná ještě tuto skleničku používáte v kuchyni jako „dvoudeckovou“ odměrku. Některé starší receptury s ní běžně počítaly, a tak si můžeme v dobových tištěných recepturách přečíst, že do bábovky máme dát 4 skleničky od hořčice mouky polohrubé a 2 skleničky mléka, atd. Odborný název pro tuto skleničku zněl **odlivka na hořčici**, ale nikdo jí neřekl jinak než „**hořčičák**“. Dnes se hořčice nastěhovala do kelímků, a ty také podnítily sběratelskou vášeň v některých z nás. Ač kelímky nesbírám, přesto se mi líbí projekt *Czechdesignu.cz*, kdy se kelímek od legendární hořčice vrací do kuchyně v podobě kelímku z porcelánu. Jako sběratelku starých časů mě to potěšilo. Nešvarům vaření kávy nepodléhám, jsem duší milovník italského espressa a titěrných hrnčků s ouškem, ale starý „hořčičák“ v mé kuchyni přežívá jako nostalgická vzpomínka na časy minulé. Co se týká hořčice, jsem nadšený konzument a objevitel všeho nového s respektem k minulosti a tradicím.

TAK AŽ NÁM HOŘČICE PĚKNĚ STOUPÁ DO NOSU!

Je jen na vás, zda zůstanete jen u domácích produktů nebo se s hořčicí vydáte objevovat gurmánský svět. Já už dávno začala a je to opravdu parádní dobrodružství, které jen tak neomrzí. 🍷

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.



Vidíte svět prostě jinak?

V TOM PŘÍPADĚ JE ZDE PRO VÁS FESTIVAL EVOLUTION

Pokud vám není lhostejné prostředí, ve kterém žijete, zajímáte se o složení a původ potravin, které konzumujete nebo byste se jen rádi posunuli v osobním či pracovním životě dál, neměl by vám uniknout **Festival Evolution. Ten se bude konat opět na Výstavišti v Praze Holešovicích o víkendu **22. - 24. března**.**

Pro někoho je zdravý životní styl téma, o kterém se hovoří až v posledních letech, ne však pro Festival Evolution. Ten totiž letos oslaví své patnácté výročí, ke kterému si věnoval nejen nové logo, ale přidal také podtitul „Festival pro všechny, kteří to vidí **#prostějinak**“.

„Na festivalu najdete pod jednou střechou vše, co souvisí se zdravým životním stylem, od nákupů přes ochutnávky a poradny až po festivalové programy pro celou rodinu. Opět na vás čeká nepřeberné množství novinek, trendů a inspirace pro zdravé tělo i duši. Odhadujeme, že se zde v březnu představí téměř 450 tuzemských i zahraničních vystavovatelů,“ říká zakladatel festivalu Ctirad Hemelík.

Můžete se těšit na nejnovější produkty zdravé výživy, bio potravin, přírodní kosmetiky i praktické ekologické výrobky do domácnosti. Stranou nezůstanou ani novinky z oblasti výchovy a osobního rozvoje nebo témata, která vám umožní nahlédnout do sfér mimo každodenní realitu. Stejně atraktivní bude i programová nabídka – během tří dnů vystoupí na sedmi pódii téměř 200 účinkujících. Kromě přednášek, seminářů a uměleckých vystoupení organizátoři připravují také konzultace a poradenství, kuchařská demo, ukázkové lekce, praktické workshopy nebo programy pro děti.

Festivalové přípravy jsou již nyní v plném proudu, a tak si třetí březnový víkend poznamenejte do svých diářů. Více informací o akci najdete na www.festivalevolution.cz, kde si můžete rovnou zakoupit vstupenky se slevou.

INZERCE

PROTOŽE VÍM, JAK DŮLEŽITÁ

JE PŘIROZENÁ KRÁSA, PEČUJI

O NI #PROSTEJINAK

Kamila, 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



Inspirace na zajímavé čtení

Věci, které uvidíte, jen když zpomalíte

Haemin Sunim

Vydalo nakladatelství Jota
www.jota.cz

Jak si zachovat klid a bdělou pozornost v uspěchaném světě? Jiný úhel pohledu přináší nově životní cesty.



Průvodce na cestě k vnitřnímu klidu a rovnováze pro moderního člověka. Tato knížka plná duchovní moudrosti zen-buddhismu přináší příležitost k zamyšlení nad různými oblastmi lidského života. Věnuje se mimo jiné tématům mezilidských vztahů, práce, lásky a spirituality a zdůrazňuje důležitost nalezení hlubšího vztahu a soucitu nejen vůči ostatním, ale i vůči sobě samému. Inspirujte se!

Duše našich mazlíčků

David Michie

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Buddhismus a péče o naše nejbližší zvířecí společníky na cestě životem a smrtí.

Pouta, která nás vážou k našim domácím mazlíčkům, často přesahují slova a jsou hlubší než mnohé z našich mezilidských vztahů. Jaká je povaha těchto blízkých vazeb? David Michie čerpá z dávné buddhistické moudrosti



a podpořen objevy moderní vědy poskytuje fascinující pohled na zvířecí vědomí. Ukazuje nám, že domácí mazlíčci, se kterými sdílíme život, tu nejsou jen náhodou. Ať už má váš zvířecí společník srst, peří nebo ploutve, David Michie nabízí cenné rady, které nejenom zlepší váš vztah v každodenním životě, ale také pomohou v nelehkých dobách jejich umírání.

Zeleninová kuchařka - z farmy přímo na váš stůl

Petr Klíma

Vydalo nakladatelství Smart Press
www.smartpress.cz

98 lahodných receptů ze zeleniny vypěstované u českého farmáře. Veganská, sezónní, chutná a lehká kuchyně, která vás nadchne!



Co vlastně jíst, když nechceme konzumovat tolik masa, mléčných produktů, cukru a lepku? Vyzkoušejte nejoblíbenější a osvědčené postupy šéfkuchaře kultovní dejvické restaurace Country Life. Petr Klíma denně připravuje zdravé, výživné a chutné menu plné zeleniny, luštěnin a zdravých obilovin. Řada receptů, v nichž propojuje českou i světovou kuchyni, kterou poznal při svých zahraničních pobytech, je bezlepkových a bez cukru. Nejlepší zelenina je ta čerstvá, a tak autor knihu rozdělil do čtyř ročních období. Petr Klíma je i úspěšným blogerem, inspirujte se na (www.greenwayfood.cz).

Myšlenky srdce

Louise L. Hay

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

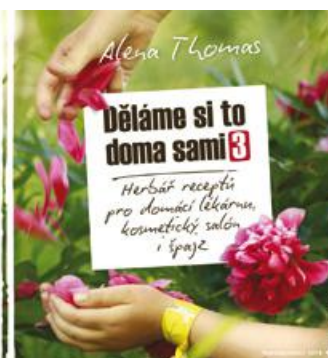
Kapesní vydání, 54 karet

*„Milí přátelé, tyto malé karty obsahují silné afirmace a duchovní meditace, které vám pomohou zvládnout vaše každodenní zážitky s láskou a klidem.“
Louise L. Hay*



Rozložte tyto karty po vašem bytě či domě, v autě, práci nebo kdekoli jinde, kde je často uvidíte. Nabídněte je přátelům a rodině, abyste tak mohli šířit radost. Každé ráno meditujte s jinou kartou a vnesete tak do svého dne pozitivní energii. Vizualizujte, jak se všechna vaše omezení jedno po druhém ztrácí, dokud nebudete v bezpečí a uzdravení. Vězte, že bez ohledu na to, co se děje ve vašem životě, bez ohledu na to, jak těžké věci jsou, v samém středu vašeho já jste v bezpečí a celiství. A navždy budete.

**6 vylosovaných
luštitelů křížovky
a 6 vylosovaných
luštitelů sudoku
obdrží knihy z
vydavatelství JOTA**



Křížovky a sudoku o ceny

Josef Čapek: Nejnešťastnější...				HUDEBNÍ SKLADBA	NEJMENŠÍ Z PRSTŮ	ZÁNĚT UCHA LATINSKY		TVOJE STR. ROD	ČESKÝ HUDEBNÍK RUDOLF ???	MILÁNSKÝ FOTBALOVÝ KLUB	OPRACOVAT SEKEROU		ČÁST MALÝCH ÚST	STARO- ŘÍMSKÁ MINCE	SKUPINY LIDÍ	INICIÁLY HERCE POSTRÁ- NECKÉHO	NÁZEV HLÁSKY L
POMŮCKA: AES, BED, OTTIS, TEMPL	VZEZŘENÍ	DVAKRÁT SNÍŽENÝ TÓN A	PRACÍ PRAŠEK OTÁZKA 1. PÁDU					SOUBOR TRÍ HRÁČŮ					POHŘEBNÍ TRUHLÝ				
UTĚSNIT								CHLAPEC ZE STINADEL					SYNAGOGA				
								DODATEČ- NÉ ZASETÍ					PODZIMNÍ MĚSÍC				
1. DÍL TAJENKY																JMÉNO HERCE ŠEVČÍKA	CHARAKTE- RISTICKÁ VLASTNOST
SUMERSKÝ BŮH VOD			ŘEŠETO CHARAKTER OSOBY					MALÝ LES TAVENINA KOVŮ						SEVEŘAN SAMEC OVCE			
OBCE				ZAHRAŇČNÍ HUDEBNÍ SKUPINA ŘÍMSKÝCH 54				RESTAU- RACE A JI- DELNÝ ZKR. OSIVO					PŘÍBYTKY VÝMĚNA				
	NÁZEV MUZIKÁLU	MILILITR PŘEDPONA SOUSTAVY SI			SLOVANSKÁ VESNICE KVANTOVÝ ZESILOVAČ					TVRZENÍ DVAKRÁT ZVÝŠENÝ TÓN A					KOST LATINSKY SEKNUTÁ		
SKLOVITÁ POLEVA						ZN. PLATEB- NÍ KARTY VOJ. POCH. SKLADBA					ČÁST NOHY HUDEBNÍ ZNAČKA					PACH	NIŽINA
INDIÁNSKÝ STAN						ALKALOID V ČAJI LAHODNÝ NÁPOJ						LITERÁRNÍ POSTAVA POSTEL ANGLICKY					
PŘEZDÍVKA PREZIDENTA EISEN- HOWERA				2. DÍL TAJENKY ODPOLEDNE ANGL. ZKR.													
INICIÁLY FOTBALISTY ROSICKÉHO			NÁSTUPIŠTĚ						I TENTO					ROVNĚŽ			
AUTONOMNÍ OBLAST ZKR.			POTVŮRKA						SET					PLOŠNÉ MÍRY SLOVEN.			

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

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

TĚŽKÁ

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

Řešení sudoku z čísla 11-12

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Správné odpovědi zasílejte do 22. 4. 2019 na adresu redakce: Diochi, spol. s r. o., Průmyslová 7, 102 00 Praha 10. Nebo e-mailem: tajenky@diochi.cz.

Výherci z čísla 11-12/2018 - Tajenka křížovky: „proč se jí většina z nás obává“, sudoku 694. **Křížovka:** Kolrusová Růžena, Stachy, Homsiová Drahomíra, Úvaly, Fajkusová Daša, Ostrava Poruba, Hlaváčová Jarka, Přerov, Bedřichová Ivana, Brno, Trčalová Jarmila, Březůvky. **Sudoku:** Lisá Mirka, Humpolec, Kirchnerová Libuše, Vizovice, Bendíková Jana, Velký Osek, Hermanová Soňa, Praha 9, Sládková Dagmar, Tučapy, Štěrbá Milan, Blansko.

SFÉRA NA ROK + Kniha v hodnotě 299 Kč

Tip na dárek: Předplatné Sféry na rok

(6 čísel) jen za 290 Kč / 12 €.

Obdržíte dárek
v hodnotě 299 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 Pressegrasso, a. s.

Oddelenie inej formy predaja,

Stará Vajnorská 9, 831 04 Bratislava



+ ZDARMA
k předplatnému kniha
Zahrádka v květináči
z nakladatelství Smart Press

Kniha v hodnotě 299 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

Oznámení o veřejné sbírce Lety Divokých husí

Ve dnech 3. – 16. 3. 2019 můžete přispět do veřejné sbírky ve prospěch organizace Elim Vsetín, o.p.s.

Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na plánovanou rekonstrukci Azylového domu Elim na Jasence.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu **27 000 000/0100**,
variabilní symbol 525.

Elim Vsetín, o.p.s. pomáhá lidem bez domova a lidem se zdravotním znevýhodněním. Poskytuje služby azylového domu, noclehárny, denního centra, také terénní práce a sociální rehabilitaci. Organizace působí od roku 1991 na Vsetínsku, Vizovicku a Rožnovsku.

Ve dnech 17. – 30. 3. 2019 můžete přispět do veřejné sbírky ve prospěch Domáčího hospice Alfa - Omega.

Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na nákup zdravotního přístroje - injekčního lineárního dávkovače.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu **27000 000/0100**,
variabilní symbol 526.

Oblastní charita Ústí nad Orlicí rozvíjí svoji činnost na území Orlicko-ústecka od roku 1992. V současné době poskytuje 17 služeb, mezi které patří i zdravotní služba Domáčího hospice Alfa-Omega. Hospicová péče je nabízena nevyléčitelně nemocným pacientům starším 18ti let od roku 2010. Jejím posláním je umožnit pacientům, vážně nemocným lidem, zemřít doma v blízkosti své rodiny, v klidu a bez bolesti.

Děkujeme všem čtenářům časopisu Sféra,
kteří se k Letům Divokých husí přidávají!

INZERCE



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

Můžete přispívat i trvale, stačí odeslat dárcovskou SMS na telefonní číslo **87 777** - ve tvaru: **DMS TRV HUSY 30** nebo **DMS TRV HUSY 60** nebo **DMS TRV HUSY 90** 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**



STAŇTE SE ČLENEM
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 72/12a, 460 05 Liberec, tel.: +420 602 295 795, e-mail: liberec@diochi.cz, Po-Čt 9.30-17, Pá 9.30-15 nebo dle dohody (vchod do provozovny je průjezdem do dvora)

Neratovice, Miroslav Svoboda, Salon Rege, Kojetická 1023, 277 11, neratovice@diochi.cz, dle tel. dohody, tel.: 602 186 630

Olomouc, Mgr. Petra Konečná, ZdravoTÉKA, 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 Aparar, Jurečkova 16, 702 00, ostrava@diochi.cz, Po-Čt 8-17, Pá 8-16 tel.: 724-484-812

Pardubice, Zdeňka Hevákova, 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, Žižkovo náměstí 21, 796 01, prostějov@diochi.cz, Po-Pá 9-17, So 9-12, tel.: 728 036 738

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

Tábor, Iveta Vrtíšková, 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, ZdravoTÉKA, 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 ZMENA! Od 1. 12. 2017 bude predajňa zrušená, obsluhujeme 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, Ut, 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, Ut-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, Ut, Štv 9-16.30, Pá 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, Ut: 10:00 - 17:00 hod., Štv: 13:00 - 15:30 hod., tel.: +421 905 300 144

• **Pezinok**, POZOR ZMENA! Od 15.2.2019 je predajňa zrušená, obsluhujeme Vás na Sabinovskej 4/A v Bratislave, alebo nakupujte z pohodlia domova cez e-shop www.diochi.sk

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

• **Poprad**, Obchodné centrum ALFA, Námestie Sv. Egídia 18/41, 058 01, poprad@diochi.sk, Po-Štv: 9:30 - 17:00 hod., Pia: 9:30 - 15:00 hod., tel.: +421 917177686

Prešov, Masarykova 16/A (prízemie), 080 01, presov@diochi.sk, Po, Ut, 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 a Štv: 10:00 - 16:30 hod., 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. Kozačka 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



KRÁSA ZAČÍNÁ UVNITŘ®

BŘEZEN A DUBEN

*V hlavní roli jsou
játra a žlučník*

DETOXIKACE ZNAMENÁ MLÁDNUTÍ

▼ Detoxin kapky

Hořká chuť bylin je balzámem pro játra a žlučník

▼ Detoxin krém

Silné antibakteriální, antivirové, protiplísňové a antioxidační účinky

▼ Vista Clear kapsle

Posilují meridiány jater a žlučníku, které energeticky vyživují i oči, cévy a klouby

▼ Citrus - šumivý nápoj

Chrání buňky a tkáně před oxidačním poškozením

▼ Helichrysum arenarium

Podporuje zažívání, vylučování žluči a slinivkových výměšků

▼ Cymbopogon citratus čaj

Harmonizuje oblast žaludku a střev

