



Kam jde BIO?
ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ
S ROZUMEM



Vesmírný posel
MAGICKÝ VLTAVÍN



Chartres
UMĚNÍ KATEDRÁL

Víte,
že:

sféra

 **DIOCHI**

KVĚTEN - ČERVEN 2019
ROČNÍK 16 58 Kč/2,40 €



**LÉČIVÉ
DIVADLO
GABRIELY
FILIPPI**

Elixír mládí a celostní medicína

**Znepokojivé slovo
Homocystein**

**MUDr. Tomáš Lebenhart
Psychosomatika:
Nemoci neexistují**

**O hypnóze s Jiřím Zíkou:
„NEVĚDOMÍ
JE JAKO ČERNÁ SKŘÍŇKA.“**



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

3 kroky
ke štíhlé
postavě

ZHUBNĚTE DO PLAVEK

Diocel Supracid kapsle

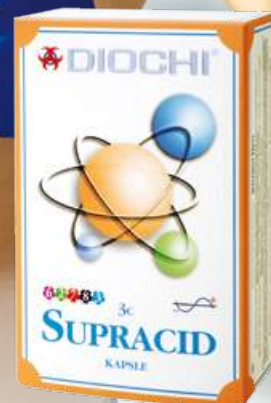
Odkyselí organismus, a tím tělo uvolní toxiny obsažené v tucích.

Diocel Biominerál kapky

Posílí ledviny, které lépe vyloučí uvolněné toxiny.

Lipodestron kapsle

Urychlí odbourávání tuků.



PŘEČTETE SI V ČÍSLE

28 Moderní medicína a onkologická léčba



54 Feng Shui: Ideální životní prostor



64 Lilit a Eva: Celistvost ženy



76 Galapágy

4 Kaleidoskop

5 Editorial

CELOSTNÍ MEDICÍNA

6 TČM - Element oheň

10 MUDr. Tomáš Lehenhart:
Psychosomatika - Nemoci neexistují...

12 Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila

14 Dermatoložka MUDr. Tereza Gabryšová

16 Elixír mládí není žádná alchymie

19 Pleť pod drobnohledem

20 4 kroky pro krásu a mladistvý vzhled

22 Znepokojivé slovo homocystein

ROZHOVOR

24 PhDr. Jiří Zíka: „Někdo může trpět jako zvíře spoustu let, uděláme jednu hypnózu a problém je pryč.“

VĚDA A EKOLOGIE

28 Moderní medicína a onkologická léčba

30 Biopaliva - Ano, či ne?

ASTROLOGIE

32 Albert Einstein - harmonický protiklad

36 Zdraví podle astromedicíny

ZDRAVÍ A KRÁSA

38 Kozí kolostrum

40 Kalendář akcí

41 Regenerace ve Sféře

45 Rozhovor: Miroslav Svoboda
Vedoucí Sféra Klubu Diochi Neratovice

46 Bylinářka Magdaléna Dobromila Staňková
„Žiju tak, jak cítím.“

50 Kam jde Bio?

OSOBNÍ ROZVOJ

52 Vztahy: Změkčilé mužství a seobětující ženství

54 Feng Shui: Vytvořte si ty nejlepší podmínky pro život

56 Jsou víc než jenom citliví

SPIRITUALITA

58 Umění katedrál: Chartres

62 Nanebevzatí Mistři - Serapis Bey

64 Lilit a Eva: Celistvost ženy

PRO VOLNÉ CHVÍLE

68 Magické vltavíny

70 Rozhovor s Gabrielou Filippi
nejen o Léčivém divadle...

74 Léčivá síla stromů

76 Galapágy

80 Tipy redakce na čtení

81 Křížovky a sudoku o ceny

PŘES ATLANTIK V SUDU

Za tři měsíce chce francouzský důchodce Jean-Jacques Savin překonat Atlantský oceán. Jako dopravní prostředek si bývalý vojenský výsadkář vybral velký plechový sud, který by měly na cestě z Evropy do Ameriky pohánět jen mořské proudy. Sud je tři metry dlouhý, 2,1 metru široký a váží 450 kilogramů. Důchodce chce vyplout z nejzápadnějšího ostrůvku Kanárských ostrovů a chtěl by doplout až do Karibiku, a urazit tak zhruba 4500 kilometrů.

Cesta přes Atlantik není pouhým rozmarem 71letého důchodce. Odvážný penzista bude totiž během cesty do oceánu vypouštět značky, které by měly vědcům pomoci při studiu mořských proudů. Kdy a kde přesně se svým sudem přistane, zatím není jasné.



BOROVÁ ŠIŠKA, NEBO GRANÁT?

Překvapivě skončilo pátrání francouzských policejních pyrotechniků po granátu, jehož nález na jedné z bretaňských pláží ohlásila všímavá žena. Zásah popsala policie departementu Côtes-d'Armor, který leží v severní části Bretaňského poloostrova. Na místě bylo s obezřetností zahájeno vyšetřování. Po několika minutách hledání se stále nenašla žádná výbušina. Pyrotechnici nakonec museli kontaktovat oznamovatelku a požádat ji, aby jim přišla ukázat přesné místo výskytu údajného granátu. Nakonec se ukázalo, že to byla... borová šiška.



No to by nevymyslel snad ani proslulý Louis de Funes! Snad by pouze do role všímavé ženy obsadil lehce potrhlou matku představenou.



KLAUNI A POLITIKA

Neříkejte politikům klauni, uráží to všechny cirkusáky, ohradil se přední britský cirkusový bavič David Konyot. Prohlásil, že skuteční cirkusáci by vyjednávání kolem brexitu zvládli lépe než politici.

„Jsem oceňovaný hudební klaun, zástupce ctihodné profese, a hluboce mě uráží špatné používání a překrucování slova 'klaun' ve spojitosti s chaotickým chováním v parlamentu či jinde,“ napsal Konyot v deníku The Guardian. Reagoval tak na komentář, v němž se o zákonodárcích hovořilo jako o „brexitových klaunech“.

NEÚNAVNÝ POMOCNÍK PRO KAŽDODENNÍ ÚKLID

Vaporetto Smart 100_T je kompaktní parní čistič pro každodenní úklid. Odnímatelná nádoba a systém automatického doplňování vody zajišťují neomezenou provozní dobu a tím Vám umožní čistit celý den, bez nutnosti vypojet a čekat na zchlazení přístroje. Flexibilní kartáč a zahrnuté příslušenství Vám pomůžou vyčistit každý povrch v domácnosti. Stačí pouhé 2 minuty k zahřání páry a efektivní čištění může začít.



Uniklo vám starší číslo Sféry? Hledáte doplňující informace?

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

 www.casopis-sfera.cz

Facebook Sféry je tu pro vás!

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

 facebook.com/casopis.sfera

sféra vychází jako dvouměsíčník

VYDÁVÁ

Diochi, spol. s r. o.,
Průmyslová 1306/7, 102 00 Praha 10,
www.diochi.cz
IČ: 27087468

JEDNATEL

JUDr. Jaroslav Slunečko

ŠÉFREDAKTORKA

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

REDAKČNÍ RADA

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

GRAFIKA, ZLOM

Hana 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 - Diochi 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, pixabay.com

ILUSTRACE

Hana Růžicková

REGISTROVÁNO

MK ČR pod č. E-15 503, ISSN 1214-9454

TISK

Triangl, a. s.

Krása?

Léto se pomalu blíží a ruku na srdce – kterou nebo
kterého z vás nikdy nenapadlo, že je třeba „něco“
udělat se svým zevnějškem. Obvykle hubneme,
detoxikujeme, zkoušíme různé procedury, které
slibují, že po jejich absolvování budeme o pár let
mladší. Měníme účesy a obměňujeme kousky
v šatníku. Chceme se cítit lépe, mladě, svěže... chceme být krásní.



Co krása vlastně je? Definici ESTETIKY, vědy zabývající se krásou a krásnem,
jsem našla ve Slovníku antické kultury.

*„Estetika, nauka o podstatě krásy, má základy již v řeckém filozofickém myšlení.
Její název je odvozen z řečtiny: souvisí se slovem „aishanomai“ – vnímám,
pozoruji. Trvalo dlouhá staletí, než A. G. Baumgarten v roce 1750 ustanovil
teoretická uvažování o vzniku, podstatě a formách krásna jako samostatnou
vědu s názvem Estetika.“*

S estetikou jsme se dostali do antického Řecka. Staří Řekové byli milovníky
harmonie a krásných věcí. Oslavovali fyzickou i duševní sílu, pečovali o krásu
těla a rozvíjeli svého ducha. V průběhu staletí pak vnímání krásna procházelo
mnohými proměnami. Vzpomeňme gotickou štíhlost, barokní kypré tvary
nebo klasicistní střízlivost.

Jak to máme s krásou dnes? Co nás činí krásnými? Módní diktát doby? Ladné
křivky a rysy obličeje? Ideální míry? Šaty? Lehká chůze? Nebo snad jiskra
v oku, úsměv, srdečnost, vřelost, smích? Nehmatatelné vyzařování klidu
a lásky a otevřené srdce? Mám pocit, že i dnešní tolik skloňované „BODY,
MIND, SPIRIT“ směřuje k tomu starému dobrému antickému základu –
harmonii a celistvosti celé bytosti.

Milí čtenáři, témata, jakými jsou krásna, anti-aging a krásná pleť, jsou součástí
aktuálního vydání Sféry. Můžeme se nechat omladit pomocí estetické
medicíny a používat skvělou pleťovou kosmetiku – jiskru v oku, úsměv
a pohodu nám ale nevykouzlí. Nezapomínejme, že **KRÁSA ZAČÍNÁ UVNITŘ!**

Užívejte si svou krásu a krásné skoro letní dny!

Hana Němcová
šéfredaktorka



T
Č
M

UČENÍ O PĚTI PRVCÍCH

OHĚŇ

ELEMENT OHEŇ

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ

PĚT ELEMENTŮ JE VYNIKAJÍCÍM A LEHCE POUŽITELNÝM DIAGNOSTICKÝM PROSTŘEDKEM. OTEVÍRÁ SE ŠIROKÉ POLE PŮSOBNOSTI OD TĚLESNÝCH NEDUHŮ, PŘES EMOCE AŽ PO PSYCHOLOGICKÉ ZÁKONITOSTI. Z PŘEDCHOZÍCH ČÍSEL ČASOPISU ZNÁME VŠECHNY PODROBNOSTI O UČENÍ PĚTI PRVKŮ A TAKTÉŽ PRVEK DŘEVO SOUVISEJÍCÍ S OBDOBÍM JARA. PO JARU NÁSLEDUJE LÉTO A S NÍM JE SPOJEN DALŠÍ NAVAZUJÍCÍ PRVEK. VÍTE KTERÝ? ANO, DNES SI OBJASNÍME VŠECHNY SOUVISLOSTI ELEMENTU OHEŇ, JAK OVLIVŇUJE NÁŠ ŽIVOT A NAŠE ZDRAVÍ.

CHARAKTERISTICKÉ ZNAKY ELEMENTU OHEŇ (chuo)



Element Ohně představuje energii čchi na jejím nejvyšším vrcholu, nejvíce jang, na rozdíl od elementu

Vody, který je nejvíce

jin. Pět prvků má mezi sebou vzájemnou provázanost a je ve vzájemných vztazích. Ve vztahu ke koloběhu života znamená Oheň dospělost. Ve vztahu k ročním obdobím jej chápeme jako léto a v podnebí představuje horko. Celá příroda a spolu s ní i člověk se intuitivně snaží nahromadit energii Slunce na celý rok. Jeho čchi má silně jangovou povahu, je horký a šlehá směrem vzhůru, proto souvisí se vším, co je horké povahy a stoupá nahoru. Čchi srdce představuje hlavní jangovou energii v těle. Jeho funkcí je ohřívat, zateplovat a vysušovat. Funkcí srdečního jangu je zateplování vnitřku těla. Ve fázi cyklu proměn představuje dorůstání, nárůst. Oheň se rodí ze dřeva – 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, tím vytváří zemi. Oheň je ovládán vodou, proto zasažený vodou uhasíná. Oheň ovládá kov, může jej roztavit.

K Ohni přináleží jižní světová strana. Jihu patří červená, rudá barva. Hlavním orgánem elementu Ohně je srdce. Patří k němu dále tenké střevo, cévy, tvář, dráha Ochránce srdce a trojitý ohříváč. Vývodem Ohně je jazyk. Čchi jihu se uchovává v srdci, proto se nemoci budou odrážet na orgánech cang, protože srdce je vládcem cangových (jinových, plných) orgánů. Chuť Ohně je hořká, proniká do srdce, aby je ochladila a vyčistila. Je pod znamením planety Mars, číslem je sedmička, z pachů k ní patří pach spáleniny. Rádost je citem Ohně. Člověk pod vlivem Ohně vnáší svou energii do světa sílu lásky, světla, vědomí, je výřečný, přitažlivý, má dar slova a osobní kouzlo. Díky Ohni poznáme to, co nás doopravdy naplní a uspokojí. Bez Ohně budeme postrádat porozumění sami sobě, soucit sami se sebou a budeme mít komplikované vztahy s druhými. Láska je nejvyšším výrazem elementu Ohně.

SRDCE (sin)

Srdce je nazýváno vládcem všech orgánů. Podle čínské medicíny existuje srdce z masa a krve a srdce duchovní, které je příbytkem ducha Šen (někdy překládáno jako Mysl, vědomí či duch). Srdce zastává v organizmu mnoho funkcí. Hlavní z nich je

řízení krve a cév. Srdce má na starosti ovlivňování kvality krve a zajišťuje její cirkulaci. Řídí i kvalitu a stav celého systému drah krevního oběhu, tj. tepen, žil i vlásečnic. Hromadně je čínská medicína pojmenovává Maj a přisuzuje jim funkci „skladiště krve“. Řídících funkcí srdce vzhledem ke krvi je několik. Projevuje se tím, že srdce dopravuje krev se všemi živinami pravidelným pulzováním do celého těla. Zajišťuje udržení krve v cévách a taktéž srdce rodí krev. Čili esence potravy smíchaná s čchi ze vzduchu se přimíchává v srdci do krve a doplňuje ji. Srdce také řídí ducha Šen, neboli myšlení, psychiku, vědomí.

Lidská psychika není výsledkem aktivity mozku, ale je projevem činnosti pěti orgánů cang (srdce uchovává ducha, játra jangovou duši, plíce jinovou duši, slezina uvažování, promítání a ledviny vůli). V jaké kondici máme, srdce poznáme na tváři, jelikož se na ni srdce promítá, neboli vybarvuje. Zdravé srdce zbarví tvář zdravě dočervena a pokožka je svěží, pružná a lesklá. Každý jinový orgán má svůj vývod, který zajišťuje jeho spojení s vnějším prostředím. Pro srdce je to jazyk. Není přímo rostlý se srdcem, ale je s ním spojen odbočkou z dráhy srdce vedoucí přes kořen jazyka. Proto říkáme, že jazyk je „výhonkem

Venisfér kapky

Bylinné bioinformační kapky **Venisfér** jsou elixírem pro srdce, cévy a krevní oběh. Pomáhají předcházet vzniku křečových žil a vysokému krevnímu tlaku.

- ▶ Posilují srdce a cévy
- ▶ Čistí krev
- ▶ Normalizují krevní tlak
- ▶ Podporují krvetvorbu
- ▶ Pozitivně působí na činnost mozku
- ▶ Přispívají ke zlepšení paměti
- ▶ Zlepšují prokrvení
- ▶ Snižují srážlivost krve



Intocel kapky

Bioinformační bylinné kapky **Intocel** mají stahující účinek a všude, kudy procházejí, vykonávají svoji blahodárnou ochrannou činnost. Stabilizují a regenerují především trávicí ústrojí, chrání dutinu ústní, jícen, žaludek, tenké a tlusté střevo.

- ▶ Zklidňují zažívání
- ▶ Chrání dutinu ústní, jícen, žaludek
- ▶ Omezují překyselení organismu
- ▶ Prevence rakoviny střev a alergií
- ▶ Pomáhají čistit krev



V létě konzumujeme co nejvíce aromatických bylin

srdce". Srdce tedy ovlivňuje i správné funkce jazyka, jeho vnímání a citlivost chutí a schopnosti správné artikulace.

Tekutinou srdce je pot. Pot má společný původ s krví a krev je řízena srdcem, existuje přímý vztah mezi pocením a činností a stavem srdce. I když je srdce jinový orgán, tak je povahy jangové.

Srdce má svou nejvyšší aktivitu mezi 11. – 13. hodinou, jak prozrazují orgánové hodiny.

CHOROBNÉ PROCESY U SRDCE

Choroby srdce se podle čínské medicíny týkají disharmonie (přemíra nebo oslabení) jin-jangu srdce a čchi a krve srdce. Budou se projevovat poruchami krve a psychiky. Nadbytek jangové čchi se projeví bušením srdce, rychlým pulzem, zrudnutím jazyka, krvácením z nosu, vyrážkami v ústech a na jazyku, suchostí v ústech, přecitlivělostí, nespavostí, velkým množstvím snů, pomatenou řečí. Prázdnota jangové čchi se naopak projevuje psychickou únavou, sníženou chápavostí, zpomalenými reakcemi, ospalostí, dusivým pocitem a bolestí na hrudi, úzkostí, zkrácením dechu, studenými končetinami, chladem v těle, bledostí obličeje, malým močením a otoky. Nedostatek jinu srdce způsobí noční pocení, tenký a rychlý pulz, zrudnutí jazyka, poruchy spánku a noční neklid, krev nenaplňuje dostatečně cévy.

TENKÉ STŘEVO (siao-čchang)

Tenké střevo je dutým jangovým orgánem elementu Ohně. Je součástí trávicího ústrojí. Řídí příjem a naplňování

se a řídí přeměňování věcí. Ze žaludku se strava posune do tenkého střeva a naplní jej. Ve střevě zůstává a dále je trávena, přeměňuje se na vyživující esenci, kterou potřebujeme pro život a chod celého organismu. Tenké střevo také řídí vylučování a oddělování čistého od kalného. „Čisté“ označuje jemné esenciální látky trávení, „kalné“ naopak nestrávené a pro tělo nepotřebné zbytky stravy, které z něj odcházejí. Vznikají také odpadové zbytkové tekutiny. Čínská medicína přisuzuje tenkému střevu úlohu „řízení tělesných tekutin“, protože se podílí na metabolismu tekutin v těle a částečně se podílí na tvorbě moče a její dopravy do močového měchýře. Oddělování funguje jak na fyzické, tak na mentální úrovni. Například nám pomáhá rozhodnout se o tom, co je pro nás důležité. Tenké střevo má nejvyšší činnost podle orgánových hodin v době mezi 13. – 15. hodinou.

CHOROBNÉ PROCESY U TENKÉHO STŘEVA souvisejí se zmíněnou funkcí a projevují se poruchami trávení buď při oddělování čistého od kalného, nebo při posouvání zbytků potravy. Funkční poruchy v činnosti tenkého střeva mohou vedle zažívacích obtíží, jako jsou kručení v břiše, bolesti břicha, průjemy, způsobit i různé poruchy močení – snížení tvorby moče, zrudnutí moče, bolestivé močení, krev v moči.

TROJITÝ OHŘÍVAČ, TROJITÝ ZÁŘIČ NEBOLI TŘI ZÁŘIČE (san-tiao)

Trojitý zářič má jméno, ale nemá tvar, symbolizuje horní, střední a dolní část trupu s příslušnými orgány. Hor-

ní je pod srdcem a dosahuje k bránici a kardii, střední po pylorus (pupek), dolní k močovému měchýři. Funkcí zářiče je přeprava prvopočáteční čchi do celého těla, je hybnou silou a materiálním podkladem pro činnost všech orgánů. Přispívá také k přepravě tekutin a stravy, je tedy „dráhou přepravy poživatin“. Vedle celkového působení trojitého zářiče má každý i samostatnou funkci. Horní zářič je jako mlha, souvisí s činností srdce a plic, rozptyluje ochrannou čchi na povrch těla a současně ho zatepluje. Podílí se na rozvodu výživné a osnové čchi. Tyto jí prosakují do celého těla jako mlha. Prostřední zářič je jako mokřad, souvisí s trávicími procesy spojenými se slezinou, žlučkou, játry a žlučníkem. Podporuje transformaci a transport potravy, obnovování čchi a krve a jejich transport. Je v místě, kde se potrava rozkládá a kvasí jako v bažině (mokřad). Řídí její přeměňování. Spodní zářič je jako kanál, pomáhá posouvat zbytky dolů. Souvisí s ledvinami, močovým měchýřem, tenkým a tlustým střevem. Trojitý zářič podporuje

transport čchi a přepravu tekutin po celém těle.

Chorobné procesy trojitého zářiče se projevují stagnací a zahrazováním buď čchi nebo tekutin. Dochází k měkkým vodnatým opuchlinám, nadýmání, pocity plnosti apod. Kromě celkových příznaků vznikají poruchy jednotlivých orgánů. Nemoci horního zářiče prozradí kašel, dušnost, u středního zářiče dochází k zažívacím potížím. Jestliže není v pořádku spodní zářič, pak negativně ovlivňuje funkci ledvin, střev a močového měchýře. Při harmonizaci působíme na jednotlivé orgány.

Tipy na léto

Element Ohně musíme nejvíce chránit v létě. Je dobré hodně pít a taky se chladit. V létě tělo zatěžujeme co nejvíce fyzickou prací, sportem, jakýmkoliv



pohybem. To vše posiluje srdeční sval a očistí cévy od stagnace zimy. Pohyb na vzduchu a slunci stimuluje hormonální soustavu, tenké střevo a přirozeně posiluje emoce, vytváří příjemnou náladu a naplňuje organizmus svěžími silami. V létě jezme co nejvíce aromatických bylin, ovoce a zeleniny. Potřebujeme také více hořčin, které stahují energii dolů. To má vliv i na emoce, kterých je v létě více. Pro element je vhodná kukuřice, skopové maso, zelená listová zelenina, švestky. Z bylin a koření preferujeme heřmánek, mátu pepřnou, kopr, bazalku, česnek, pampelišku a chřest. 🌿

Mgr. Petra Strmisková

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



INZERCE

DIOCHI®

Školení o produktech DIOCHI - Zlín

15. 6. 2019

8.30 - 18.00 hod.

Hotel Garni Zlín

V ceně vstupenky produkt ze základní řady

Objednávejte na www.diochi.cz



NEMOCI NEEXISTUJÍ

existují pouze nepříjemné
psychické a tělesné stavy

Psychosomatika

MUDr. TOMÁŠ LEBENHART

TENTO STAROŘECKÝ VÝRAZ SE POSLEDNÍ DOBOU BEZ DRAMATICKÝCH OKOLNOSTÍ (NA ROZDÍL TŘEBA OD HOMEOPATIE ČI TRADIČNÍHO, NETOXICKÉHO LÉKAŘSTVÍ) VTĚLIL DO OFICIÁLNÍ VĚDECKÉ MEDICÍNY A POJIŠŤOVNICKÉHO ZDRAVOTNÍHO SYSTÉMU.

OVŠEM ZDE JAKO BY USTRNUL A BYL RÁD, ŽE JE RÁD. KDYBY SE SKUTEČNĚ PROSADIL VE SVÉ HLUBOKÉ FILOZOFICKÉ PODSTATĚ, MUSEL BY SILNĚ ZČERIT ZAHNÍVAJÍCÍ VODY DOGMATICKÉHO CHEMICKO-TECHNICKÉHO POJETÍ CHOROB A JEJICH LÉČENÍ.

Základní princip života, vesmíru zní velmi jednoduše: **MYSL ORGANIZUJE HMOTU.** Tedy i naše fyzická těla. Taková vzpurná myšlenka se ovšem nemůže hodit do materiálního náboženství medicíny založené na důkazech. A tak lékařské elity a odborné

spolky psychosomatiku berou na milost jako celkem neškodnou a v některých lehčích případech i fungující medicínskou disciplínu. Vždyť je sami můžete často slyšet, jak ve svých odborných ordinacích moudře pokývají hlavou a praví: „*To máte psychického*

původu“, „*Vše je o hlavě*“, „*Za vašimi potížemi bude stres*“, „*Provětrejte si hlavu...*“, atd. Ale tímto v podstatě předvádějí své maximum a zakrývají diagnostické i léčebné rozpaky. A tak, zatím, bohužel, v drtivé většině případů odesílají složitěho pacienta na psychiatrii (nikoliv k psychosomatickému terapeutovi), kde se nemocnému dostane skoro vždy předpisu na psychofarmaka, která z principu NIKDY nepřispějí k uzdravení, natož pochopení nemoci.

Jakým způsobem tedy mysl organizuje hmotu našich těl? Jejich buňky, tkáně, orgány i systémy? Jedním ze základních mechanismů je tvorba neuropeptidů v neuronech mozku.

Přeloženo: Jakákoliv představa, emoce, myšlenka či pocit automaticky spouští syntézu jedinečného řetězce molekul aminokyselin. Ty se pak krevní plazmou dostanou k cílovým buňkám. A – tam „odemknou“ specifickou biochemickou reakci. Pokud se toto opakuje často a dlouho, generuje se patologický příznak a dále pak i tzv. nemoc. Cítím, že už je nejvyšší čas přejít do běžné mluvy, omlouvám se...

*Naučme se žít pravdu,
aby ji za nás nemuselo
ukazovat naše tělo!*

Asi v této chvíli bude nejlepší uvést příklad (ze života, jak se říká): Mám vzteka, nechci ale, aby se to moc vědělo, vadí mi jistá situace, to či ono, ten či onen, mám na něco pevný názor, který rozhodně kvůli těm blbcům měnit nebudu, nesouhlasím s nimi, ale zachovám klid, a i když jsem věčně nasranej, nesnížím se přece k primitivním emocím..., a tak opakovaně můj mozek produkuje speciální vztekové molekuly, které se uspořádají do perfektního klíče. Pasuje do jaterních buněk, jež mají na starost syntézu žluči. Ta se pod neustále opakovaným signálem bude nezdravě zahušťovat (jelikož i já jsem svým způsobem hustej) a za nějakou dobu bude můj žlučník plný zelenožlutého bláta, a jelikož zatvrzele neměním své postoje, budu si pomalu vyrábět žlučnickové kameny. Ty budou komplikovat průchod žluči do dvanáctníku, kde je třeba emulgovat veliké molekuly živočišných tuků, aby se pak v tenkém střevu mohly vstřebat do krve a mé tělo je tak mohlo smysluplně využít, např. k ochraně a výživě nervového systému. A tak se bude stávat, že po tučném jídle projdou složité shluky molekul lipidů až do střeva tlustého, kde budou překážet a žluknout! Jedním z produktů tohoto procesu bude i metan. To mě bude zatraceně nadýmat a často hnát na WC. Budu naprdnutý a nasraný. A tak mi moje střeva laskavě zrcadlí stav mé mysli. (Usmívám se.) Navíc se může po nevhodném jídle a posunu kamenů tlakem žluči dostavit žlučnicková kolika a já se konečně vyvztekám. Tak takovými cestami můžou působit psycho-soma-

tické zákony. Tělo je vždy pravdivé – na rozdíl od nás. Pokud se dobrovolně naučíme žít pravdu, nemusí ji pak za nás ukazovat tělo. TO je psychosomatika. Žádná magie. Je to jasné, jako facka. Chovat se přirozeně. Nic více na nás v této základní úrovni nechce. Nechtějte hned osvětlení (chechtám se). TO přijde jedině, pokud na něj vůbec nemyslíte a jste prostě jen laskaví a hraví, jednoduší a bezprostřední.

Každá jedna myšlenka má, jak jsem řekl, unikátní hmotný odraz a působení. Na povrchu buněk máme tzv. receptory. Ty jsou dle jejich druhu

nám měl vysvětlit lékař či nelékař ovládající psychosomatickou vědu.

Jsou i další jemnější způsoby, kudy naše vědomí ovlivňuje tělo. Například živlovými energiemi a nebo pránou či čchi, tedy vitální energií, proudící, či ev. stagnující v energetických drahách (meridiánech). Zde může být velkou diagnostickou i léčebnou pomocí tradiční čínská medicína, o které prezident České lékařské komory autoritativně prohlásil, že jde o šarlatánství. Ale my se nebudeme zbytečně rozčilovat, že. A nebudeme si vytvářet ty nepříjemný molekulární čipy... Po-



a funkcí rozličné a rovněž specifické. Představují zámečky pro ty mozkové klíčky. A ty pak dělají odemyky, odemyky... tak vzniká nemoc a takovým způsobem mysl organizuje hmotu.

*Každá myšlenka
má unikátní hmotný odraz
a působení.*

Např. v ledvinách máme receptory pro strachy, ale i např. vztahové nejistoty, atd... milióny možností i potíží, spousty diagnóz. Nemoci však neexistují. Vytváříme si pouze nepříjemné tělesné psychické stavy, jež můžou pominout, pokud toto pochopíme a ovládneme svou mysl... a toto by

vzneseme se a budeme vytvářet pozitivní vize a myšlenky, budeme se smát, i sami sobě, nebudeme vážní, budeme otevření hře života a užívat si nadhledu. Takto si budeme vyrábět léčivé molekuly. Mysl samozřejmě organizuje hmotu (těla) i tímto způsobem, tedy LÉČIVÝM!

Funguje to i směrem ven. A tak můžeme na své okolí působit toxicky, destruktivně a chaoticky. **Ale také – harmonicky a lé – či – vě!! A vězte, že naši základní povinností na této Zemi je HRÁT SI! A naplnit tak princip života – věčná inovace, fantazie, hra...** Pokud si to uvědomíte a přijmete to, nesmírně se vám uleví a navíc vás to povznese z urputných názorů k úsměvnému nadhledu. Loučím se s vámi a válím se smíchy. 🌸

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: Svlékl jsem bílý plášť, Bez pláště, Povídky nejen z ordinace.



Příběhy z poradny

TERAPEUTA LEOŠE POSKOČILA

Akutní střevní chřipka

Je to jen několik dnů, co mi moje dlouholetá klientka volala, že u nich v práci řadí střevní chřipka provázena nejen úpornými průjmy a plynatostí, ale také zvracením. Celá řada jejich kolegů skončila v pracovní neschopnosti a s podávanými antibiotiky. Ona už měla několik dnů stejné projevy. Protože celá její rodina užívá Diochi a mají

poručil jsem spíše nižší dávku, ale o to častější, cca 8x denně. Za dva dny mi volala a hlas byl veselý, což byl dobrý signál a říkala: „Fakt dobrý!“ – to potom potěší u srdíčka. Zde jsme využili na jedné straně vynikající účinek na potlačení patogenních činitelů u Sagradinu a u Astominu to byl účinek bylin, které se v čínské medicíně používají u řešení stavu vlhka a horka ve trávicím traktu. Proto to tak zafungovalo.



Mohou opětovně ztmavnout vlasy?

Několik let ke mně docházela na konzultaci mladá paní, která pracovala jako masérka, bylo jí kolem 30 let. Její obtíže se zády a hlavně vzhled jazyka odpovídaly výraznému oslabení energie ledvin – jinové složky. Užívala dlouhodobě **Diocel** a k tomu bych dnes doporučil ještě popíjet i **Diocel nápoj**. Asi po dvou letech cílené péče o posílení energie ledvin přišla překvapena, že jednak je jí podstatně lépe, ale hlavně, že jí zhoustly vlasy a ty nové, co jí rostou, že jsou černé, jak mívala dříve, a nemusí se dobarvovat. Tím se potvrdil pohled čínské medicíny, že vlasy jsou v podstatě listy na stromě, když jsou v pořádku zavlažovány a živeny kořeny, tak nepadají ani listy.



doma celý účinný arsenál, tak jsem se pokusil alespoň na dálku vytestovat nejvhodnější kombinaci, kterou byl **Sagradin** společně s **Astominem**. Do-

Trávicí obtíže u pejsků

Chovu a výcviku psů se věnujeme již více než 20 let. Během tak dlouhé doby jsme řešili různé zdravotní obtíže našich miláčků. Jedním z častějších jsou právě rozličné trávicí obtíže, průjmy, zvracení, popřípadě špatný příjem potravy. S Diochi máme usnadněné řešení – když se objeví problém, začneme kapat několik kapek **Astominu** na piškot, který mají pejsci v oblíbené a obvykle je do dvou dnů po problému. Po několika dnech kapaní přestaneme Astomin podávat.



Tvorba modřin

U jedné klientky se začaly objevovat často modřinky, podle jejího vyjádření si mnohdy nebyla vědoma nějakého uhození. Vlastní přístrojová diagnostika a také vyhodnocení dle čínské medicíny vedlo ke stanovení příčiny: oslabení slinivky a krve. Zde se výborným způsobem uplatnil **Venisfér kapky** v dávce 3x8 kapek a oblasti s největším výskytem ještě 1x denně mazat **krémem Venisférem**. Během krátké doby se modřiny přestaly tvořit.



Dlouhodobě zvýšený cholesterol

Jeden z mých klientů měl dlouhodobě zvýšený cholesterol, tento stav byl sledován skoro 10 let. Míval také po některých pokrmích nebo úpravách pokrmů problémy se zažíváním, mnohdy také tlak v pravém podžebří. V tomto případě jsme dlouhodobě nasadili **Detoxin** 3x10 kapek a doporučil jsem 1 šálek čaje Pu-erh denně, který celkově podporuje trávení. Tento čaj je specifický svojí chutí i vůní, která může někomu dělat problémy. Tento klient

si na něj zvyknul jako na snídaňový čaj a doprovází jej již řadu let. Kontrolní výsledky u lékařky ukazovaly na postupné snížení hladiny cholesterolu.



Syndrom vyhoření a úzkostné stavy manažerky

Loni na podzim mi telefonovala paní ve středním věku, že by se nutně potřebovala objednat na konzultaci. Naléhavost v jejím hlase mi napovídala, že tento stav vyžaduje rychlé setkání. Ze setkání vyplynulo, že pracuje ve vrcholovém managementu a dostala se do stavu, kdy nemůže spát, buší jí srdce, trpí výraznou únavou, má strach chodit do práce, třesou se jí končetiny a na hrudi pociťuje sevření. Zde již dle mého závěru došlo k vyčerpání velkého množství vitální energie a stav byl závažný. Zcela jsme změnili dietetiku, obilné kaše na snídani, žádnou kávu, mléčné výrobky a syrovou stravu, hodně polévek, vajíčka, dušená jídla, teplé



nápoje, procházky v přírodě. Nasadili jsme 3x denně **Levamin**, který dodává energii, harmonizuje všechna tři energetická centra a pomáhá vidět věci v nadhledu, **Viraimun**, který obsahuje důležité čínské houby, které dodávají energii do ledvin, zklidňují psychiku, pomáhají zvýšit obranné mechanismy organismu a k tomu ještě 3x1 lžičku plodů kustovnice čínské – ta obsahuje aminokyseliny a podporuje oživení krve. Již za týden došlo k výraznému posunu, za 14 dnů se navrátila do zaměstnání a uvedenou kombinaci ještě užívala asi 3 měsíce.

Akné

Je to týden, kdy u mě byla klientka 38 let, zdravotní sestřička na doporučení své kosmetičky. Problémem bylo akné po vysazení antikoncepce, stav se nedařil zlepšit. Projevy akné byly na obličeji, jinde problém nebyl. Rozebrali jsme povahové rysy, kde byla občasné zloba, stres v práci, premenstruační syndrom, také s hněvem. V dietetice byla celá řada problematických oblastí, sladkosti od pacientů, kořeněné pokrmy, mnohdy vyložené pikantní, káva, mléčné výrobky, úprava jídla smažením, prostě nic moc. Z mého pohledu i měřením to ukazovalo na přetížení jater – horší jater a krve. Proto jsme nasadili



Detoxin, který je vynikající právě na játra a krev, k tomu jsem doporučil popíjení čaje z listu pampelišky a přímo na pokožku aplikovat ve velice slabé vrstvě **krém Diozon**. Apeloval jsem na zásadní změny v dietetice. Na výsledek si musíme počkat, ale pokud bude klientka preparáty užívat a změní dietetiku, tak jsem přesvědčen, že se stav výrazně upraví. 🌿

Leoš Poskočil

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



Rozhovor

Dermatoložka

MUDr. Tereza Gabryšová:



„Předpokladem zdravé a krásné pleti je vnitřní spokojenost a zdravá výživa.“

HANA NĚMCOVÁ

MUDR. TEREZA GABRYŠOVÁ VYSTUDOVALA LÉKAŘSKOU FAKULTU UNIVERZITY KARLOVY, ATESTOVALA Z DERMATOVENEROLOGIE, PROŠLA ODBORNÝMI STÁŽEMI NA KLINICE PLASTICKÉ CHIRURGIE KRÁLOVSKÉ VINOHRADY V PRAZE, V NEMOCNICI NA BULOVCE A BOHATOU PRAXÍ VE VÝZNAMNÝCH PRAŽSKÝCH SOUKROMÝCH KLINIKÁCH. V SOUČASNÉ DOBĚ JE UZNÁVANOU LÉKAŘKOU A ODBORNÍKEM KOREKTIVNÍ, ESTETICKÉ A ANTI-AGINGOVÉ MEDICÍNY. PŮSOBÍ JAKO LÉKAŘKA DERMATOLOGIE NA KLINICE YES VISAGE.

▼ **Jste dermatoložka, zabýváte se estetickou medicínou i klasickou dermatologií, tedy oborem, který řeší onemocnění kůže. Jsou to propojené nádoby, nebo se jedná o dvě oddělené oblasti?**

Samozřejmě vždy souvisí krása se zdravím, proto často řešíme nejprve nemoci kůže, kontrolujeme znaménka, vyřezáváme znaménka a nádorky a poté zlepšujeme kvalitu pokožky,

odstraňujeme vrásky a korigujeme jizvičky.

▼ **Který z těchto oborů je vám bližší?**

Mám ráda celé spektrum dermatovenerologie i korektivní dermatologie a přiznám se, že bližší je mi práce rukama než za počítačem. Mám ráda rychlá efektivní řešení, proto ráda operuji, pracuji s lasery a výplněmi navracím mladistvé kontury.

▼ **V současné době je velkým strašákem rakovina kůže. Jak poznáme „podezřelé“ mateřské znaménko. Souvisí toto onemocnění s určitým fototypem? Jaká je prevence?**

Podezřelé mateřské znaménko rychle vzniklo, změnilo tvar, ztmavlo, svědí, krvácí. Je potřeba co nejrychleji navštívit dermatologa, protože už při tloušťce 1mm melanom zakládá dceřiná ložiska – metastázy. Nejlépe je chodit na preventivní vyšetření každý podzim, nechodit do solárií a chránit se na slunci tak, aby nedošlo ke spálení kůže, a to hlavně v mladším věku.

▼ **Proč je nebezpečné spálení kůže právě v mladším věku?**

Jemná kůže nemá dostatečnou ochranu a časté spálení v mladém věku má příčinnou souvislost se vznikem melanomu v pozdějším věku.

▼ **O kožních nemocech se traduje, že jsou západní medicínou špatně léčitelné a podle TČM souvisí s dalšími orgány. Jakou máte zkušenost? Co třeba homeopatie?**

Je mnoho kožních nemocí, některé jsou dobře léčitelné, některé jsou ovlivnitelné hůře – léčba může někdy trvat i mnoho let. Často jsou kožní nemoci dané geneticky, nebo souvisí i s nemocemi jiných orgánů. Některé souvisí s trávením, a jsou tedy ovlivnitelné dietami. Některé mohou být ovlivnitelné i homeopatiky, osobně homeopatika ráda využívám u akutních stavů.

▼ **Můžete se podělit o nějaký konkrétní případ z praxe, konkrétní použití homeopatického preparátu?**

Rhus toxicodendron používám na pálivé puchýře – například opary, Arniku montana před operací a po zákroku na rychlejší hojení a menší modřinky, Thuyu occidentalis na bradavice, Lycopodium a Natrium muriaticum na seborrhoickou dermatidu v okolí očí.

▼ **Stárnutí a „vady na kráse“ trápí asi každou ženu. Jakou doporučujete prevenci? Jak s blížícím létem o svou pleť pečovat?**

Stárnutí pokožky určitě souvisí s genetickou výbavou a také s vystavováním zevním vlivům. Nejrychleji akceleruje stárnutí UV záření. Samozřejmě je důležitá ochrana pokožky vhodnými krémy, vše doplněno vhodnou stravou, vhodným pohybem a dobrou náladou. Tato kombinace zajistí mladistvý vzhled každému.

▼ **Jaké konkrétní potraviny nám pomáhají udržet mladistvý vzhled a zdravou pokožku? Doporučujete nějaké typy krémů?**

Určitě potraviny s antioxidanty (s vitamíny a minerály) a střídmá čerstvá strava. Krémy jsou vhodné takové, které nám budou příjemné a nebudou nás dráždit. Na značku a složení tolik nezáleží.

▼ **Zmínila jste genetickou výbavu... lze geny, které způsobují předčasné stárnutí „vypnout“, jak tvrdí epigenetika?**

Bohužel to zatím ještě nepatří mezi běžně dostupné metody, na to si budete muset ještě chvíli počkat. Zaměř-



me se na výživu, vnitřní spokojenost, meditujeme – to jsou výborné metody na dlouhodobé udržení svěžesti těla i pokožky.

▼ **Zabýváte se i korektivní dermatologií. Pokud se rozhodnu si „pomoci“ a využiju vašich služeb, co mě čeká? Jaká jsou rizika? Nechci vypadat nepřírodně a ztratit mimiku...**

Při své práci se snažím používat všechny možné metody, preferuji ty, které co nejméně bolí a mají minimum vedlejších rizikových účinků, ale občas se bez modřinky a zarudnutí neobejdeme. Mám ráda preventivní metody, mezi které patří mezoterapie, plazmaterapie a laserové omlazení. Tyto metody vrací pružnost a svěžest a zpomalují stárnutí.

▼ **Jaký je mezi nimi rozdíl?**

Mezoterapie je metoda aplikace látek do střední vrstvy kůže tzv. mezodermu za účelem zlepšení kvality pleti. Dodávají se různé látky, např. vlastní plazma – to je plazmaterapie –, kyselina hyaluronová, aminokyseliny, vitamíny, minerály apod. Laser dodává do kůže energii, která stimuluje tvorbu vaziva a tím dochází ke zpevnění pleti.

▼ **A co výplně?**

Ty jsem si velmi oblíbila – jehličkou a kanylou ošetřím různě hustými výplněmi celý obličej, aby se vrátily mladistvé kontury a odstranily vrásky.

Okamžitý výsledek vypadá stále velmi přirozeně a člověka výrazně nezmění. I když do té doby řešil třeba pytle pod očima, propadlé spánky, dvojitou bradu, povislé koutky apod.

▼ **Čím se výplně provádějí? Botoxem? Nejen herečky při něm ztrácejí mimiku...**

Výplně jsou materiály, které něco vyplňují. Nejčastěji vyplňujeme vrásky injekčními výplněmi, jsou to zpravidla gely kyseliny hyaluronové – jedná se o průhledné gely, které doplňují do kůže hydrataci. Botox je bílkovina, která přechodně přeruší spojení mezi nervem a svalovou ploténkou. Botoxem se nevyplňuje, ale slouží k relaxaci svalů, které mají příliš velkou aktivitu a svými stahy způsobují vrásky například na čele. Při správné aplikaci zůstává zachována částečná mimika, ale neprohlubují se vrásky a člověk se odnaučuje tyto svaly používat, aby zesláblý.

▼ **Jaké další zákroky mohou klienti podstoupit ve vaší klinice?**

Na naší klinice pracuje tým složený z mnoha odborníků včetně interních lékařů, cévních a plastických chirurgů. Školený střední zdravotnický personál provádí i četná neinvazivní ošetření jak v péči o pleť, např. Yes Care kosmetické ošetření, tak v péči o tělo, např. kryolipólýzu, provádí i permanentní make-up, aplikaci nových řas a prodloužení vlasů. Vyzkoušejte! ☺ 🐾

Hana Němcová

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



ELIXÍR MLÁDÍ NENÍ ŽÁDNÁ ALCHYMIE

DÉLKA ŽIVOTA LIDÍ SE VE VYSPĚLÝCH ZEMÍCH STÁLE
PRODLUŽUJE, A JDE O TO, ABY SOUČASNÉ I BUDOUCÍ GENERACE
SEDMDESÁTILETÝCH, OSMDESÁTILETÝCH, DEVADESÁTILETÝCH
A STOLETÝCH SENIORŮ NEBYLY SVÝM DĚTEM A VNUKŮM NA
OBTÍŽ, ALE AŽ DO KONCE SVÝCH DNŮ SI ŽIVOT VYCHUTNÁVALY.

PŘIPRAVILA REDAKCE SFÉRY



Anti-aging medicína, čili medicína proti stárnutí, je relativně nová lékařská specializace, jejíž vznik „zařídil“ demografický vývoj posledních desetiletí. Pochází z USA, kde se rozšířila už v 90. letech minulého století. O deset let později se začala prosazovat v Evropě, zejména v Německu, Francii, Španělsku a Itálii. Dnes je hitem také u nás a zabývají se jí specializovaná pracoviště i lékaři mnoha oborů od neurologů, přes sexuology, urology, oftalmology až k plastickým chirurgům.

STRAŠÁK JMÉNEM ALZHEIMER

Největším strašákem pro lidi na prahu seniorského věku je tak zvaná Alzheimerova choroba. „*Sám Alois Alzheimer měl pochybnosti, zda jeho popis strádající pacientky, která postupně ztratila schopnost uvažovat již v 55 letech, se má ztotožňovat s případy podobného duševního rozpadu, který prožívají lidé ve stáří všeobecně,*“ říká neurolog prof. MUDr. Pavel Kalvach, CSc., FEAN. „*Přes obrovský pokrok ve vyšetřovacích metodách, které dnes dovedou tkáňové doklady o této nemoci detekovat zaživa, se dodnes vede debata, nakolik stáří přináší oslabení duševní činnosti nevyhnutelně a nakolik se jedná o nemoc. Již pouhé laické pozorování starých lidí nás jednoznačně přesvědčuje, že pokles pozornosti, nápaditosti, paměti, reaktivity i exekučních rozhodnutí provází stárnutí jako samozřejmost. Stejně tak, jako je tomu s výkonností tělesnou. Nelze tedy tyto stavy chápat jako onemocnění, které napadlo zdravého člověka, jako je tomu v případě konvenčních onemocnění v mladém věku. Zmar duševní výkonnosti postihuje někoho rychleji, druhého pomaleji.*“

Co dělat, abychom „zuby času“ jeho „hlodání“ co nejvíc ztlížili. Jak být co nejdéle duševně i fyzicky v kondici? Recept na „elixír mládí“ není žádná alchymie. Profesor Kalvach radí: „*Snažme se zpomalit stárnutí mozku činnostmi, které brzdí rozvoj jeho aterosklerózy a zajišťují dobrou výkonnost krevního oběhu. Pomáhá sportovat, předcházet obezitě, včas si léčit cukrovku i případné vysoké hladiny krevních tuků a vést aktivní život.*“

PŘIMĚŘENÉ A PESTŘE

Hippokratova rada: „Necht' je strava tvým lékem...“, je sice stará skoro dva a půl tisíce let, stále platí. Vhodný jídelníček a pitný režim jsou tak prevencí řady nemocí a přirozeným „omlazovačem“. Nejen antioxidanty nebo vitaminy a minerály v kosmetických krémech působí proti vráskám. Cereálie, zelenina, ovoce, rostlinné oleje, ořechy atd. ještě účinněji chrání proti „korozi času“. Nemusíte hned přísahat na superfood, jako jsou chia semínka, kustovnice čínská nebo zelený ječmen, sníst ovesnou nebo pohankovou kaši a zavrhnout, co vám chutná. Důležité je také, aby jídlo přinášelo radost. Přiměřenost a pestrost jsou zásady, které jsou vždycky „in“. Na módu v případě výživy nehleďte. Ostatně se taky vrací – nedávno třeba vědci „omilostnili“, ještě před pár lety zavrhaná vajíčka. Zjistili, že neohrožují hladinu cholesterolu, a naopak pomáhají udržet zdraví. Nejstarší žena světa, předloni zesnulá Emma Morano, která od svých dvaceti let jedla denně tři – jedno vařené a dvě syrová, evidentně na měnící se výživové trendy také příliš nedbala a dožila se 117 let.



KROKY PROTI PROUDU ČASU

Nejen u miminek o jejich duševním vývoji nejlépe hovoří jejich pohyblivost, jestli už lezou, chodí a jakou mají jemnou motoriku. Svaly jsou pro prodlužování biologické mladosti (když už otáčení listů kalendáře zastavit nelze) stejně důležité jako mozek. Hýbat se je také relativně levný

povzbuzující lék na starosti a strasti života, protože přináší hormony štěstí – endorfiny. Za nezákladnější a nejpřirozenější pohybovou aktivitu – chůzi – nemusíte nic platit, a přitom pravidelná svižná chůze je ideální prevencí mnoha chorob, od nemocí srdce a cév až k rakovině. Optimální je postupně dosáhnout 60 minut chůze denně.



DO POSILOVNY PAMĚTI VČAS

Trénovat však je třeba nejen svaly, ale i paměť. A s jejím pravidelným procvičováním je dobré začít co nejdříve, nečekat na to, až na dveře zaklepe padesátka či dokonce další „átková léta“. „*Mozek má totiž celou řadu omezení ve svém výkonu,*“ vysvětluje Ing. Dana Steinová, předsedkyně České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging. „*Především je naprogramován k tomu, aby zajistil naše přežití v případě ohrožení života. Aby toto své základní poslání mohl beze zbytku splnit, nesmí být přehlcen informacemi. Navíc jsme vybaveni velmi malou kapacitou krátkodobé paměti, která je pro úspěšné zpracování informací zcela zásadní a vývoj mozku je ukončen zhruba kolem 25. roku života a od té doby se jeho funkčnost začíná zhoršovat. Mozek zkrátka často potřebuje naši asistenci. Za cvičení paměti se dá považovat hlasité čtení, sčítání, odčítání, sudoku i křížovky. Pokud však jde do tuhého a potřebujete si zapamatovat informace v určitém pořadí, telefonní čísla či delší číselné řady, nebo dokonce seznamy na přeskáčku, už potřebujete znát základní mnemotechniky. Vřele doporučuji se zapsat do*

kurzů trénování paměti, trenéři České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging pořádají kurzy po celé republice a zájemci je najdou na www.trenovanipameti.cz pod heslem Kurzy pro veřejnost.“

ODSTRANĚNÍ ŠEDÉHO ZÁKALU VRACÍ RADOST ZE ŽIVOTA

Stárnou ovšem nejen svaly a mozek, ale také smysly. S věkem se zhoršuje sluch, slábne čich i zrak. Nejčastější příčinou oslepnutí na světě je katarakta neboli šedý zákal, která je typickou nemocí seniorského věku. Postihuje každého druhého člověka ve věku nad 75 let. Dobrá zpráva je, že ji lze úspěšně léčit operací. Přestože se však dnes již jedná o rutinní zákrok, kvůli zbytečnému strachu vyvolanému mýty a nepravdami o zákroku i samotném šedém zákalu nemocní připravují o plnohodnotný život a riskují trvalé zrakové komplikace. Díky nejmodernější laserové metodě lze přitom vadu odstranit rychle a bez použití ostrých nástrojů. Zákrok je prováděn ambulantně, a to buď chirurgicky, anebo s pomocí femtosekundového laseru zvaného LenSx, který je přizpůsoben na míru pacientova oka a během zákroku působí jen 10 sekund. Tato metoda také umožňuje rychlejší hojení. Nově na některých pracovištích používaný laser LenSx dokonce ještě zkracuje čas, kdy pacient pobývá na sále, o 34 %. „Při operaci šedého zákalu je nutné odstranit z oka zakalenou čočku a nahradit ji čočkou umělou. K tomu se v běžné praxi používá skalpel. Nový laser umožňuje úspěšně operovat i kataraktu ve velmi pokročilém stádiu,“ vysvětluje docentka Šárka Skorkovská, primářka Oční kliniky NeoVize v Brně. Od listopadu 2017 do srpna 2018 bylo na této klinice provedeno s pomocí této technologie 208 operací šedého zákalu. Průměrný věk pacientů byl vysoký – 74,52 let. Před operací mnozí z nich měli natolik zakalené čočky, že byli téměř nevidomí, prakticky rozeznávali jen světlo a tmu. Odstranění šedého zákalu podle odborníků navrácí starším lidem chuť do života. Je zároveň prevencí životní letargie, osamělosti, ale také stařecké demence zapříčiněné nedostatkem vizuálních podnětů způsobujících atrofii mozku.



HUMOR A SMÍCH ÚČINKUJÍ

Zákroky estetické dermatologie i kosmetické přípravky mohou přispět k tomu, abychom pro zub času byli „tvrdým oříškem“, ale ty nejučinnější „anti-aging ingredience“ máme každý ve svých rukou. „Stárání není nemoc,“ říká přední česká gerontoložka MUDr. Iva Holmerová, PhD. „Každý stárne podle svého programu zakódovaného v genech, ale také podle způsobu života. Rezervy mládí vydrží do čtyřicítky. Kdo chce co nejdéle zůstat aktivní, měl by na tom cíleně pracovat. Pohybovat se – ideální je ujít za týden aspoň 25 kilometrů, udržovat svou sexualitu, přiměřeně a racionálně jíst, naplňovat pitný režim a v neposlední řadě mít uspokojivé rodinné i přátelské vztahy a pozitivní přístup k životu. Humor a smích jsou účinné léky proti stárání.“

To potvrzuje i Milada Karasová, v 80 letech známá modelka, později majitelka modelingové agentury, „objevitelka“ takových es jako je Eva Herzigová nebo Simona Krainová, nyní spokojená babička dvanáctileté Matilde, členka správní rady Kapky naděje Venduly Svobodové a produkční různých charitativních akcí. „Musíš se mít ráda, a to já se mám,“ směje se, což dělá ráda a často. A doplňuje další „ingredience“ do svého receptu proti zahořklosti stárání: „Být tu i pro druhé, nevidět sama sebe jako střed světa, nestarat se jen o svou zábavu. Je mi líto, že u nás je dost opravdu hodně bohatých lidí, ale korunu z nich nedostaneš! Já to mám

jinak – mně Pámbíček nadělil dost štěstí, všechno, co jsem si přála, se mi dařilo, a tak teď cítím povinnost to zase vrátet jiným.“

KRÁSA MLÁDÍ

Zvlášť kvetoucí odvětví je v posledních letech anti-aging kosmetika. „Krása mládí“ se stává objektem výzkumů v laboratořích na celém



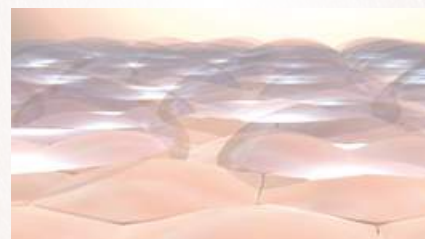
světě. „Estetická medicína má dnes k dispozici řadu metod, kterými lze potlačit a zmírnit známky stárnutí,“ říká MUDr. Markéta Majerová, vedoucí lékařka dermatologického centra Medicom Clinic. „Projevem stárnutí nejsou jen vrásky, ale také pigmentové skvrny, popraskané žilky, zkrátka nejednotnost pleti nebo pokleslé kontury. Ideální je proto spojit při ošetření několik různých metod. Spektrum nejčastějších esteticko-dermatologických ošetření představuje možnosti, jak o pleť pečovat efektivně, komplexně a také preventivně.“

Připravila redakce Sféry 🌸

PLEŤ

pod drobnohledem

KŮŽE JE NEJVĚTŠÍ ORGÁN LIDSKÉHO TĚLA, POKRÝVÁ CELÉ TĚLO A V MÍSTECH TĚLNÍCH OTVORŮ PŘECHÁZÍ DO SLIZNICE. SKLÁDÁ SE ZE TŘÍ VRSTEV – POKOŽKY, ŠKÁRY A PODKOŽNÍHO VAZIVA. NEUSTÁLE SE OBNOVUJE, CELÁ VÝMĚNA TRVÁ 28 DNÍ. KE KŮŽI NEODMYSLITELNĚ PATŘÍ MAZOVÉ ŽLÁZY, POTNÍ ŽLÁZY, VLASY A NEHTY.



Kůže zastává velké množství důležitých funkcí. Chrání tělo proti škodlivým vlivům vnějšího prostředí, pomáhá udržovat stálou teplotu těla pomocí kožních cév a potních žláz. Je v ní uložena řada receptorů, které reagují na teplo, chlad, tlak, poranění tkání. Je zásobárnou tuku, který izoluje a chrání tělo a jsou v něm uskladněny i vitaminy rozpustné v tucích. Vylučuje chemické a odpadní látky z těla. Proto je velmi důležité myslet na správnou péči.

Kvalita kůže vypovídá o našem zdravotním stavu

Již královna Kleopatra věděla, že je třeba o kůži důkladně pečovat, koupala se v oslím mléce, které mělo zázračně zjemňovat a zvláčňovat pokožku. Nefertiti, jedna z nejkrásnějších žen světa, používala olivový olej, chránila pokožku před škodlivými slunečními paprsky a med využívala k hydrataci.

KŮŽE A TRADIČNÍ ČÍNSKÁ MEDICÍNA

Kůže je podle tradiční čínské medicíny v elementu **Kov**, a řadí se tedy k **plicím a tlustému střevu** – je jejich zrcadlem. Kožní potíže vznikají především nedostatečností na drahách plic a tlustého střeva.

Nerovnováha **meridiánu plic** se projeví kopřivkou, ekzémem, otoky v obličeji, skvrnami na pokožce, drsnou a suchou kůží, tvorbou strií, ztrátou ochlupení. Nerovnováhu **meridiánu tlustého střeva** prozradí kopřivka,

zvýšená citlivost na chlad, předčasné stárnutí kůže, špatná kvalita sliznic. Mnoho kožních potíží je spojeno i s **játry**, horkem a stagnací krve. Horko v krvi vzniká na podkladě horka v žaludku, proto najdeme spojitost kůže i se žaludkem. Suchá kůže odpovídá nedostatečnosti krve jater nebo plicního jin, svědivá kůže napadení větrem. Žlutá kůže vypovídá o žloutence. Červené cévy na kůži odpovídají horku, namodralé chladu, nazelenalé bolesti a fialové cévy odpovídají stagnaci krve.

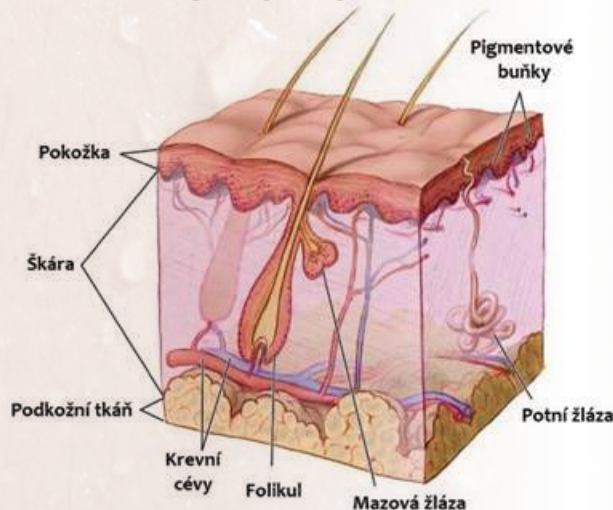
V dnešní uspěchané době se vyskytuje spousta různých **ekzémů, lupének, akné, kopřivek**. Je to dáno celkovým hektickým stylem života se spoustou stresu, nezdravým stravováním, elektromagnetickým smogem z mobilů a počítačů, očkovaním a užíváním nadměrného množství léků.

CO KŮŽI NEJČASTĚJI ŠKODÍ?

- ▼ nedostatečná hydratace kůže
- ▼ nadměrné slunění, při kterém vzniká začervenání, pigmentové skvrny, vysoušení a stárnutí kůže, alergické reakce až nádorové bujení
- ▼ dráždění kůže chemickými látkami, kosmetikou, pracími a čistícími prostředky, proto přípravky vybírejte s rozvahou
- ▼ nedostatek vitaminů, minerálů a stopových prvků, myslete proto na kvalitu stravy, doplnění formou bylin, potravinových doplňků
- ▼ nevhodné stravovací návyky a hektický způsob života
- ▼ kouření a alkohol způsobuje předčasné stárnutí pleti a výskyt vrásek

Jenom zdravá kůže může být krásná – věnujte jí dostatečnou péči!

STRUKTURA PLETI





Co naší pleti prospívá, aneb **4 KROKY** PRO KRÁSU A MLADISTVÝ VZHLED

1. JEZTE ZDRAVĚ

Výživa je jedním z důležitých faktorů ovlivňujících zdraví a kvalitu naší pleti. Vybírejte si kvalitní potravu s dostatečným obsahem základních živin a minerálních látek. Krásu vaší pleti podpoří zejména vitamíny A, C, vitamíny skupiny B, selen a zinek a esenciální mastné kyseliny. Dopřejte si kvalitní panenské oleje, ořechy, celozrnné obiloviny, tučné ryby, vejce, čerstvé ovoce a zeleninu. Vyhýbejte se

cukru, vysoce upravovaným potravinám, dopřejte si 2–3 litry neslazené vody či bylinkových čajů. Dostatek tekutin osvěží tělo i mysl.

2. BUĎTE V KONDICI

Pravidelný pohyb pomůže organizmu ke správnému fungování všech orgánů. Každodenní 30 minutová procházka na čerstvém vzduchu vykoná velkou službu. Věnujte se józe, tai chi nebo jakémukoliv pohybu, který vás baví.

3. RELAXUJTE

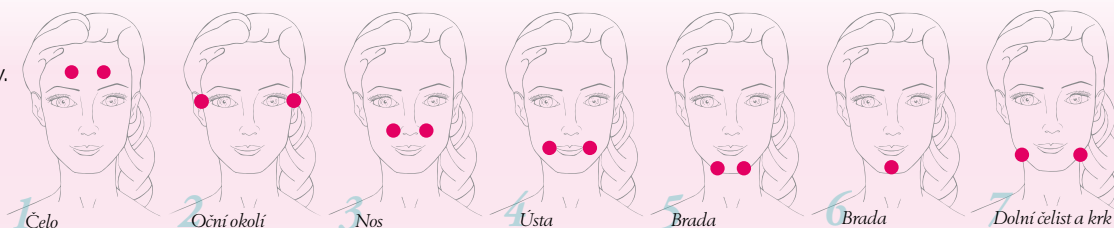
Dopřejte si dostatek spánku – dodá tělu energii a pomáhá odbourávat stres. Věnujte se tomu, co vám přináší radost do života, relaxujte, meditujte. A vězte, že:

Pohlazení je lék – odměňte svoji pleť pozorností a něhou a dopřejte si omlazující liftingovou masáž.

Pohlazení je pro život nezbytné. K vyléčení nepomůže vždy jen pilulka.

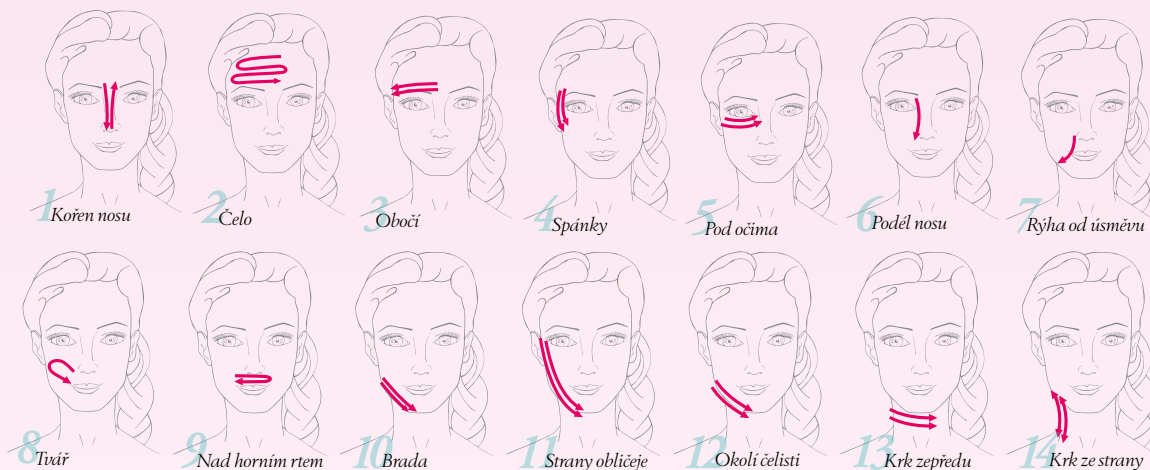
Aktivace pleti

Doteky provádějte prsty. Na jednom místě setrvejte cca 5 vteřin. Jemně protlačujte pokožku.



Příprava na masáž

Doteky provádějte prsty. Na jednom místě setrvejte cca 5 vteřin. Jemně protlačujte pokožku.



Masáž

Nejprve si navlhčíme obličej vlažnou vodou. Rozetřeme malé množství **Diolift hydrogelu** po celém obličeji, poté provedeme navlhčenými prsty stejné doteky jako v předcházející části. Celý obličej si velmi pomalu a laskavě ještě jednou pohládíme navlhčenými dlaněmi.



Diolift hydrogel

S RYCHLÝM „BOTOX“ EFEKTEM obsahuje extrakt z lilií, aloi vera, kyselinu hyaluronovou a oxyminerály

- ▼ Viditelně omlazuje pleť
- ▼ Maximálně hydratuje
- ▼ Stimuluje podkožní vazivo
- ▼ Poskytuje rychlý „botox efekt“
- ▼ Brání tvorbě jizev
- ▼ Vyživuje pokožku
- ▼ Pomáhá při ekzémech
- ▼ Regeneruje pokožku po spálení sluncem
- ▼ Redukuje hluboké vrásky

Nezapomeňme na zázračnou sílu v našich rukou. Výsledky výzkumu na poli energetiky člověka upozorňují na to, že hlazením jsou stimulovány elektrické potenciály těla. Jemné hlazení pokožky působí na hormonální žlázy a stimuluje jak vegetativní nervový systém, tak i funkci orgánů.

4. POUŽÍVEJTE KVALITNÍ PŘÍPRAVKY NA OŠETŘENÍ PLETI A DOPLŇKY, KTERÉ PODPOŘÍ KRÁSU ZE VNITŘ

Seznamte se s regenerační, relaxační a masážní kosmetikou nové generace

Diochi je originální česká kosmetika pro ženy i muže s unikátní recepturou, vyrobená bez chemických přísad, pouze z látek přirozeně se vyskytujících v přírodě.

Jednotlivé přípravky jsou sestaveny na základě nejmodernějších poznatků v oblasti fytotherapie, ozonoterapie, homeopatie, krystalterapie, psychotroniky a biorezonance. Bioinformační a ozónová kosmetika Diochi harmonizuje energetické dráhy těla a prostřednictvím biorezonance pozitivně působí na fyzickou i psychickou kondici člověka.

Zázrak v podobě ozonové kosmetiky

Jednou z nejdůležitějších vlastností ozonizovaného olivového oleje je schopnost dodat do pokožky více kyslíku a stimulovat kyslíkový metabolismus. Pokožka tak může lépe

dýchat, zlepší se její prokrvení, a tudíž je lépe vyživována. Tím se zvýší její vlastní obranyschopnost, lépe se hojí a regeneruje. Kromě toho se vyvažují metabolické pochody v kůži a buňky lépe odolávají poškození a stárnutí. Pokožka je tak zdravější, odolnější a pomaleji stárne.

Velká síla ozonu spočívá ve skvělém působení proti mikroorganizmům. Spolehlivě ničí téměř všechny viry, bakterie, plísně, takže je to vlastně antibiotikum přírodního původu bez negativních vlastností a vedlejších účinků, jež mají syntetická antibiotika. Dokáže totiž rozložit bakterie způsobem neškodným pro náš organizmus a vyloučit je, aniž by se to dotklo imunity.

Bioinformační krémy Diochi doporučujeme lehce vmasírovat do oblasti reflexních zón orgánů, oblast břicha a močového měchýře. Tenkou vrstvu nanést na obličej. Krémy jsou velice úsporné, proto stačí použít velmi malé množství. Pro masáže doporučujeme nejprve nanést krém, poté namočit ruce do vody a masírovat. Pokud voda vyschne, doporučujeme opět ruce namočit do vody, krém bude opět kluzký. Ozónové krémy Diozon clear a Panaderm s olivovým olejem nanášejte vždy ve velmi tenké vrstvě a lehce roztírejte. Pozor na oči! Kolem očí používejte velice tenkou vrstvu krému.

Pečujte o svou krásu a své zdraví a nezapomínejte, že KRÁSA ZAČÍNÁ UVNITŘ – bioinformační preparáty a kosmetika DIOCHI jsou tu pro vás.



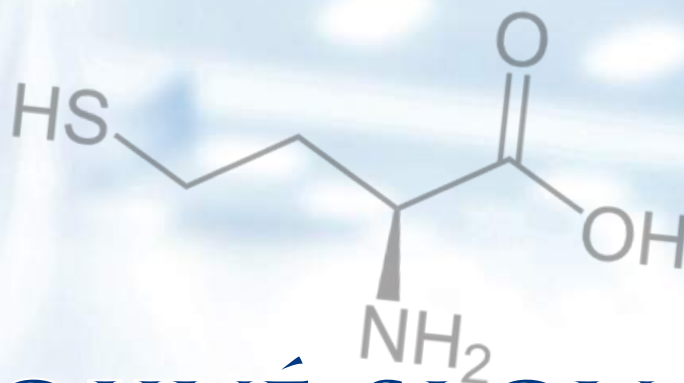
DioSol zdravé opalování

30 UVA/UVB ochranný faktor
Nevylíže se vám v tašce

Po opalování

- ▼ **Estrozin krém** – hydratuje a vyživuje
- ▼ **Diozon clear** – při zarudnutí a spálení
 - ▼ **Diolift hydrogel** – při spálení regeneruje díky aloe vera





ZNEPOKOJIVÉ SLOVO HOMOCYSTEIN

IVANA KARPENKOVÁ

JEDNÁ SE O PŘEV RATNÝ OBJEV, NEBO TUDY CESTA PROSTĚ NEVEDE?
MY SI NYNÍ O HOMOCYSTEINU ŘEKNEME NĚCO TAK, ABY TO
POCHOPILA I VAŠE DEVADESÁTILETÁ BABIČKA.

Nejedná se o nic nového, tato toxická aminokyselina (vaší babičce raději řekněte „taková jedovatá látka“) byla identifikována již v roce 1932. Vědce však začala zvýšeně zajímat teprve od roku 1962, kdy byla stanovena nová klinická jednotka nemoci – homocystinurie, tedy výskyt homocysteinu v moči. Homocystinurie je vrozená porucha látkové výměny.

PARADOX HOMOCYSTEINU

My jsme sice v úvodu tuto látku označili jako něco jedovatého, ale skutečnost je taková, že naše tělo homocystein nezbytně potřebuje, a proto si jej samo i vytváří. Byl nalezen v buňkách všech živočišných druhů, rostlin i bakterií. Je natolik potřebný pro život buňky (pro její dýchání, tvorbu energie, výživu i rozmnožování), až vyvolává domněnku, že hrál v dávné minulosti zásadní roli při vzniku života na naší planetě. Pokud v organismu probíhá vše tak, jak má, buněčný homocystein se v průběhu látkové výměny rozloží na dále využitelné neškodné látky. K tomuto procesu jsou nutně zapotřebí některé vitamíny – kyselina listová, vitamín B₆ a B₁₂, někdy i B₂. Jestliže nejsou přítomny v dostatečném množství, dochází k poruchám, homocystein se hromadí

v krvi a vzniká tak zvaná hyperhomocysteinemie.

DŮSLEDKY HYPERHOMOCYSTEINEMIE

Když je homocystein natolik prospěšný, co je na něm potom tak špatného? Připomínám již dříve zmíněnou „jedovatost“. Jestliže dojde k přebytku homocysteinu, jeho vysoká chemická aktivita přechází v agresivitu. Poškozuje životně důležité enzymy – oslabuje nebo úplně vyřazuje jejich funkce a podněcuje vznik nebezpečných volných radikálů.

*Zvýšená hladina
homocysteinu byla
prokázána u většiny
civilizačních chorob.*

Vyšší hladina homocysteinu byla nejprve prokázána u kardiovaskulárních onemocnění, tedy u nemocí srdce a cév. Později se přidaly další závažné choroby. Patří k nim žaludeční a dvanáctníkové vředy, zánětlivá onemocnění střev, revmatismus, deprese, demence včetně Alzheimerovy choroby, parkinsonismus, roztroušená skleróza, migrény, chronický únavový syndrom, poruchy plodnosti, předčasné porody, potraty, vrozené vývojové vady plodu,

osteoporóza, alergie, pokles imunity, nádorová onemocnění, zvýšení hladiny škodlivého LDL cholesterolu. Jedná se tedy o nemoci, které můžeme shrnout pod název nemoci civilizační.

CIVILIZAČNÍ NEMOCI

V dávné minulosti bylo obyvatelstvo decimováno takovými nemocemi, jako byl mor, cholera, neštovice nebo tyfus. Lepší hygiena, očkování, antibiotika a nepřehlédnutelný pokrok v medicíně nás již těchto zabijáků zbavily. Zůstaly jen běžné, například dětské a různé banální nemoci, které jsou léčitelné, po průběhu odezní bez následků. Objevila se však nová metla lidstva plíživě postihující spíše střední a vyšší věk a představující většinou trvalé poškození, mnohdy i končící smrtí. Začalo to zhruba v šedesátých letech minulého století, kdy dramaticky stoupl výskyt úmrtí na kardiovaskulární onemocnění a asi o pět let později začala přibývat také nádorová onemocnění. Obě skupiny představují velké utrpení a zkracují lidské životy o deset až patnáct let. Úmrtnost na kardiovaskulární onemocnění vzrostla v civilizovaných zemích natolik, že jev byl prohlášen za epidemii.

EXISTUJE ÚČINNÝ LÉK?

Bezvadný chod všech procesů v lidském těle zajišťují enzymy, které můžeme bez nadsázky nazvat „zdroje života“. Mají vliv na start chemických dějů, na jejich sílu, dobu trvání, ukon-

čení a hlavně na to, které další látky je potřeba do reakce začlenit. Při těchto činnostech vzniká také homocystein, který dokáže enzymy poškodit nebo dokonce zničit.

Můžeme zlobivý homocystein ukáznit tím, že začneme brát nějaké pilulky? Řekněme si rovnou, že to není jednoduché, ale ani nutné, protože ve většině případů by stačilo změnit stravovací návyky. Pomocí léku lze sice ovlivnit funkci některého enzymu a zmírnit nebo zlikvidovat projevy nějaké nemoci. Neumíme ale vyrobit všelék, který by současně nepoškodil enzymy jiné, a nevyvolal nežádoucí vedlejší účinky, které mohou být až srovnatelné s potížemi, jež vyvolala původní nemoc, nebo nastartovat nemoc jinou a třeba ještě horší.



ZMĚNA STRAVOVACÍCH ZVYKLOSTÍ

V období druhé světové války bylo v naší zemi překvapivě málo úmrtí na kardiovaskulární onemocnění. V té době byl nedostatek masa, mléka a mléčných výrobků, což jsou hlavní zdroje, z nichž vzniká methionin, výchozí látka nutná pro vznik homocysteinu, a nedostatek tuků, které svou přítomností v zažívacím traktu brání vstřebávání kyseliny listové a vitamínů skupiny B. Vzhledem k omezeným možnostem obživy obyvatelstva se více pěstovala zelenina.

MOŽNÁ PREVENCE

Snížit příjem masa, mléka i masných a mléčných výrobků, a současně zvýšit příjem zeleniny, zejména listové. Mělo by platit pravidlo, že čím více masa a mléka, tím více zeleniny a ovoce. Je dobré také vědět, že rostlinné bílkoviny jsou pro nás dva až třikrát příznivější při tvorbě homocysteinu oproti bílkovinám živočišným. Dbát na dostatečný přísun kyseliny listové, vitamínů B₆, B₁₂, případně B₂ v běžné stravě, ale i v tabletách, nejlépe po poradě s lékařem.

Vegani a vegetariáni zaměřte se na dostatečný příjem vitamínu B₁₂!

Mohli bychom usoudit, že nejlépe na tom budou vegetariáni, ale není tomu tak. V jedné studii provedené před lety na Slovensku se ukázalo, že pokud jde o homocystein, měli vegetariáni jeho hladinu dokonce vyšší, než byl běžný průměr u srovnávací populace. Nejhůře na tom byli vegani. Příčina tohoto na první pohled překvapivého jevu spočívá v tom, že jejich způsob stravování postrádá důležitý vitamín B₁₂, jehož přirozeným zdrojem je červené maso. Mají sice dostatek zdrojů kyseliny listové, ale pro nedostatek zmíněného vitamínu nedochází k reakcím, které přeměňují homocystein na methionin. Jestliže se člověk chce stravovat jako vegan, měl by pravidelně doplňovat vitamín B₁₂ tabletovou formou.

DALŠÍ ZABÍJÁCI

Jedním z možných rizik je – jak jinak – kouření. To proto, že znemožňuje správnou funkci vitamínu B₆, a zvyšuje tak nepřímou hladinu homocysteinu. Jestliže kuřák navíc trpí vysokým krevním tlakem, je to známka toho, že kouření zesílilo poruchu přeměny homocysteinu natolik, že jeho vysoká hladina poškodila mechanismus regulující krevní tlak. A je to zase o krok blíže směrem k infarktu či mrtvici.

Stanovit případné zvýšení hladiny homocysteinu v krvi není jednoduché a váš praktický lékař k tomu nespíš ani není vybaven. Ze vzorku krve je nutné okamžitě oddělit červené krvinky, zmrazit sérum a ve zmrazeném stavu je ihned dopravit do příslušné laboratoře. Jako nápoděva však mohou postačit nepřímé ukazatele – prokázaný kreatinin, cholesterol a ostatní lipidy v krvi, jejichž koncentrace stoupá v závislosti na hladině homocysteinu.

ZNEPOKOJIVÉ OTÁZKY

Dá se tedy velmi zjednodušeně shrnout, že když budeme jíst méně, masa, mléka i výrobků z nich, a budeme jíst více čerstvé zeleniny, vyhneme se

TROMBOSERIN MULTIVITAMÍN



Bioinformační kapsle s Fruitflow

Posilující doplněk stravy vyrobený z rostlin, vitamínů a silice z citronové trávy. Čistí krev, podporuje krevtvorbu 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.

všem záludným nemocem, které jsme vyjmenovali na začátku? (Farmaceutické firmy by to slyšely nerady.) Znamená to snad, že tolik lidí trpělo a zemřelo zbytečně? Kdosi kdysi prohlásil, že nemoci vznikají buď z neznalosti, nebo z nedbalosti.

Homocysteinovou teorií se oficiální medicína příliš intenzívně nezabývá. Škoda. Možná, že to je pouze jeden z nemála scestných objevů, na které časem pomalu zapomeneme. Nelze ale také vyloučit, že se v posledku jedná o něco tak zásadního, že to zvrátí současné paradigma. (Prostě byla by to hodně velká změna.) Pozdravujte babičku.

(S použitím knihy K. Erbena *Jak pomoci tělu, aby se samo vyléčilo*) 🌿

Ivana Karpenková

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



PhDr. Jiří Zíka:

„Někdo může trpět
jako zvíře spoustu let,
uděláme jednu hypnózu
a problém je pryč.“

HANA NĚMCOVÁ



ROZHOVOR

PhDr. JIŘÍ ZÍKA VYSTUDOVAL PSYCHOLOGII NA MASARYKOVĚ UNIVERZITĚ V BRNĚ A VÍCE NEŽ 40 LET SE VĚNUJE HYPNÓZE. NA SVĚM KONTĚ MÁ VÍCE NEŽ 35 000 INDIVIDUÁLNÍCH HYPNÓZ, JE AUTOREM KNIH HYPNÓZA NENÍ SPÁNEK A FENOMÉN HYPNÓZA. V SOUČASNÉ DOBĚ SE VĚNUJE SVÝM KLIENTŮM, POŘÁDÁ KURZY A SEMINÁŘE A PŘIPRAVUJE NOVOU KNIHU.



▼ **Hypnóza je určitě obor, který láká spoustu lidí – jejím prostřednictvím se dají řešit psychické i fyzické problémy, ale není to tak trochu bez práce? Když potřebuji zhubnout 5 kg, tak na tom můžu vědomě zapracovat, nemusím to řešit hypnózou...**

Lidi, kteří umí problém vědomě vyřešit, ke mně nechodí.

▼ **S jakými problémy za vámi klienti vůbec chodí?**

Je to různé. Člověk nějak trpí, je v nějakém diskomfortu nebo nepohodě, necítí se dobře, třeba si kouše nehty, špatně spí nebo má deprese, úzkostné záchvaty. Někdo chce hubnout, někdo chce přestat kouřit, někdo se přejídá, někdo moc pije. Chodí třeba muži s poruchou erekce, ženy, které trpí bolestí při styku. Měl jsem klientku, která nesáhla na kliku bez rukavice, aby se nenakazila. Nebo paní přišla kvůli fobii přecházet silnici a navíc byla alergická, zrovna byla sezóna. Pyly, plody, jahody, jablka – byla rozjetá, udělali jsme hypnózu a splaskla. Alergie zmizela, přitom jsme to neřešili. Když vylijete vodu, tak si najde cestu nejmenšího odporu. Tak si to našlo takto. Těch problémů se také zbavila, ale alergie byla první a přešla sama od sebe, aniž bychom ji řešili. Pak jsou tu klienti s psychosomatickými potížemi – migrény, lupénky, alergie. Je to široké spektrum potíží.

▼ **Na co zabírá hypnóza vyloženě dobře?**

Třeba na migrény nebo bradavice. Bradavice jsou virového původu a na hypnózu zaberou. Dneska tu byla paní – po hypnóze je půlka bradavic pryč.

▼ **Chodí třeba i ženy, které nemohou přijít do jiného stavu?**

Taky, mám s 18 ženami 11 dětí ☺. Majstrštyky jsou... neberu to jako zázrak, zázrak je pro mě reálné řešení.

Hypnóza zabírá
vyloženě dobře na
bradavice a migrény.

▼ **„Zázraky“ musíte zažívat dnes a denně?**

To ne, někdy to tak není. Ale na druhou stranu někdo třeba deset let trpí jako zvíře a uděláme jednu hypnózu a od té doby problém nemá. Například přišla paní se šílenou migrénou, mívala ji 14 dní v kuse. Z doktorů jí nikdo nepomohl, v hypnóze jí to přešlo a od té doby je klid. Migrény měla dvacet let... zázrak? Ale možná, že i kdyby nepřišla, tak už to bylo nachystané.

▼ **Jaký je vlastně postup při hypnóze?**

Pacing, leading a ratifikace, tedy provázení, vedení a potvrzení. Sedíte, máte levou nohu na podlaze, pravou přes levou, nadechujete a vydechujete. Oči se zavírají, držím stopu a provázím. A pak dělám terapii, a to je buď direktivní sugesce – den ode dne se budete ve všech směrech lépe cítit. Zásada je nemluvit v domě oběsence o provaze, tedy nemluvit o problému. Nebo pracujeme s metaforami. Říkám příběhy, anekdoty, vážu je na sebe a v tom je nevědomá nápověda. Příběh, který klientovi v hypnóze dám, je jako muštr.

▼ **Tedy nejedete konkrétně, ale přes příběh?**

Ano, když podvědomí produkuje sny, jde směrem zevnitř ven. Já jdu příběhem zvenku dovnitř, do podvědomí. Rozumí tomu víc, než kdybych mu přikazoval.

▼ **Neokortex tomu vůbec nemusí rozumět?**

V podstatě nemusí.

▼ **Žádné terapie tedy neděláte? „Jen“ klienty hypnotizujete?**

Dělám terapii v hypnóze. Hypnóza je nůž, kterým si krájím chleba.

▼ **Jak dlouho trvá?**

Zhruba 20 min.

▼ **Já si pod práci terapeuta představuji ledacos, i terapeutické lehátko, hodiny analýzy.**

Čím víc se klient hrabe v h..., tím víc to h... smrdí. To jsou ty metafory, které používám. A většinou, když má klient problém, tak je vždy příčina někde jinde. Přání bývá otcem myšlenky.

▼ **Hypnóza je tedy nástroj nebo jedna z možností, jak řešit problém a nehrabat se v h...?**

Někdy se to musí otevřít jako v archeologii, na to je psychoanalýza dobrá. Někdy je tedy nutné se v tom poli „poštouřit“.

▼ **Někteří lidé se do hypnózy dostávají těžce nebo vůbec – mají tam tak silnou zed’?**

Nemají to v sobě dané, nemají dispozici, ne každý může běžet jako Bolt – musíte to mít v sobě a pak to rozvinout. Je jedno, zda svaly nebo trans. Komu není shůry dáno, v apatyce nekoupí, ale každý člověk – vždycky je tam určitá variabilita – i když mu to

nejde a když se to párkrát opakuje, tak je to lepší a lepší. Dá se tomu naučit, ale auto, které nemá kola, nemůže jet. To můžete táhnout... prostě nepojede.

Jaká je vlastně definice hypnózy?

Hypnóza je umělé vyvolávání transu. Fungujeme ve třech režimech – buď bdíme, spíme nebo jsme v transu. Trans je přechod ze spaní do bdění, tak zvané hypnopompium, přechod z bdění do spánku je také trans, tomu říkáme hypnagogium, a trans je také denní snění. Čili trans je takový třetí stav naší mysli, který slouží k tomu, aby se v psychice něco dělo. Je to biologicky nutné.

▼ Během dne trans všichni normálně zažíváme?

Ano, a možná o něm ani nevíte. Jsou to takové záblesky. Třeba se zasníte, když jste na poradě, takzvaně vypnete,

bych vám řekl takovou pohádku, kterou mi říkala moje babička. Když jsem u ní přespával, říkala mi, až usneš, v tvé hlavě se probudí malinký kouzelný panáček. Ten se probouzí vždycky, když spíš. Ty o něm nevíš, ale on o tobě ví všechno, a když spíš, tak dává pozor, co se děje v tvém bříšku. Když tě to v bříšku moc tlačí, tak tě probudí, zatuká tě na čelo, probudíš se a jdeš se vyčůrat. Ráno si na něj vzpomeneš podle toho, že se ti bude zdát nějaký sen. Ten panáček ti pošle sen, o tom, jak ti pomáhá. To je metafora, jak funguje nevědomí nebo podvědomí. Nevědomí je jako černá skříňka, už Freud říkal, že královská cesta do podvědomí nebo nevědomí je prostřednictvím snu. Podvědomí se projevuje různými úkony, přeroknutím, přeslechnutím... potrefená husa nejvíce kdáká. Podvědomí se metaforicky zobrazuje jako ledová kra,



přemýšlíte o svých věcech, jste zaměřená do sebe a nevíte, co se tam dělo. Jste disociovaná. Trans je odpojení od bezprostředního vnímání a vzniká spontánně – to je to denní snění, usínání... Trans je určitý přirozený stav – lépe se v něm učíme, v transu se tvoří konsolidace paměťových stop, v transu se něčeho zbavujeme, v transu si také lépe vzpomene. Občas ke mně chodí lidi, kteří založí někam peníze a nemohou si vzpomenout kam.

▼ Hypnózou řešíte problémy, jejichž kořeny jsou v podvědomí. Podvědomí si představím jako sklep, do kterého se nemůžu dostat...

Kdybyste byla tříletá holčička, tak

kteřá je z 9/10 pod vodou a zbývající 1/10, tedy vědomí, je nad vodou.

▼ Zmínil jste, že při hypnóze používáte příběhy a metaforu. Konkrétní příklad?

Třeba řeším problém desetiletého kluka, který se počůrává z nějakého důvodu, který není organický, ale něco se tam v psychice stalo. Mohu jinotajem, analogií neboli metaforou zakódovat do podvědomí řešení. Vyprávím příběh, ve kterém je kluk princ, starší sestra princezna, tatínek král a maminka královna. Do podvědomí se vloží metafora a to podvědomí vytvoří změnu. Nebo když přijde klient s problémem

a řekne, já bych se cítil dobře, kdyby mě neštvala moje manželka, když bych nemusel dělat to a to. Já řeknu: Pane, představte si, že pod lampou je opilec, policajt ho vidí a ptá se, co tady děláte? Hledám tady klíč. Policajt se ptá – vy jste tady ztratil klíč? Tady ne, tamhle, odpovídá opilec. Proč ho hledáte tady? Protože tady je světlo... Tak se léčí metaforou.

▼ Metafory přece používáme i v běžném životě? Může tedy léčení proběhnout, když si povídám s kamarádkou? Vyprávím příběh a něco s ní zarezonuje?

Člověk na to musí být připravený. Podvědomí musí být připravené a hlavně musíte uhodit hřebíček na hlavičku. Když někdo umí zatloukat kamenem hřebíky a neumí nic jiného a dáte mu spravit hodinky, tak je bude spravovat tím velkým kamenem. Stejně jako když dva chlapi v JZD spravovali traktor, tři hodiny se mořili, nic se nestalo, neopravili, říkali, musíme zavolat Lojzu, ten si s tím poradí. Lojza přišel, podíval se, vzal kladivo, praštil, opravil a řekl, tak pánové, 1500 Kč. 1500 Kč za jednu ránu kladivem? To není za jednu ránu kladivem, ta je za 50 Kč, ale 1450 Kč je za to, že vím, kam mám bouchnout.

▼ To je metafora vaší práce... Chystáte knihu, kde metaforu a příběhy připravujete. Když si v ní budu číst, může mi to pomoci zbavit se nějakého problému?

To ne, bude to příručka pro terapeutu. Ale existuje i tzv. biblioterapie, když dáváte cíleně klientovi přečíst knížku, může mu to pomoci. Ale je to o tom nachystání. Musí být připraven, aby to přijal.

▼ Může se každý stát hypnotizérem?

Ano, ale musí být motivovaný, musí mít svůj důvod, proč to chce dělat. Kdo opravdu chce, tak může. Motivace je důležitá... já jsem běhal maratony a říkal jsem, že bych byl dobrý vzpěrač nebo judista, ale já prostě chtěl být maratonec, i když jsem na to neměl. Kdybych ale dělal vzpírání nebo judo, tak bych byl asi na úplném vrcholu. Ale mě bavilo běhání, ale tam jsem byl průměrný.

▼ Běháte ještě?

Nemám kloub. Spadl jsem do díry v pátek 13., a to nejsem pověřivý. Po



deseti měsíců jsem přišel do špitálu a primář se ptal, tak co, jak se máš? No, bolí to... to tě bude bolet ještě 5 let... věřte, nevěřte, trvalo to 5 let.

▼ To je pěkná sugesce, autority, bílé pláště...

Takto funguje placebo, když řeknete, že je to jedlý papír s omamnou látkou, tak člověk, který vám uvěří, bude v rauši.

Chcete-li se stát hypnotizérem, je to jako se vším - musíte cvičit, cvičit, cvičit.

▼ Je každý zhypnotizovatelný?

Ano, když se to umí, ale je to otázka času. Na druhou stranu, když vám bude někdo věřit, tak bude v transu už od dveří. Někdy stačí provést hypnózu jednou, někdy se to musí 20x i 30x opakovat. Minimální procento lidí nejde zhypnotizovat vůbec.

▼ Na seminářích učíte lidi, jak provádět hypnózu.

Ano, kdo se to má naučit, ten se to naučí, kdo se to naučit nemá, ten se to nenaučí. Lidi se to naučí i beze mě. Není to jen o tom, co a jak mám dělat, ale hlavně cvičit, cvičit, cvičit... Je to jako se vším. Když se chcete stát kovářem, musíte kovat. Mistrovství nepřijde s tím, že půjdete na jeden seminář. Jsou lidi, kteří mají tisíce kurzů a jsou stejně blbí. Asi je to baví, něco dělají.

▼ Je možné hypnózu zneužít?

V knížce Fenomén hypnóza píšu o Kodaňském případu. Tam byli dva ve vězení a jeden druhého hypnotizoval, dával mu jídlo a pak ho poslal vykrást banku a on to udělal. Chytili ho. Ano, je to možné, ale jsou lidi, kteří vás okradou i bez hypnózy, stačí vyvolat chaos, žádná hypnóza se nekoná, prostě vás zblbnou. Vy jste zmatená, jste v transu, do toho dám sugesci, vy si to neuvědomíte.

▼ A co hypnóza a reklama?

Když budu pořád opakovat, že Jar je nejlepší, tak vy si nakonec koupíte Jar, a nevíte proč. Marketing je ale spíš o sugesci, hypnóza je stav, ve kterém člověk ty sugesci dostává.

▼ Proč vás hypnóza tak oslovila?

Odjakživa mě to baví. Když mi bylo osm, bydleli jsme v Trenčíně, Stano řekl Dušanovi – Dušan já tě zhypnotizuju, postav se tam, ten se tam postavil a udělal všechno, co mu řekl... už jsem tě zhypnotizoval. V těch osmi letech jsem přišel domů a ptal se, mami, co je to hypnóza. Maminka říká, to se někdo na něj podívá a on usne. Udělal mi prekonceptci a od té doby mě to baví a zajímá. Pak jsem si našel v knihovně knihy. Hypnóza se prováděla už kdysi dávno. Rasputin třeba hypnotizoval carevnu.

Hana Němcová

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



Když má někdo tuto prekonceptci, tak na to zabere. A když to někdo vehementně popírá, třeba když někdo na přednáškách začne remcat, že hypnóza je podvod, že tomu nevěří, že ho nikdo nepřesvědčí, tak je první v limbu. Nevědomě si o to říká. A ti, kdo se strašně snaží být v hypnóze, těm to nejde.

▼ Není to jako v životě, když moc chcete, tak si tam děláte bloky?

Ano, šprajcy, není tam takové to taoistické wu-wej... plynutí. Ted' je móda flow, všichni koučují flow ☺.

▼ Zmínil jste Rasputina. Co hypnóza a manipulace?

Nelze nemanipulovat, už ta přítomnost, že se spolu bavíme, je manipulativní.

▼ Kde je hranice té manipulace, která je špatná?

To je černá a bílá magie, když to řeknu jednoduše. Bílá magie je pozitivní, kdežto když dělám černou, tak dostanu zpětné nakopnutí.

▼ A co je pozitivní? Jsme v dualitě, která je diskutabilní.

Pozitivní? Když to nepřináší víc mně než tomu druhému, když je to reciproční, když je to vzájemně užitečné. Když to neublíží, když to nedestruuje, když to pomáhá, když to tvoří, rozvíjí a člověk subjektivně vnímá, že je to pro něj užitečné a pozitivní. Černá magie je trestání, vyrobím si z plastelíny panáčka a probodám ho špendlíky. Nepřítel možná něco utrpí, ale já z toho dostanu zpětné nakopnutí. Udělám-li něco, co moje super ego neschválí, něco nemorálního, tak si podvědomě ublížím.

▼ To, co vysíláme, to se nám vrací.

Ano.

▼ Kolik klientů vám prošlo rukama?

Mám na svém kontě 35 000 a více individuálních hypnóz.

▼ A pořád vás to baví?

Asi vím, proč to dělám, ano, baví mě to. Něco mi to dává. Nepomůžu každému, ale většině lidí pomůžu. 🌸

MODERNÍ MEDICÍNA a onkologická léčba

RNDr. VĚRA ČERNÁ

LIDSKÉ TĚLO JE SLOŽENO Z MNOHA MILIONŮ BUNĚK. TYTO BUNĚKY ROSTOU, DĚLÍ SE A MNOŽÍ - O PROCESECH SOUVISEJÍCÍCH PŘÁVĚ S JEJICH DĚLENÍM JSTE SE MOHLI DOČÍST V MINULÉM ČÍSLE SFÉRY. RŮST A DĚLENÍ BUNĚK JE CENTRÁLNĚ ŘÍZENO, ALE NĚKDY DOCHÁZÍ K CHYBĚ REGULAČNÍCH MECHANIZMŮ A VÝSLEDKEM JE PAK NEKONTROLOVANÉ MNOŽENÍ BUNĚK V ORGANIZMU, OZNAČOVANÉ JAKO ZHOUBNÉ (MALIGNÍ) NÁDOROVÉ BUJENÍ - OBECNĚ NAZÝVANÉ RAKOVINA.

V zásadě moderní medicína využívá k léčbě rakoviny kombinace tří metod – chirurgickou léčbu, chemoterapii a radioterapii. Všechny tyto obory se doplňují, velmi rychle se vyvíjejí a poskytují tak mnohem větší komfort léčby tohoto závažného onemocnění než před několika lety.

Základní léčebný přístup u většiny nádorů představuje chirurgická léčba, která má za cíl úplné, dokonalé odstranění nádoru. Úspěšná operace je většinou základem pro zvládnutí nádorového onemocnění.

Chirurgický zákrok je ale vhodně použít pouze u těch nádorových onemocnění, jejichž ložisko je ohraničené, bez metastáz a nalézá se v místě, které lze operovat bez velkého rizika poškození okolních životně důležitých

tých tkání. U hematologických nádorů a u některých nádorů dělohy, prostaty aj. se volí jiné léčebné postupy.

Moderní medicína využívá kombinace tří metod: chirurgickou léčbu, chemoterapii a radioterapii.

Další součástí léčby rakoviny je chemoterapie. Chemoterapií je při léčbě rakoviny míněno užívání léčiv, která mají za úkol zničit nádorové buňky. Nevýhodou této léčby je, že podávaná léčiva neumí rozlišit mezi buňkami nádorovými a zdravými, a tak kromě nádorových ničí i buňky zdravé tkáně, což vede k jejich poškození a snížení kvality života pacienta. Tento druh chemoterapie se nazývá „systémová terapie“. Léčbou jsou zasaženy a ničeny hlavně buňky, kte-

ré se rychle dělí, tzn. hlavně buňky nádorové, ale i některé zdravé buňky, které také rostou a dělí se rychle (např. buňky ve vlasových váčcích a v kostní dřeni). Proto bývá důsledkem chemoterapie také vypadání vlasů. Naštěstí se zdravé tkáně po ukončení chemoterapie, na rozdíl od nádorových buněk, zotaví. Složení, četnost a délka chemoterapie závisí na typu nádoru. Může být podávána před chirurgickým zákrokem nebo po něm, a to jako jedno léčivo, nebo častěji v kombinaci. Chemoterapii tvoří zpravidla několik cyklů.

Biologické léky jsou vyráběny technikami genového inženýrství.

V současné době se rychle vyvíjí i tzv. cílená biologická léčba, která je nejmodernější onkologickou terapií a je součástí standardních léčebných postupů u řady zhoubných nádorů. Cílená biologická léčba se sice nejvíce využívá v onkologii, ale i v jiných medicínských oborech, jako např. v revmatologii, očním lékařství, u těžkých alergických onemocnění nebo v kožním lékařství. Biologické léky jsou vyráběny technikami tzv. genového inženýrství. Od klasických léků se liší tím, že působí jen v určeném místě a ovlivňují pouze chorobné procesy, zatímco do ostatních dějů v lidském

těle zasahují jen minimálně. Pro některá nádorová onemocnění však zatím cílenou léčbu nelze využít.

Dalším léčebným postupem v onkologii je léčba radiologická, tedy léčba ozařováním, zvaná radioterapie. Při radioterapii je využíváno elektromagnetické záření z různých zdrojů. Radioterapie je dnes používána k léčbě takřka 50 % zhoubných nádorů a její úspěšnost je u lokalizovaného onemocnění značně vysoká. Předpokladem úspěšné léčby je možnost použít dostatečně vysokou, účinnou dávku záření. Ozařování je tím účinnější, čím víc je svazek paprsků zaměřen pouze na samotný nádor tak, aby nepoškozoval ostatní tkáň. Zdroj záření při léčbě může být v určité vzdálenosti od pacienta, případně může být umístěn přímo na pokožku pacienta, nebo může být zaveden do tělesných dutin a tkání.

Všechny tři typy léčby – chirurgický zákrok, radioterapie a chemoterapie – mohou rakovinu úplně vyléčit, nebo alespoň prodloužit život nemocného a zlepšit jeho kvalitu. Onemocnění rakovinou je kromě fyzické zátěže také velkou zátěží

psychickou. Pokud není pacient dobře a srozumitelně informován svým ošetřujícím lékařem a pokud jemu a ošetřujícímu personálu nedůvěřuje, je náchylný věřit různým vemlouvavým „odborníkům“, kteří nabízejí „zaručeně“ účinné alternativní léčebné postupy.

Něco zcela jiného a prospěšného je podpůrná léčba, která má za cíl zmírňovat nežádoucí účinky chemoterapie nebo ozařování, ulevit od bolesti a únavy, zmírnit stres, smířit se s chorobou, zlepšit psychickou pohodu, která je pro zvládání nemoci velmi důležitá. Podpůrnou léčbu je vždy třeba konzultovat s ošetřujícím lékařem, aby bylo jisté, že je v dané situaci vhodná a není kontraproduktivní. Určitě je vhodné promyslet změnu životního stylu, poradit se o výživových postupech, ale i o možnosti využít některé metody a cvičení, které mohou posílit imunitu, psychiku i kondici nemocného. 🌸

RNDr. Věra Černá

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



Cílená biologická léčba zatím využívá tři možnosti působení na nádor, které vedou ke zpomalení nebo zastavení jeho růstu:

- ▼ blokování růstových faktorů nádorové buňky, která se nemůže množit, a nádor proto neroste
- ▼ obsazení těch buněčných struktur, které ovlivňují dělení buněčného jádra a přenos genetické informace, čímž se zabrání buněčnému dělení – nádor neroste
- ▼ omezení zásobování nádoru živinami zamezením vzniku nových cév zásobujících nádor kyslíkem a živinami – jeho růst se zpomaluje, až zastaví



Bylinné bioinformační kapky

Gerocel

obsahují unikátní komplex rostlin s velmi širokým spektrem účinků. Jsou přípravkem dlouhodobosti s vysokým energetickým působením na buňky.

- ▶ Ochraňují DNA buněk
- ▶ Působí jako prevence vzniku rakoviny
- ▶ Odstraňují z těla volné radikály
- ▶ Posilňují slinivku
- ▶ Vysoce energeticky působí na buňky a celkovou detoxikaci těla



Bioinformační doplněk stravy

Viraimun

Obsahuje výtažky z hub. Obsažené betaglukany aktivují imunitní a lymfatický systém.

- ▶ Betaglukany aktivují a stimulují imunitní systém – brzdu proti rakovině
- ▶ Aktivuje produkci mazových žláz – působí na suchou pokožku
- ▶ Podporuje lymfatický systém
- ▶ Má antibakteriální a protispisňové účinky
- ▶ Detoxikuje a regeneruje celý organismus
- ▶ Má pozitivní vliv na psychiku

BIOPALIVA

Ano, či ne?

Mgr. VÍT ČERNÝ

SVĚTOVÉ ZÁSoby FOSILNÍCH PALIV (ROPA, UHLÍ) UBÝVAJÍ. SPOTŘEBA ENERGIE KAŽDOROČNĚ STOUPÁ - V POSLEDNÍCH LETECH RYCHLEJI NEŽ DŘÍVE. JE TEDY TŘEBA HLEDAT NOVÉ ALTERNATIVNÍ ZDROJE ENERGIE. MEZI TAKOVÉ ZDROJE PATŘÍ PŘEDEVŠÍM ENERGIE ZE SLUNCE. TU MŮŽEME ZÍSKÁVAT PŘÍMO, PŘEMĚNOU SLUNEČNÍHO ZÁŘENÍ NA ELEKTRICKOU ENERGII POMOCÍ FOTOVOLTAICKÝCH PANELŮ, NEBO NEPŘÍMO, TEDY PĚSTOVÁNÍM ROSTLIN, KDE SE SLUNEČNÍ ENERGIE UKLÁDÁ V PRŮBĚHU FOTOSYNTÉZY DO BIOLOGICKÉHO MATERIÁLU (DO BIOMASY).



Velkou část energie lidstvo spotřebuje pro dopravu. Doprava, v současné době založená především na pohonu spalovacími motory, spotřebovává až ¼ produkované energie na planetě. Právě v dopravě hrají a budou hrát alternativní paliva významnou roli a alternativním palivem pro pohon spalovacích motorů je, obecně řečeno, biopalivo.

Používání jiných, alternativních paliv než benzinu nebo nafty pro pohon automobilů ovšem není žádnou novinkou. Málokdo ví, že první spalovací motory pro pohon automobilů byly zkonstruovány pro pohon na biopaliva. Rudolf Diesel představil v roce 1898 v Paříži motor fungující na olej z burských oříšků. Rostlinný olej se používal pro pohon spalovacích moto-

Rudolf Diesel představil v roce 1898 motor fungující na olej z burských oříšků.

rů až do roku 1920. Známy vynálezce a podnikatel Henry Ford sestavil motor na etanol z kukuřice. Prvními pokusy s pohonem vznětového motoru etanolem se zabývala například polytechnická škola v Sao Paulu. V ulicích tohoto města se také roku 1922 odehrála úspěšná jízda s pokusným vozidlem jedoucím na líh z cukrové třtiny. Úspěšná byla jízda z roku 1925, kdy auto poháněné alkoholem překonalo vzdálenost 430 km mezi městy Sao Paulo a Rio de Janeiro.

V současné době je motivem pro zavádění biopaliv v dopravě především snížení závislosti na ropě a rostoucí spotřeba paliv v důsledku zvyšování počtu motorových vozidel. Také s rozvojem zemědělství se používá více biopaliv. Zavádění biopaliv první a druhé generace (viz box) znamená významné rozšíření trhu pro zemědělce.

Používání biopaliv má ovšem také své stinné stránky. Jednou z nich je nebezpečí, že se v honbě za ziskem pro výrobu biopaliv 1. generace budou využívat potravinářské plodiny na úkor produkce potravin. To může vést k růstu cen potravin. Podobné nebezpečí hrozí i u biopaliv 2. generace. Zde panují obavy, že nástup biopaliv druhé generace z podobných pohnutek povede k hromadnému ničení lesů.

Nevýhodou biopaliv 1. a 2. generace ve srovnání s klasickými palivy, tedy benzinem a naftou, jsou vyšší emise CO₂ při jejich spalování. Oxid uhličitý patří mezi tzv. skleníkové plyny, jejichž zvyšující se koncentrace v atmosféře způsobuje růst průměrné teploty se všemi neblahými důsledky, které z toho plynou.

V České republice je výroba biopaliv podporována formou daňového zvýhodnění. Biosložky (metylester řepkového oleje a bioetanol) se u nás přimíchávají do motorové nafty od září 2007 a do benzínu od začátku roku 2008. Dominantním výrobcem řepkové bionafty je v České republice lovosický podnik Preol ze skupiny Agrofert.

V současné době je používání biopaliv podrobeno přísné kritice. Analýza Evropské komise o biopalivech z r. 2009, ukazuje, že používáním bionafty vyrobené z řepky se uvolňuje do ovzduší o 70 % více skleníkových plynů než při používání nafty či benzínu.

Výbor Evropského parlamentu pro životní prostředí a zdraví proto odhlasoval návrh ukončit povinné přidávání současné generace biopaliv do pohonných hmot postupně během příštího desetiletí. Biopaliva vyráběná z řepky, kukuřice nebo z cukrové řepy mají skončit v roce 2030, palivo vyrobené z palmového oleje má být zakázáno již v roce 2021.

Návrh musí ještě odhlasovat plénium Evropského parlamentu a poté ministři členských zemí. Mezi kritiky bude zjevně patřit i česká vláda: „Výrazně negativní stanovisko zaujímáme k požadavku na rychlé omezení biopaliv první generace a naopak ambiciózní až nereálné požadavky na rychlý rozvoj pokročilých biopaliv,“ uvádí se v zápisu z nedávného zasedání Rady vlády pro energetickou a surovinovou strategii. Podpůrným argumentem pro stanovisko Rady je to, že auta na elektrické články či biopaliva druhé generace (využívají nezemědělské plodiny a odpad) nebudou do roku 2020 dostatečně rozšířeny. Nehledě k tomu, že většina elektřiny pochází z neobnovitelných zdrojů (uhlí, ropa, uran), a tak se dá o „zelenosti“ elektrických aut silně pochybovat. 🌱



BIOPALIVA PRVNÍ GENERACE

Biopaliva první generace se vyrábí z biomasy tvořené zemědělskými plodinami, které se používají ve výrobě potravin nebo krmiv pro hospodářská zvířata. Mezi biopaliva první generace patří bioethanol (líh), vyrobený z obilí, cukrové řepy, cukrové třtiny, kukuřice, škrobu, rostlinných odpadů kvašením a rafinací. Dále je to bionafta vyrobená z řepkového, palmového nebo slunečnicového oleje.

Biopaliva první generace jsou v současné době běžně používána jako částečná náhrada paliva do motorů. Výhodou je, že se vyrábějí v dostatečném množství v České republice. Nevýhodou jsou vysoké emise CO₂ a fakt, že mohou konkurovat výrobě potravin.

BIOPALIVA DRUHÉ GENERACE

Biopaliva druhé generace se vyrábí z tzv. nepotravinářské biomasy, tedy z celulózy a ligninu, který je základní složkou dřeva. Nepotravinářskou biomasou je např. lesní biomasa včetně těžebních zbytků, zemědělský odpad (sláma, seno, kukuřičné, řepkové a jiné zbytky), energetické rostliny (křídlatka, čirok, štovík apod.) nebo biologický odpad z domácností.

Nejslibnější biopalivo druhé generace je bioplyn, jehož výroba se v České republice postupně vyvíjí a je možné ho po malých úpravách používat v běžných spalovacích motorech. Jeho výhodou je, že se dají využít zemědělské a potravinářské odpady. Panují ale obavy, že nástup biopaliv druhé generace povede k hromadnému ničení lesů a také jsou nevýhodou vysoké emise CO₂. Podle odhadů by biopaliva druhé generace v Česku mohla uspokojit až sedminu spotřeby pohonných hmot.

BIOPALIVA TŘETÍ GENERACE

Hudbou budoucnosti je i výroba pohonných hmot z takzvaných biopaliv třetí generace. Jedná se o paliva produkovaná mořskými mikrořasami, nebo mikrořasami v odpadních vodách. Mikrořasy jsou daleko efektivnější při přeměně sluneční energie na biomasu než vyšší rostliny. Výnos na jeden hektar může být až 30 x vyšší než při použití nejrentabilnějších energetických rostlin. Energie z řas by mohla v budoucnu produkovat biopaliva srovnatelná s palivy na bázi konvenční surové ropy.

BIOPALIVA ČTVRTÉ GENERACE (na neobdělávatelné půdě)

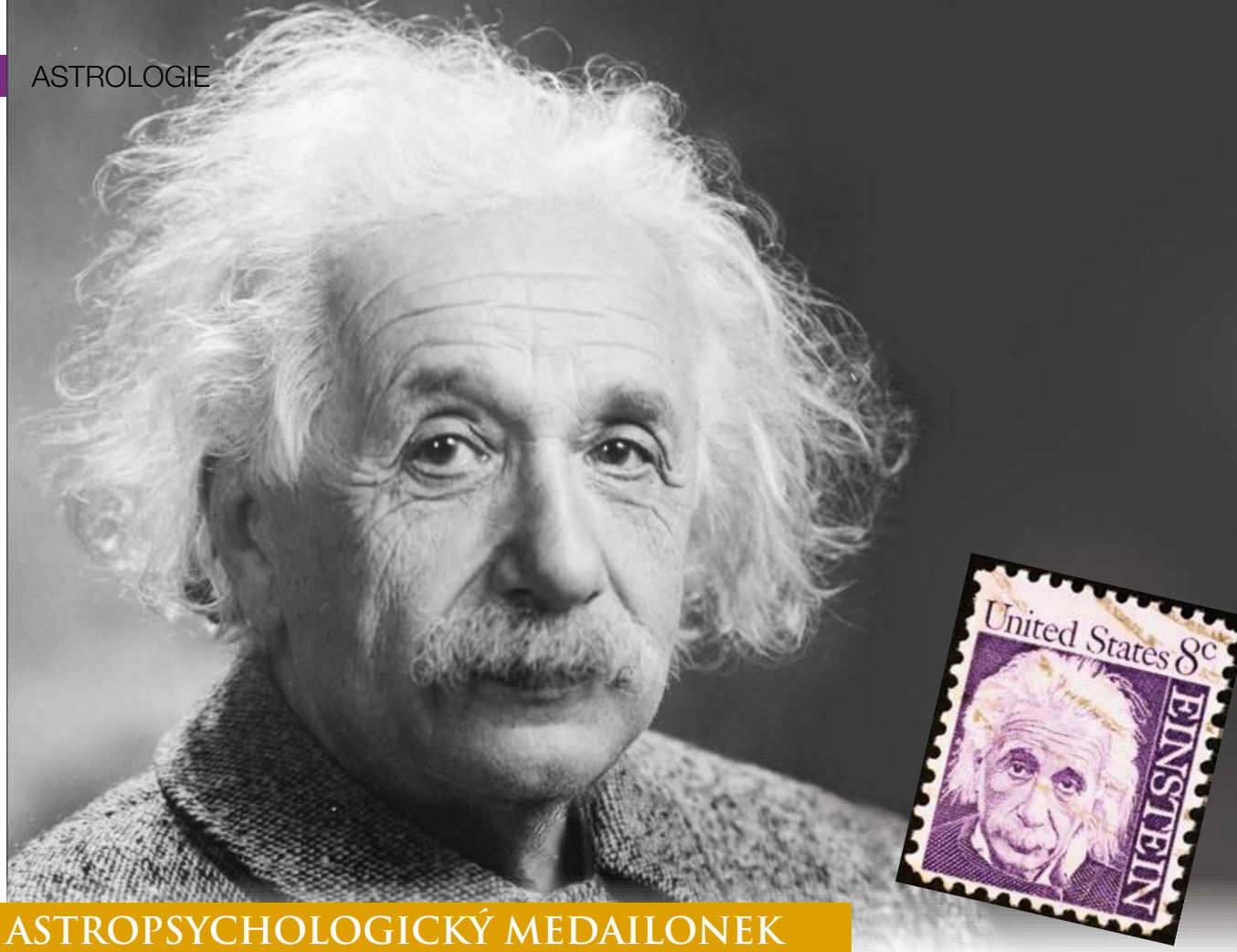
Díky genetické úpravě vznikla biopaliva čtvrté generace, která lze vyrábět (pěstovat) i na neobdělávatelné půdě. Genetická informace řasy je změněna tak, aby produkovaly uhlovodíky, a ty pak mohou být poměrně snadno přeměněny na palivo. Výzkumný program mířící uvedeným směrem řídí Craig Venter, pionýr v oblasti výzkumu lidského genomu.

Upravené mikroorganismy vyrábějí palivo s takovou účinností, že spotřebují více CO₂, než je pak vypuštěno do ovzduší. Zatímco dnes se biopaliva vyrábějí vesměs z plodin, které spotřebovávají zemědělskou půdu a vodu, řasy mohou být pěstovány ve vyprahlých oblastech, ve velké koncentraci v betonových nádržích se slanou vodou. V Kalifornii plánují vybudovat asi 200 nádrží, každou o ploše zhruba jednoho akru (cca 0,4 ha). Ke svému růstu potřebují řasy pouze vodu, CO₂, živiny a dostatek slunečního záření.

Mgr. Vít Černý

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





ASTROPSYCHOLOGICKÝ MEDAILONEK

Albert Einstein

– harmonický protiklad

LENKA ADAMOVÁ, foto Wikipedia

SVĚT SE NÁM OD DOB EINSTEINA NESMÍRNĚ ZRELATIVIZOVAL. SLOVO RELATIVNÍ SE STALO BĚŽNOU SOUČÁSTÍ NAŠEHO VYJADŘOVÁNÍ. TO JISTĚ TENTO VĚDEC NEMĚL V ÚMYSLU, SVĚDČÍ TO VŠAK O TOM, JAK ZÁSADNĚ OVLIVNIL NAŠI DOBU. NA POLI VĚDY DOSÁHL MIMOŘÁDNÉ SLÁVY. STAL SE IKONOU, SYMBOLEM, MÝTICKOU POSTAVOU. NEJEN PRO SVÉ VĚDECKÉ OBJEVY, ALE I PRO BARVITĚ POZORUHODNÉ A ROZPORNÉ RYSY SVÉ OSOBNOSTI. VĚDEC I BOHÉM. GÉNIUS I NEZVEDENÉ DÍTĚ. PACIFISTA, KTERÝ SEHRÁL VÝZNAMNOU I AKTIVNÍ ROLI VE VYZBROJOVÁNÍ ATOMOVOU BOMBOU. MILOVNÍK VOŇAVÝCH ŽEN, KTERÝ SÁM LECKDY PŮSOBIL ZANEDBANĚ. SAMOTÁŘ I SVĚTOOBČAN. CHLADNÝ SOBEC I PŘÁTELSKÝ SPOLEČNÍK. POMŮŽE NÁM ZORIENTOVAT SE V TĚCHTO RYSECH EINSTEINŮV OSOBNÍ HOROSKOP? V TEXTU BUDU UŽÍVAT POZNATKŮ A CITÁTŮ PODLE ZDROJŮ UVEDENÝCH V ZÁVĚRU.

EINSTEIN JAKO DÍTĚ

Nahlédněme nejprve do vzpomínek, které vypovídají o tom, jaký byl Einstein jako dítě. **V charakteristice malých dětí se často zrcadlí základní povahové sklony.** Další výchova a sebeovládání může základní sklony korigovat či „zakrýt“. Je dobré se rozpomínat na dětství – jsou tam úvodní akordy budoucího života. Co se o Einsteinovi jako dítěti můžeme dozvědět?

Einstein byl samotářské a snivé dítě. Rád si sám stavěl z kostek či karet důmyslné a složité konstrukce. Podle sestry Maji se tak začala projevovat jeho budoucí houževnatost v řešení vědeckých problémů. A ač samotář, byl nebojácný. Sestra Maja se narodila

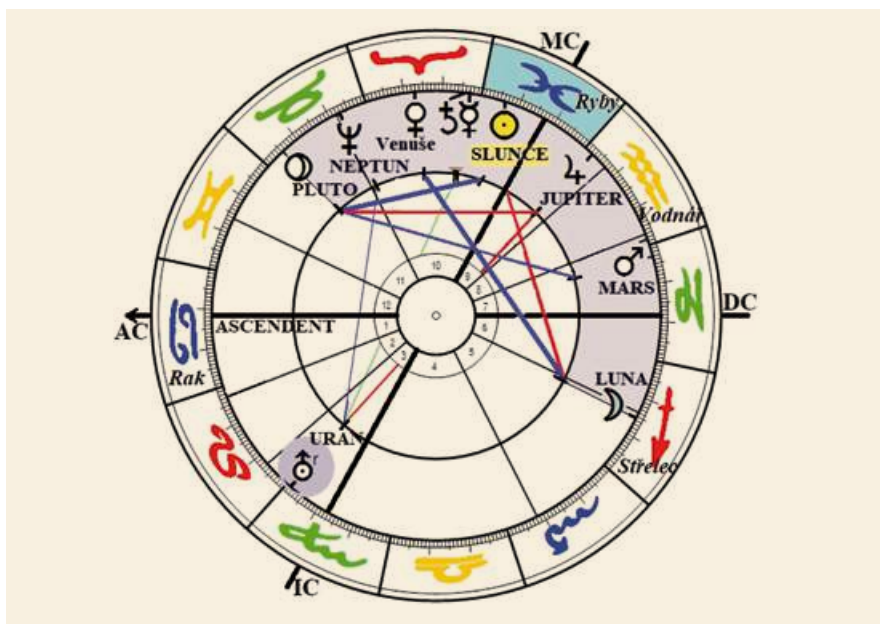


Albert Einstein a jeho první žena Mileva Marić



Albert Einstein v dětském věku

la dva roky po Albertovi. Před jejím narozením Einsteinovi oznámili, že si bude mít s kým hrát. Malý Albert si asi představoval hračku, protože po jejím narození se udiveně zeptal: „Dobrá, a kde má kolečka?“ Víc než her s bratrem si Maja pamatovala jeho záchvaty vzteku. Jednou po ní hodil tvrdým pilinovým míčkem, jindy ji tloukl po hlavě dětskou motyčkou. Maja nebyla jediným objektem bratrových výbuchů zuřivosti. Házel židlí. Svou domácí učitelku jednou udeřil židlí tak, že v děsu utekla a již se k nim nevrátila. Ještě v prvních letech školní docházky svůj vztek nedokázal kontrolovat. Mimo ty impulsivní výbuchy se v dětství choval také přesně naopak. Až nepřírozeně klidně a netečně, takže mu chůva dala přezdívkou „nudný páter“. Kvůli jeho netečnému a zpomalenému chování se rodiče obávali, zda je jeho duševní vývoj v pořádku. Mluvit se pokusil pozdě a zvláště. Neříkal slova, ale rovnou věty, které si však nejprve tiše několikrát pro sebe opakoval. To trvalo do sedmi let. I později mívá



Albert Einstein, 14. 3. 1879, 10:50 UT, Ulm bei Tübingen (DE), domy KOCH, Astrodatbank - AA

problémy s komunikací. Nebo se mu do ní možná nechtělo. A také neuměl vyjadřovat své city. Už v dětství však přilnul k hudbě, v níž ho matka velmi podporovala. Již od pěti let hrál na housle, což mu pomáhalo k citovému uvolnění. Otec ho vedl spíše k technice (v níž podnikal) a k přírodovědě. Obrovským dojmem, jak Einstein vzpomínal, byl kompas, který od otce dostal v pěti letech. To, že střílka ukazuje stále jedním směrem, v něm probudilo hluboký zájem o fascinující, skryté síly přírody.

Z těchto rysů jsme se dozvěděli tři okruhy dispozic, které spojíme se třemi astrologickými principy v osobním horoskopu Alberta Einsteina:

- Sklony k vynalézání, objevování, technice, přemýšlivá mysl
- Impulzivnost, nebojácnost
- Samotářství, snivost, vnější „netečnost“, která se uvolňovala hudbou

EINSTEINŮV HOROSKOP

Nyní nahlédneme do horoskopu Alberta Einsteina. Podíváme se jednak na základní rozložení planet v horoskopu (tvar zvaný „držadlo“). Dále na ascendentové znamení a Lunu. A na konec na sluneční znamení Ryby.

VĚDEC A REBEL

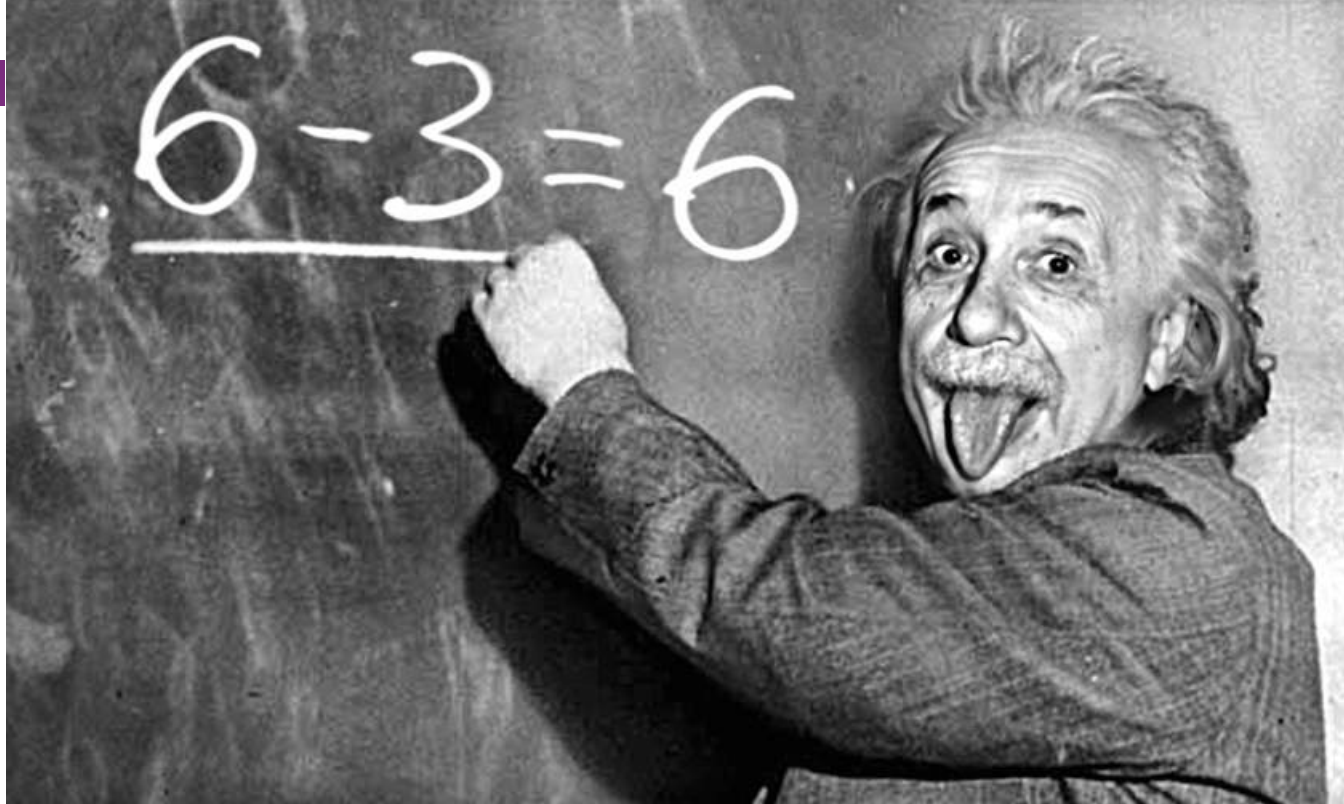
V horoskopu A. Einsteina hraje důležitou roli symbol planety **URAN**. V horoskopu je nápadné zvláštní rozložení

planet do celkového tvaru, kterému se říká „vědro“. Tvary mohou být různé a hodně vypovídají o celkové životní dynamice. Tvar zvaný „vědro“ má držadlo. To je planeta v protilehlé pozici vůči těm ostatním. Jako by ty ostatní energie „držela“ pohromadě. Jako by byla vůči nim „dominantní“. V případě Einsteina je tímto držadlem Uran.

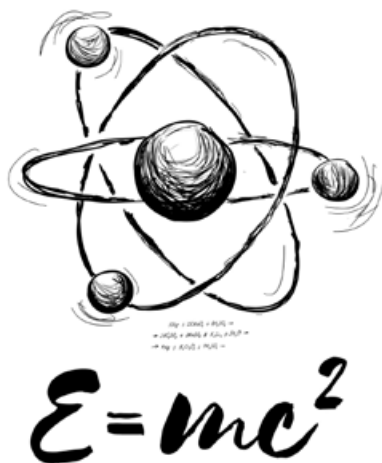
Uran symbolizuje vědu, techniku a technologie, elektřinu a nervové impulsy, myšlení a myšlenkové nápady. Také symbolizuje pokrok, nezávislost, svobodomyšlnost, rebelantství. Sociální sounáležitost. Humanismus. Na gymnáziu Einstein celkem prospíval, ne že ne. Co však naprosto nesnášel, byli učitelé, kteří nutili biflovat látku. Jako mladík, který byl otevřeně kritický vůči autoritám, samozřejmě narazil. Tím byla jeho cesta k dokončení středoškolských a vysokoškolských studií komplikovanější. Zpočátku byl odmítnut i pro práci asistenta na polytechnice s tím, že si „*nenechá od nikoho nic říct*“.

Po celý svůj život Einstein odmítal dogmatismus, předsudky, strnulé konvence, autoritářství. Ať už se to týkalo fyziky, oblékání nebo náboženství aj. Odsuzoval nacionalismus, militarismus, rasismus.

Od roku 1904 pracoval Einstein na Patentovém úřadě ve švýcarském Bernu. Svou práci zvládl za půl dne a mohl se dále věnovat vědě. V roce 1905 předložil tři zásadní příspěvky.



Šlo např. o vysvětlení fotoelektrického jevu (světlo je vlna i částice a šíří se v „kvantech“). Za to dostal roku 1921 Nobelovu cenu. Nejznámější objevem z roku 1905 je formulace „speciální“ teorie relativity, záhy zformulované do vzorce $E=mc^2$. Čas, hmota a energie se propojily. Pohled na vesmír se změnil. Věda byla skutečně hlavním oborem Einsteinova života, což dobře odpovídá právě Uranu v roli dominantního „držadla“. Byl humanistou a pacifistou. Dokonce napsal roku 1931 dopis T. G. Masarykovi, kde se přimlouval ve prospěch jednoho odpírače vojenské služby.



symbolizuje mimo jiné domov. Avšak znamení Střelce míří za hranice, cestuje, putuje, rozšiřuje obzory. Domov může být jinde, než se člověk narodil. To se přihodilo Einsteinovi. Stal se světoobčanem. Německo, Švýcarsko, jeden rok působil v Praze, a opět Německo. Procestoval s přednáškami všech pět kontinentů. V roce 1933 emigroval do USA. Zde byl zbožňován, ale konzervativci také zatracováni. Sám sebe nazval „osamělým poutníkem“.

A že měl jistou „slabost“ pro ženy je asi dost známé. Na ženy působil jako magnet. Spekuluje se o několika levobočcích. On sám rád podléhal ženskému kouzlu i během obou svých manželství.

SVĚTOOBYČAN A „LACHTAN“

Vládce horoskopu A. Einsteina je Luna ve Střelci. Jak to? Individuální horoskop je určen, jak už asi víte, ascendentem. Tedy znamením individuálně důležitým v čase a místě narození. V případě Einsteina je tímto znamením na ascendentu RAK. Planeta, která tradičně odpovídá (vládne) znamení Raka, je Luna (Měsíc). Kde je Luna v horoskopu A. Einsteina? Ve znamení Střelce. Horoskopu A. Einsteina tedy vládne díky ascendentu v Raku planeta Luna ve Střelci. Co přináší toto postavení Luny?

Znamení Střelce je spojováno s prudkostí a impulzivností (blesky hromy). S humorem a spontánností a jistou rozverností. S nákloností k milostným zápletkám. S překračováním hranic (ať to znamená co-

koliv). Jak se to mohlo projevit u Einsteina? V dětství záchvaty vzteku. V dospělosti přirozenou spontánností. Kdo by nevzpomněl na ten vyplazený jazyk? Znamení Střelce může propůjčovat nitru člověka (nitro – Luna) zvláštní charisma. Jak charakterizoval fyzik L. Infeld osobnost Einsteina: „... fascinoval jas jeho očí, jeho stydlivost a vlídnost, sympatický smysl pro humor, jeho schopnost změnit otřelé fráze v moudrost.“

V dospělosti už neházel židlemi. Překonal to jeho **hurónský smích** (což je jistě lepší). „Kontrast mezi jeho tichou řečí a řinčivým smíchem byl obrovský.“ Jiný pamětník uvádí: „Jeho smích, připomínající štěkot lachtana, byl sice nakažlivý ve svém veselí, ale někdy i zraňující.“

Luna ve Střelci se může projevovat také jako **světoobčanství**. Vždyť Luna

SNIVÝ SAMOTÁŘ

Co podle mého názoru vytváří jemné podhoubí, předivo jeho života, je jeho **sluneční znamení RYB**. Slunce symbolizuje naše Já (ať jsme muži či ženy), ale také symbolizuje mužskou identitu pro muže. Sebevědomí, seberealizaci, tvořivost. Tyto dispozice jsou v jeho případě zabarveny znamením Ryb. Zde se zastavíme nejvíce. Co se znamením Ryb souvisí?

Imaginace (představivost), fantazie Základem objevů jsou pro Einsteina představy. Jak sedí na paprsku světla a putuje vesmírem a co přitom prožívá. Jak by plynul čas při pohledu na vlak či z vlaku? Proč by člověk necítil svou hmotnost při volném pádu? Jak



by se cítil při volném pádu v padající výtahové kabině? A co když by padal vzhůru? (Těmito představami dospěl později k závěru, že zrychlení je totéž jako gravitace.) Fyzik L. Infeld napsal: „Einsteinova velikost tkví v jeho úžasné představivosti...“ Ostatně Einstein sám se opakovaně vyslovil: „Všechny velké vědecké objevy byly počaty z intuitivního poznání...“ Nebo „představivost je důležitější než znalosti.“

Smysl pro tajemno a tajuplnost

I o tom se Einstein vyjadřuje: „Mně stačí žasnout nad tajemstvími.“ A co řekli jiní? „Svým pocitem pokory, zbožného úžasu a údivu a svým prožíváním jednoty s vesmírem se Einstein řadí k velkým náboženským mystikům.“ (Při udílení čestného doktorátu v Princetonu.)

Spiritualita, vztah k Bohu či bohům

Je pozoruhodné, jak často se Einstein vyjadřoval k tématu Bůh a věda, Bůh a příroda, Bůh a vesmír. Einstein neuznával představu osobního Boha, který určuje život lidí. Rozlišuje také skepticky náboženské instituce a víru. A takto se vyslovuje: „Věřím ve Spinozova Boha, který se zjevuje v harmonii všeho, co existuje, ne však v Boha, který ovládá osud a lidské skutky.“ Nebo jinak: „Jsem toho názoru, že ty nejcennější spekulace vědeckého oboru vyvěrají z hlubokého náboženského cí-tění“. A asi nejznáměji: „Věda bez víry je falešná, víra bez vědy je slepá.“

Dramatik F. Dürrenmatt trefně charakterizoval: „Einstein měl sklony mluvit o Bohu tak často, že jsem ho považoval za skrytého teologa.“

Hudba a umění

Hudba se Einsteinovi stala vnitřní nutností a housle neodlučným společníkem. Jako mladý muž o nich hovořil jako o svém dítěti – zanedbaném, když nehrál. Dal svým „dospělým“ houslím ženské jméno Lina. Svým houslím se svěřoval a s nimi vyzpíval, „co bych jinak sám sobě nikdy nepřipustil“. Einsteinův syn po letech vzpomínal, že mu otec často říkal, že jednou z nejdůležitějších věcí v jeho životě je hudba. Kdykoliv cítil, že dospěl na konec cesty, nebo stál před novou výzvou, uchýlil se do hudby a to mu pomohlo vyřešit všechny potíže. A Einstein sám se vyjádřil ještě důrazněji: „Co se mě týká, největší možné potěšení prožívám při kontaktu s uměním. Naplňuje mě pocity štěstí takové intenzity, kterou nejsem schopen vytěžit z jiných oblastí.“

Sounáležitost s lidmi a s vesmírem, ale také citový chlad

Zde je vysvětlení nekomplikovanější. Znamení Ryb má vztah k nekonečnu. To je základ schopnosti přijímat lidi

jako takové dosti vstřícně. A přesto být v blízkých vztazích odtažitý a chladný – jako ryba v chladné vodě... Jako když svítí maják do dálí, ale kolem něj je kruh temna. V Rybách není jen pohodová hladinka (opojenost, okouzlení), ale je tu krutost a bolest (absták, kocovina). Projevuje se to často ve vztazích.

Na jedné straně může vzniknout romantická zamilovanost, pověstné růžové brýle. Na straně druhé brýle černé. Když čteme, co psal své první ženě Milevě, je to zpočátku nádherná mlha. A po několika letech led...

Rád s druhými debatoval či muzicíroval, pil kávu, kouřil doutník, ale sdílení emocí a citů se vyhýbal. S touto směsí chladného odstupu a hřejivé přízně proploval Einstein světem lidské existence tak trochu jako cizinec. A jak to vyjádřil Einstein: „Jsem skutečně „osamělý poutník“ a nikdy jsem celým srdcem nepatřil své zemi, svému domovu, svým přátelům, dokonce ani své nejbližší rodině. Při tom všem jsem nikdy neztratil pocit odstupu a potřebu samoty.“

Na úrovni těla souvisí znamení Ryb s chodidly. Reflexní terapie ukazuje, že chodidlo zastupuje celého člověka. Ryby obsahují celek. Je pozoruhodné, že Einstein **zásadně chodil bez ponožek**. Dalo by se o něm a spojení se znamením Ryb ještě leccos vyprávět.

Na závěr už jen, že kromě hudby a umění miloval plachtění. Měl svou vlastní malou plachtěnici. „Když s ním byl člověk na plachtěnici, vnímal ho jako živel. Bylo v něm něco tak přirozeného a silného... Loď řídil jako Odysseus.“ Odysseus, který má svůj domov ve vesmíru a všem živém.

Zdroje: Highfield, R.: *Soukromý život Alberta Einsteina*, 1994. Calaprice, A.: *To nejlepší z Einsteina*, 1998. Isaacson, W.: *Einstein. Jeho život a vesmír*, 2018. Americký životopisný seriál *Genius – Einstein* (10 dílů), National Geographic, 2017. 🌟

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.



ZDRAVÍ PODLE ASTROMEDICÍNY

Bc. KVĚTUŠE EXNEROVÁ

JARO JE V PLNÉM PROUDU, VŠECHNO SE ZELENÁ, KVETE, PŘÍRODA JE V PLNÉ SÍLE. SLUNCE I ČERSTVÝ VZDUCH LÁKÁ K VÝLETŮM DO PŘÍRODY, NA ZAHRÁDKY, JE ČAS SBĚRU ČERSTVÝCH BYLINEK, ALE I ČAS LÁSEK A ROMANTICKÝCH PROCHÁZEK.

V OBDOBÍ 21. 4. – 21. 5. VLÁDNE ZNAMENÍ BÝKA

Znamení Býka patří k zemskému živlu, symbolicky představuje hledání Boží jiskry ve hmotě.



To, co započalo v období Berana, musíme nechat ve znamení Býka vzklíčit, ať už se jedná o semeno, myšlenku či nový projekt, jež se právě zrodily. Přináší zcela novou energii – dynamickou a silnou, dává tvar novým věcem a přivádí je do roviny emocionální, aby jen tak neunikly do prostoru a nebyly zbytečně zmařeny. Znamení Býka vládne planeta Venuše, energie hodnot, lásky a péče, spojuje stálost zemského živlu s vytrvalostí fixního znamení a s citem pro krásu. Je to znamení rozvážné, se značným obdivem k bohatství a krásám Země, potěší ho krása přírody stejně jako umělecké dílo nebo vůně parfému. Nemá rádo hádky a konflikty, za svým přesvědčením si jde pomalu, ale vytrvale. Má

rádo ověřené postupy, spolehlivost, co započne, to také většinou dotáhne do konce, který je viditelný a hmatatelný.

Se znaméním Býka přichází energie hřejivého tepla slunečních paprsků, které urychlují růst rostlin v přírodě a také člověku přinášejí novou životodárnou sílu. Z hlediska astromedicíny znamení Býka ovládá oblast těla od brady, krku až k ramenům. Mezi zdravotní komplikace, které se mohou objevit v případě neharmonických vazeb, patří problémy s krkem, mandlemi, chrapotem, nemoci krčních obratlů, bolesti šíje, zduření krčních uzlin, problémy se štítnou žlázou nebo obezitou.

Býk je typický labužník a to ve všech směrech. Ať už se jedná o dobré jídlo, užívání si krásy a života. Má rád jídlo, jistoty a pohodlí, které mu v případě přehánění mohou přivodit problémy s vysokým cholesterolem, obezitou nebo i cukrovkou. Vzhledem k jeho pohodlnosti by měl dodržovat zdravou životosprávu, jíst hodně zeleniny ovoce a pravidelně cvičit. Doporučuje se vyhýbat se průvanu a nachlazení a kvůli citlivému hrdlu a hlasívkám by se měl vyhnout studeným a perlivým nápojům. Velmi příznivě na ně působí

pohyb na čerstvém vzduchu a v přírodě, turistika, cyklistika, v zimě běžky.

V tomto období se objevují se záněty horních i dolních cest dýchacích, bolesti krční páteře, virová onemocnění, angíny, rýma, poruchy štítné žlázy. Postiženy mohou být i pohlavní orgány a ledviny. Vhodným produktem pro znamení Býka jsou bioinformační kapky **Baktevir**, které příznivě ovlivňují meridián plic a pomáhají proti virovým infekcím a předchází



nachlazení. Skvělým doplňkem jsou i kapky **Astofresh**, směs silic bylin obohacená o bioinformace napomáhající při onemocněních horních cest dýchacích. Tlumí kašel, pomáhají při dýchacích potížích a zklidňují bolesti v krku.





Pro Býka je charakteristická jeho vlastnost dávat věcem tvar, základ a hmotu. Poté, co člověk dostal od Berana myšlenku a inspiraci, musí směřovat k cíli a naplnit tuto ideu, to je úkolem Býka. Otázky pro toto znamení: Jakému konfliktu se chci vyhnout? Nakládám si na svá bedra přiměřené množství?

V OBDOBÍ 22. 5. – 21. 6. VLÁDNE ZNAMENÍ BLÍŽENCŮ

Znamení Blíženců patří ke vzdušnému živlu a symbolicky představuje komunikaci, tj. spojení mezi naší osobností a Božskou podstatou.



V tomto období vrcholí jaro, příroda je už plně probuzená, každým dnem se blížíme k létu. Pociťujeme příliv energie a v důsledku toho se někdy věnujeme mnoha činnostem najednou, zkoušíme hranice našich sil. Pro Blížence je typický pohyb, proměnlivost, nestálost v kombinaci s výborně vyvinutou verbální komunikací. Bývá pro své okolí zábavným společníkem, má skvělý pozorovací talent a je zdrojem informací.

Úkolem lidí narozených ve znamení Blíženců je rozhýbat to, co Býk svou péčí a hospodařením stabilizoval.

Blíženci musí být velmi proměnliví a přizpůsobiví, aby dokázali svou energií sebrat Býku to, co zatuhlo, aby všechno uvedli v pohyb a rozkošatěli. Je zapotřebí dávat pozor na vyčerpání sil, aby se nevystavili nemocím z přepracování. Rovněž by měli dbát na to, aby své záměry dovedli do zdárného konce a zbytečně neplývali energií. Měli by se řídit příslovím „dvakrát měř a jednou řež“, na chvíli se zastavit, pečlivě zvážit nápady a určit si pořadí důležitosti.

Z hlediska astromedicíny znamení Blíženců ovládají ruce, paže, ramena, průdušky, dýchání a oksyločování krve. Mají sklon k nervovým onemocněním, zánětům průdušek, pohrudnice a plic, astmatům a chudokrevnosti. Blíženci by měli pěstovat klid, učit se disciplíně a věnovat se činnosti s pevným cílem a vyhýbat se nervovému vyčerpání. Měli by velmi pečlivě pracovat se svou myslí, učit se koncentraci k ovládnutí myšlenek, posilovat nervovou soustavu, aby netrpěli výčitkami, pocity viny a depresi.

Vhodným produktem chránící jejich dýchání a plíce jsou bioinformační kapsle **Deviral**, které pomáhají před virovými a bakteriálními infekcemi, podporují celkovou imunitu a předcházejí angínám a zlepšují dýchání. Vhodná je i kombinace s čajem **Aloy-**



sia triphylla, který velmi pozitivně ovlivňuje centrální nervový systém, zklidňuje psychiku a odstraňuje stres.

Vzdušná znamení potřebují ve svém životě hodně pohybu a jakékoliv omezování proto může vést u Blíženců k citovému strádání a psychické labilitě. Důležitý je spánek, relaxace, dechová cvičení, která posílí citlivou nervovou soustavu. Blíženci by se měli zamyslet nad otázkami typu: Co nemohu rozdechovat? Co nechci chápat? Čemu se chci vyhnout?

Bc. Květuše Exnerová www.astrokouc.cz

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





KOZÍ KOLOSTRUM

KOZÍ KOLOSTRUM JE BIOLOGICKY AKTIVNÍ SMĚS LÁTEK PRVNÍHO MATEŘSKÉHO MLÉKA KOZY DOMÁCÍ. PRO SVÉ ÚČINKY JE POVAŽOVÁNO ZA ELIXÍR MLÁDÍ A DLOUHOVĚKOSTI. O KOZE DOMÁCÍ SE ŘÍKÁ, ŽE JE NEJZDRAVĚJŠÍ ZVÍŘE, KTERÉ NIKDY NETRPÍ RAKOVINOU. ROZLIŠUJE AŽ 60 BYLIN, KTERÉ SPÁSÁ, PROTO SE NE NADARMO SE ŘÍKÁ „BÝT MLSNÝ JAKO KOZA“. JEJÍ MLÉKO JE BOHATÉ NA VELKÉ MNOŽSTVÍ ÚČINNÝCH LÁTEK, KTERÉ BLAHODÁRNĚ PŮSOBÍ NA IMUNITNÍ SYSTÉM ČLOVĚKA.



Kolostrum neboli mlezivo je první mléko, které se tvoří v mléčné žláze pár hodin před a zhruba tři dny po porodu mláďat savců. Je to hustá žlutavá tekutina, která je první potravou, kterou mláďata savců přijímají a chrání organismus před bakteriálními a virovými infekcemi. Je důležitým zdrojem imunoglobulinu, vitamínů, minerálů a proteinů. Obsahuje také biologicky aktivní molekuly, které jsou nezbytné pro imunitu a růst.

PROČ KOZÍ KOLOSTRUM A NE KRAVSKÉ?

Studie potvrzují, že procento lidí alergických na látky obsažené

v kravském mléce se neustále zvyšuje. Naproti tomu kozí mléko a kolostrum je výborně tolerováno jak dětmi, tak dospělými a nejsou na něj známy alergické reakce. Kozí kolostrum nelze laboratorně vyrobit, a proto je vysoce ceněno a je unikátní v tom, že svým složením je nejbližší mateřskému mléku.

ÚČINNÉ LÁTKY

Kozí kolostrum obsahuje velké množství imunoglobulinů, laktoferin (pomáhá transportovat železo do červených krvinek a odstraňuje viry), biominerály, speciální antivirové a antibakteriální látky a interferon. Kromě imunních

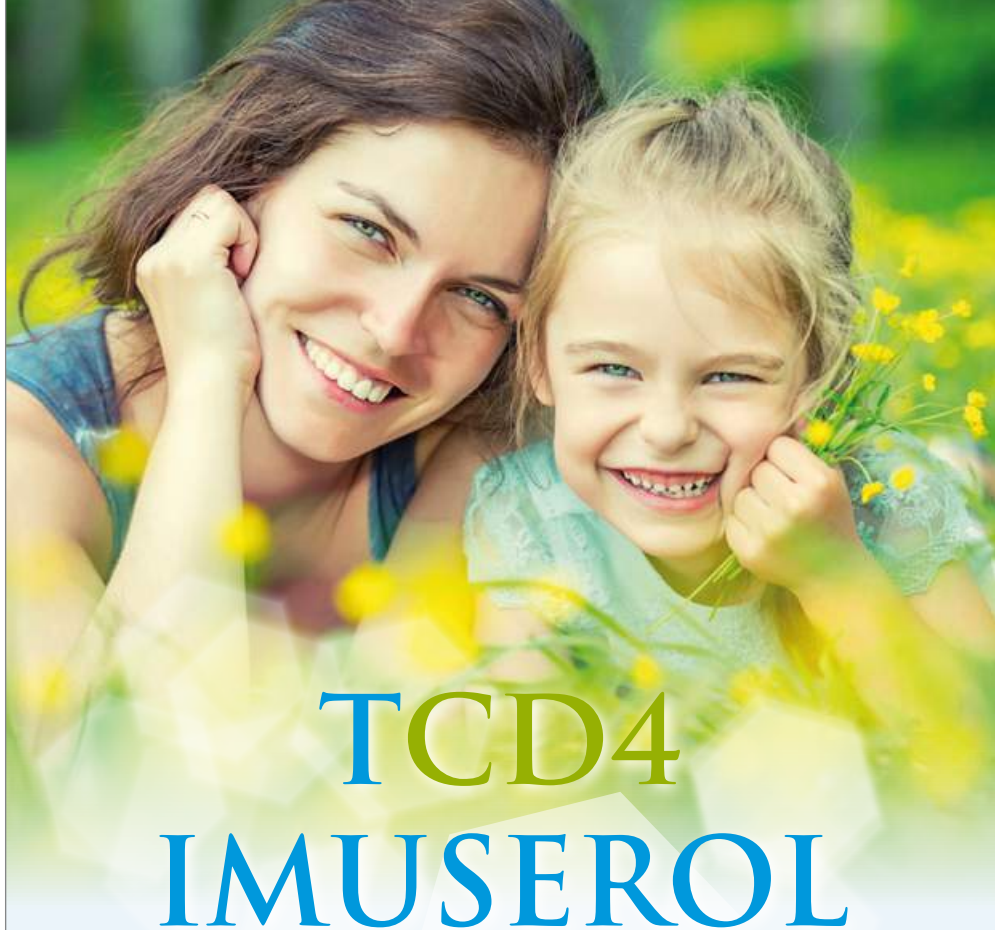
a antibakteriálních látek vám však dodá i důležité vitamíny a minerály, jakými jsou: A, B1, B2, B, C, E, D, kyselina listová, stopové prvky, vápník, hořčík, mangan, draslík, sodík. Tyto látky pak optimalizují přirozený obranný systém, pomáhají udržovat zdraví a normální funkci imunitního systému při intenzivní fyzické námaze. Urychlují následnou regeneraci sil, posilují organismus při únavě a podílejí se na zneškodňování škodlivých virů a bakterií a v neposlední řadě posilují imunitu.

Při získávání koziho kolostra je třeba důsledně dbát hygienických předpisů a ihned po odebrání se chladí šokem, aby se zabránilo přístupu nežádoucích mikroorganismů. Takto zchlazená směs se zpracuje na prášek, který se dále zpracuje do formy kapslí.

Chuť sušeného kolostra je příjemně mléčná a barva krémově bílá. Kolostrum lze získat přímo na farmách tekuté nebo mražené.

BLAHODÁRNÉ PŮSOBNÍ koziho kolostra na lidský organismus

- ▼ Posiluje imunitní systém a pomáhá v boji s infekcemi
- ▼ Příznivě ovlivňuje psychiku
- ▼ Zpomaluje stárnutí pokožky
- ▼ Podporuje střevní mikroflóru
- ▼ Pomáhá při chorobách trávicího ústrojí
- ▼ Napomáhá při hojení ran, kůže, svalů a kloubů
- ▼ Podporuje hojení různých kožních nemocí, jako jsou akné, mykózy, ekzémy a psoriáza
- ▼ Pomáhá při artróze, artritidě a svalových poraněních



To nejlepší pro imunitu

- ▼ **Kozí kolostrum** – biologicky aktivní směs látek mateřského mléka kozy domácí, nejzdravějšího zvířete, které nikdy netrpí rakovinou
- ▼ **Ovesné Beta glukany** – přírodní imunostimulátory podporující růst správné střevní mikroflóry
- ▼ **Koriandr setý silice** – s obsahem geraniolu s antiparazitickými účinky



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

Poznamenejte si do kalendáře

ZVEME VÁS NA ZAJÍMAVÉ AKCE

Diagnostiky zdraví

a přednášky Vladimíra Ďuriny



15. 5. 2019 16 hod.	PROSTĚJOV, společenský dům (1. patro, salónek 3), Komenského 6 Diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny Info a objednávky: Mgr. Martina Bedřichová, prostejov@diochi.cz, tel.: +420 728 036 738 Vstupné 30 Kč, diagnostika 50 Kč
27. 5. 2019 24. 6. 2019 14 - 18 hod.	PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1. patro Pravidelné diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny Info a objednávky: A. Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330
28. 5. 2019 25. 6. 2019 10 - 13 hod.	PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1. patro Pravidelné diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny Info a objednávky: A. Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330
12. 6. 2019 16 hod.	BRNO, Dům odborových služeb, Malinovského náměstí č. 4 (naproti Janáčkovu divadlu) Přednáška a diagnostiky Vladimíra Ďuriny Info a objednávky: Ing. Radka Moudrá, brno@diochi.cz, tel.: +420 775 187 079 Vstupné 50 Kč, diagnostiky 100 Kč
19. 6. 2019 14.00 hod. diagnostiky 18.00 hod. přednáška	PÍSEK, Penzion Sport, Zátavské nábřeží 22 Přednáška a diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny Info a objednávky: H. Grasslová, pisek@diochi.cz, tel.: +420 737 484 081
20. 6. 2019 13.00 hod. diagnostiky 17-19 hod. přednáška	Č. BUDĚJOVICE, diagnostiky poliklinika U Tří lvů 4, II. patro, přednáška salonek 203, dům kultury Metropol, II. patro Přednáška a diagnostiky zdraví V. Ďuriny Info a objednávky: A. Mitter, budejovice@diochi.cz, tel.: +420 775 622 006 Vstupné: 70 Kč

Diagnostiky zdraví

Každý čtvrtek	PRAHA, Politických vězňů 15, (1. patro) Hlubková diagnostika paní Mekkievé Info a objednávky: A. Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330
12. 5. 2019 13. 5. 2019	TÁBOR, Koželužská 140 Měření přístrojem Oberon Info a objednávky: Iveta Vrtíšková, tabor@diochi.cz, tel.: +420 381 258 109

Zdraví a rozvoj osobnosti

4. 5. 2019 9. 6. 2019 18 hod.	TÁBOR, Koželužská 140 Energetické hrátky s Míšou Liškovou Info a objednávky: Iveta Vrtíšková, tabor@diochi.cz, tel.: +420 381 258 109
13. 5. 2019 16.30 hod.	BOSKOVICE, salónek restaurace Slavie, Komenského 307/55, 680 01 Přednáška MUDr. Lenky Hodkové Info a objednávky: Zdeňka Kostíková, boskovice@diochi.cz, tel.: +420 721 236 816 Před přednáškou možnost diagnostiky v restauraci „Zlatá růže“.
18. 5. 2019 10 - 17 hod.	PARDUBICE, budova T String, Masarykovo nám. 1484, (6. patro, č. dv. 646) Seminář Automatická transcendentální kresba - Zdeňka Heváková Info a objednávky: Z. Heváková, pardubice@diochi.cz, tel.: +420 605 280 499 Cena: 1500 Kč
22. 5. 2019	TÁBOR, Koželužská 140 Fotografování aury - manželé Paulíčkoví Info a objednávky: Iveta Vrtíšková, tabor@diochi.cz, tel.: +420 381 258 109
25. 5. 2019 10 - 17 hod.	BRNO, Cejl 7 - Dvorní trakt kurz Automatická transcendentální kresba Info a objednávky: Ing. R. Moudrá, brno@diochi.cz, tel.: +420 775 187 079 Cena: 1500 Kč
1. 6. 2019	TÁBOR, Koželužská 140 Celodenní seminář s Danou Rumanovou - terapie RŮŠ Info a objednávky: Iveta Vrtíšková, tabor@diochi.cz, tel.: +420 381 258 109
4. 6. 2019 18.00 hod.	TŘEBÍČ, Hotel Atom Pravidelné setkání terapeutů a přátel DIOCHI Info a objednávky: Leoš Poskočil, trebic@diochi.cz, tel.: +420 777 066 566
15. 6. 2019 8.30 - 18 hod.	ZLÍN, Hotel Garni, nám. T. G. Masaryka 1335 CELODENNÍ ŠKOLENÍ O PRODUKTECH DIOCHI • Vladimír Ďurina - tvůrce produktů Diochi • Lucie Hostáková - TČM • Hana Grasslová - lektor a vedoucí klubu Info@diochi.cz, tel. +420 222 764 004 online přihlášky: www.diochi.cz

Otázky pro Vladimíra Ďurinu

BIOTERAPEUTA A TVŮRCE BIOINFORMAČNÍCH PREPARÁTŮ DIOCHI

▼ Kdy jste v sobě objevil výjimečné schopnosti?

Už když jsem byl malý. Babička mi vyprávěla o pánovi, který hledal vir-gulemi vodu v naší vesnici. Jí samotné se zdály prorocké sny. Přál jsem si to také poznat a umět. Absolvoval jsem kurzy léčitelství, naučil se perfektní věci. Učení bylo podloženo fyzikálními metodami, přístrojem, který verifikoval psychotronické schopnosti.

▼ S klienty se setkáváte při pravidelných diagnostikách - jak taková diagnostika probíhá?

Diagnostiku jsem se také naučil kdysi na kurzech. Člověk si před vás sedne na židli a vy kolem něj projíždíte rukama. Představujete si jednotlivé orgány a v rukou cítíte impulzy. V pravé, když je v pořádku, v levé, když je tam chyba. Třeba si představíte žlučník a najednou ucítíte v ruce tlak. Člověk se ze začátku musí hodně soustředit, aby to rozeznal. Chce to cvik.

Zkoušel jsem i vyzařování květin, utrženého jablka, pšenice, zrna vcelku, nebo zrna rozmačkaného... Na virgulích jsem si udělal značky - čerstvé zdravé věci mají stupeň 5-6. To znamená, že mají dobrou energii. Rozmačkaná zrna mají jen 3. Zdravý člověk má také stupeň 5-6. Nemocní lidé mají energie méně. Člověk ve městě, kde je špatný vzduch, elekt-ronický smog, hluk, má zátěž větší a energie klesá. U onkologicky nemoc-ných se ukazuje pouze stupeň 3.

▼ Jak přišly na svět vaše preparáty?

Náhle mi onemocněla játra. Skončil jsem v nemoci, měl jsem velmi špatné jaterní testy - doktoři si šeptali, že nevydržím.



„Řekl jsem si, že musím vymyslet takový produkt, který bude stejně silný jako antibiotika, bude na přírodní bázi, bude tam něco z minerálů, něco z fytoaterapie, něco z informací rostlin, aby to bylo dostatečně razantní.“

Napadlo mě: přines vlaštovičnik, udělej si kapky, přidej tam další byliny... Jez hodně zeleniny, jenom domácí polévky, rýži... Přestal jsem jíst nemocniční stravu a další testy byly o 50 % lepší a za 14 dní jsem šel domů.

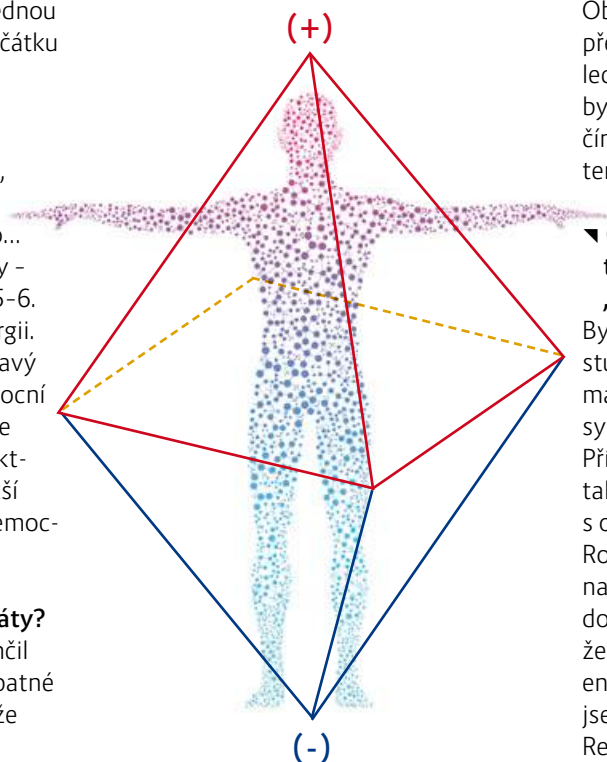
▼ A pak jste vytvořil další přípravky?

Ano, první přípravek byl ten na játra. Zažil jsem tento stav, abych věděl, co nemocný člověk zažívá a cítí. Takhle jsem si to prožil na vlastní kůži a dokážu se vtělit do člověka, kterému přestalo sloužit zdraví, poznat jeho psychiku i tělesné pocity, vytvořit si duchovní obrázek nemoci.

Pak přišly ledviny a postupně jsem připravil pět produktů. Později jsem četl knížku o tradiční čínské medicíně. Objevil jsem tam stránku, kde bylo přesně těch pět produktů pro játra, ledviny, srdce, žaludek a plíce. Aniž bych se tenkrát zabýval tradiční čínskou medicínou, vytvořil jsem celý ten známý pentagram.

▼ Co si máme představit pod tím že preparáty jsou „bioinformační“?

Byliny jsou živé, mají energii 5-6 stupňů. Přípravek složený z 12 bylin má také těch 5-6. Vymyslel jsem systém, jak ještě zvětšit jejich sílu. Přípravek se dá vyskládat z bylin tak, aby to korespondovalo přímo s orgánem, jak je to popsáno v herbáři. Roli hrají další skutečnosti, které tam napsané nejsou, krásně zapadnou do celku a energie se zvýší. Zjistíte, že jste na 10, 12, 13. A ta krásná energie se pak vkládá do vás. Tak jsem postupně sestavil celý systém Regenerace ve Sféře.



REGENERACE VE SFÉŘE

DOKONALÝ A KOMPLEXNÍ SYSTÉM REGENERACE ORGANIZMU

Poznejte učení o energiích tak, jak je znaly vyspělé civilizace starého Egypta a dalších částí světa. Součástí Regenerace ve Sfěře je malý regenerační okruh těla podle pěti elementů nebo můžete projít velkým regeneračním okruhem, celou Sférou, a vyzkoušet 12 bioinformačních přípravků - klíčů - a zregenerovat tak celé tělo. Můžete také použít jednotlivé „klíče“ samostatně podle toho, jaký orgán chcete posílit. Jako nadstavba jsou vám k dispozici bioinformační speciality, bylinné čaje a bioinformační kosmetika.

POZICE VE SFÉŘE

Barva přípravku stanovující pozici v systému Regenerace ve Sfěře. Určuje působení na danou část těla a meridián.

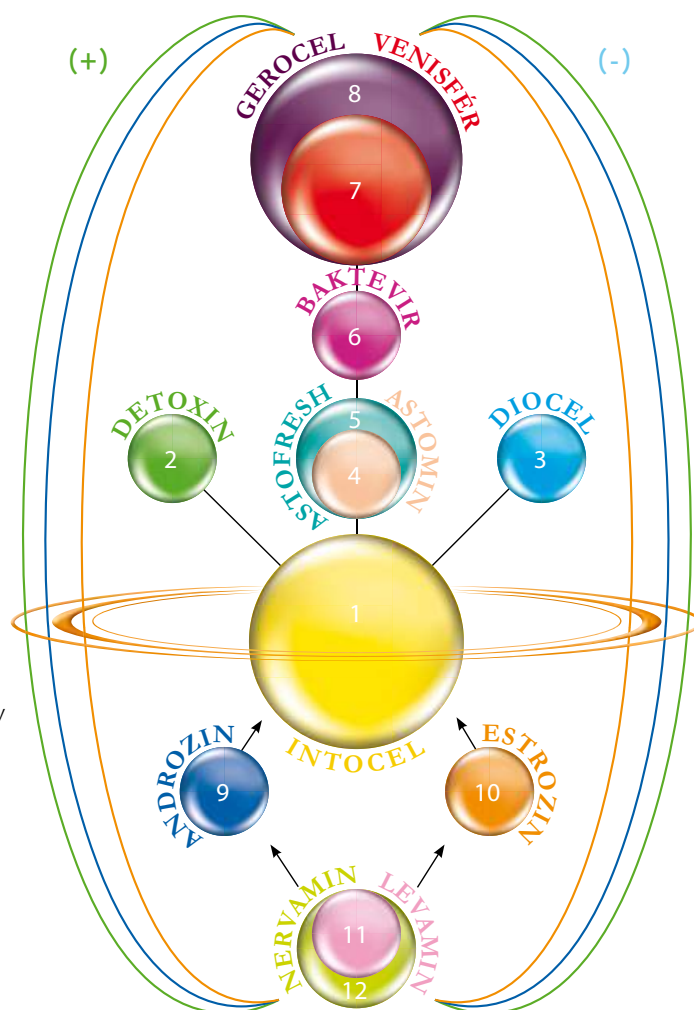
- 1 INTROCEL
- 2 DETOXIN
- 3 DIOCEL
- 4 ASTOMIN
- 5 ASTROFRESH
- 6 BAKTEVIR
- 7 VENISFÉR
- 8 GEROCEL
- 9 ANDROZIN
- 10 ESTROZIN
- 11 LEVAMIN
- 12 NERVAMIN

OBLAST PŮSOBNÍ VE SFÉŘE

Informační kartuše jednotlivých pozic Regenerace ve Sfěře slouží k přehledu, na jaké meridiány přípravek pozitivně působí.

- 1 Sféra 1 plexus solaris
- 2 Sféra 2 játra, žlučník
- 3 Sféra 3 ledviny, močový měchýř
- 4 Sféra 4 žaludek, slezina, slinivka
- 5 Sféra 5 aktivátor, harmonizátor
- 6 Sféra 6 plíce, tlusté střevo
- 7 Sféra 7 srdce, tenké střevo
- 8 Sféra 8 tři zářiče, osrdečník, buňky
- 9 Sféra 9 mužská hormonální sféra
- 10 Sféra 10 ženská hormonální sféra
- 11 Sféra 11 tonikum, afrodiziakum
- 12 Sféra 12 trankvilizér

 Všech 12 pozic Regenerace ve Sfěře



REGENERACE VE SFÉŘE

Regenerace ve Sféře obsahuje 12 základních přípravků, a tedy i 12 pozic. Schéma připomíná člověka (oblasti břicha odpovídá přípravek Intocel, hlavě a 7. čakře Venisfér).

Každý přípravek má své jméno, číslo a barvu, podle toho, k jaké oblasti ve Sféře náleží.

Oddělením horní poloviny pěti přípravků Sféry (**Detoxin, Diocel, Baktevír, Astomin a Venisfér**) získáváme **malý regenerační okruh** v podobě čínského pentagramu, kterému říkáme **regenerace podle pěti elementů**.

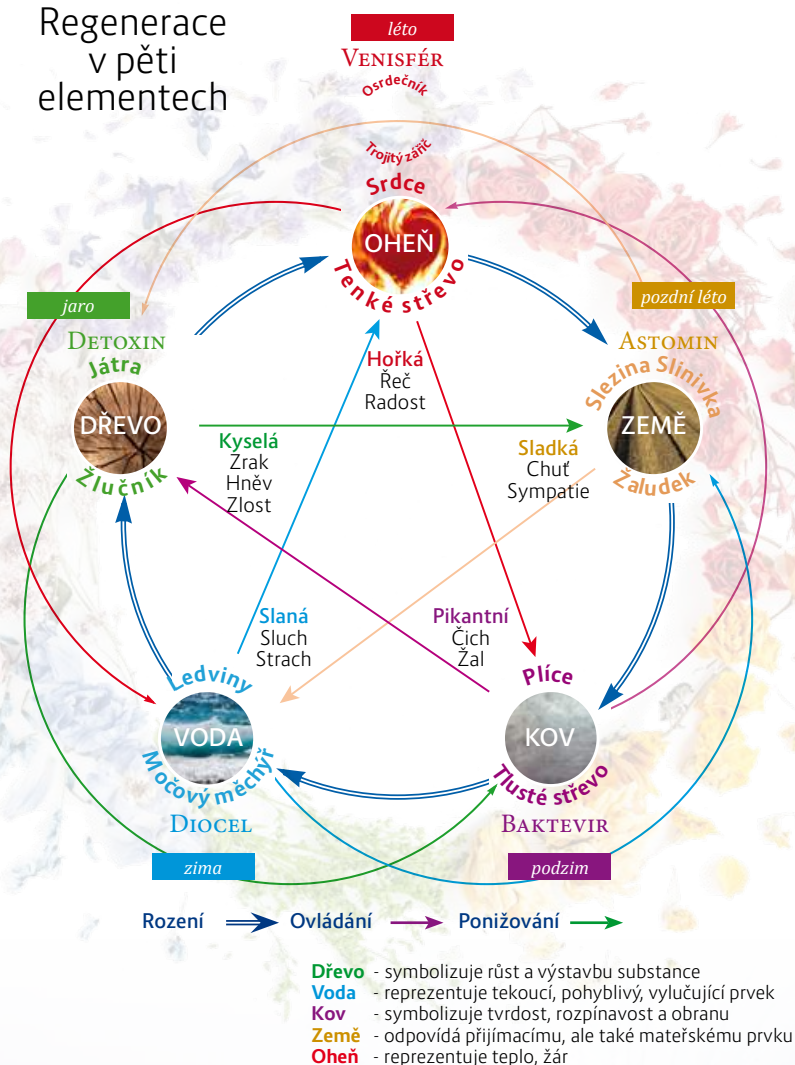
Pokud rozdělíme schéma na dvě poloviny, můžeme si při troše fantazie představit dvě osoby stojící nohama k sobě. Nebo dva spojené trojúhelníky či dvě pyramidy. Schéma nám znázorňuje vyzařování člověka v podobě dvou přiklopených pyramid základnami k sobě. Horní polovina je podobná té spodní. Znamená to: „jak nahoře, tak dole a obráceně“. Pokud propojíme jednotlivé přípravky Sféry určitým způsobem, získáme podobnost se stromem života, který je znám z kabaly.

Jednotlivé barevné koule (části) odpovídají určitým orgánům a jsou i klíčem k dané oblasti. Lahvičky vyzařují různé frekvence, které odpovídají příslušné oblasti těla. Užíváním přípravku v pravidelných intervalech docílíte synchronizace se shodnými informacemi produktu a ty se vzájemně vyruší. Pokud máte v těle nějaká depozita odpadních látek, začnou se tyto škodliviny pomocí biorezonance z těla postupně uvolňovat.

Při regeneraci doporučujeme pít hodně čisté vody, aby se toxiny mohly lépe rozpouštět a odplavovat. Doporučujeme vybrat si některý ze speciálních čajů Diochi, který detoxikaci organizmu podpoří.

Můžete postupně „hloubkově“ očistit celé své tělo pomocí dvanácti přípravků - klíčů Sféry.

Regenerace v pěti elementech



MERIDIÁNY ANEŽ JAK TO VŠE FUNGUJE?

Meridiány jsou energetické dráhy v těle, které nám spojují jednotlivé orgány a části těla. Koluje v nich energie o určité hodnotě. V meridiánu jí nesmí být moc ani málo. Nastal by tak energetický problém a orgány by začaly nesprávně pracovat. Naše tělo můžeme přirovnat k domu, kde jsou jednotlivé spotřebiče, kabelové rozvody a stálé napětí, například 220 voltů. Spotřebiče také pracují, jen když mají správné napětí v síti. Jakmile nastane potíž s orgánem, můžeme to pocítit v průběhu celé jeho dráhy. Tak například žlučník, i když leží v dutině břišní, se může projevit v oblasti hlavy kolem zátylku bolestí a opakovanými migrénami a rozpadem kyčelních kloubů.

Princip Regenerace ve Sféře je založen na vyladění naší energetické sítě. Pomocí 12 bioinformačních přípravků neboli 12 klíčů dokážeme vyladit 12 základních meridiánů (energetických drah) našeho těla. Ty mají vliv i na 8 speciálních meridiánů, které spolu se základními tvoří podstatu naší energetické sítě.

Když je energie v meridiánu v disharmonii, začíná v jeho průběhu degenerace, a to zejména na křižovatkách meridiánů a v místech jejich výstupu na povrch.

V místech s nedostatkem energie se tvoří zánětlivá ložiska a místa, kde se hromadí nejen toxické odpadní látky našeho metabolismu, ale i metabolismu bakterií, virů a plísní. V preparátech

jsou obsaženy vybrané rostliny a podle speciálního postupu jsou sestaveny do pyramidálního systému. Rostliny spolu vzájemně synergicky působí a celá kompozice má velmi silný regenerační efekt.

UNIKÁTNÍ SLOŽENÍ PŘÍPRAVKŮ – VYVÁŽENÁ KOMPOZICE MÁ SÍLU

Přípravky jsou vyváženou kompozicí rostlin z celého světa. Jsou sestaveny podle vyzařování vlnových délek rostlin a také podle jejich chemického složení. Jednotlivé inteligentní kompozice mají velkou sílu harmonizovat příslušné sféry těla s maximální dokonalostí samotné přírody. Jdou velmi do hloubky. Některé přípravky obsahují převážně flavonoidy, některé saponiny, další trísloviny a další skupiny zajímavých fytoolátok.

V každém přípravku jsou rostliny, které dokážou ochraňovat buňky, a eliminují tak riziko vzniku onkologického onemocnění. Antioxidační vlastnosti jsou pak u každého produktu samozřejmostí.

Sestavování speciálních směsí Diochi má svoje zásady. Výsledný efekt namíchaných bylin musí být pozitivní. Před skládáním bylin do kompozic je nutná detailní znalost všech bylin – jejich obsahové látky i energetické působení. Kompozice bylin se tvoří postupně a procházejí důsledným testováním. Byliny nesmí být starší dvou let a musí být vysoce kvalitní.

Pouze použitím kvalitních surovin bude výsledný produkt kvalitní a účinný. Pouze respektováním přírodních zákonů při tvoření můžeme dosáhnout silnějších efektů v harmonizaci.

Každá lahvička je obohacena o na-indukované informace minerálů, rostlin a dalších látek, které účinnost rostlinného extraktu ještě prohlubují a zesilují. Vše dokresluje lehké bylinné aroma speciální směsí éterických olejů. Zatímco fytoolátky působí na orgány přímo, bioinformace prostřednictvím rezonance ruší příčinu onemocnění v informačním poli člověka. Při střetu s rozdílnou frekvencí se informace míjejí a nic se nestane. Ale v tomto případě působí dál obsažené koncentrované fytoolátky a minerály z rostlin.

Když jeden systém regenerace selže, máme ve stejné lahvičce další. To je jedna z velkých výhod oproti pouze jen homeopatickým nebo bioinformačním přípravkům.

Pročištěním všech částí organismu máte možnost zesílit i svůj energetický obal. Orgány začnou lépe pracovat a spustí se samoregenerační procesy. Tělu dodáte potřebné informace, které můžeme přirovnat ke klíčům, které se hodí do jednotlivých zámeků.

- ▼ **Otočte a pusťte reverzní regeneraci. Zpomalte stárnutí a vychutnejte si životní sílu. Přírodní produkty z rostlin tu jsou pro vás.**
- ▼ **Zajímá vás víc? Zúčastněte se pravidelných vzdělávacích akcí Diochi. Bližší informace najdete na www.diochi.cz nebo v časopise Sféra.**
- ▼ **Staňte se členem Klubu Sféra Diochi, nakupujte za výhodné ceny a čerpejte další výhody!**

DIOCHI®



KRÁSA ZAČÍNÁ UVNITŘ

Představujeme

Miroslav Svoboda

Vedoucí Sféry Klubu Diochi Neratovice

■ Co vás přivedlo do Diochi?

Začátkem roku 1997 jsem poznal při jedné z besed tady v Neratovicích pana Ďurinu a jeho preparáty. Pak následovala spolupráce s paní Alenou Čermákovou, nynější vedoucí pražského klubu. Po jejím doporučení jsem se hned v začátcích firmy zaregistroval. První preparáty byly velice dobré a dalo se předpokládat, že ty nové budou ještě lepší, což se stále potvrzuje. Začínal jsem jako mezisklad a hned na úplném začátku měl u lidí obrovský úspěch Detoxin.

■ Jakou máte praxi, kurzy, vzdělání, specializaci?

Přes 25let se zabývám alternativními směry léčení, o léčivé bylinky jsem se zajímal již v sedmdesátých letech minulého století. V roce 1994 jsem začínal s firmou Herbalife, pak následovalo několik dalších, až jsem zakotvil u Diochi. Zúčastnil jsem se několika DIOCHI AKADEMIÍ, absolvoval jsem kurz sportovních masáží, regresní terapie, makrobiotického vaření, u MUDr. Jonáše kurz měření na přístroji Salvia, absolvoval Modrou Alfu, zajímal jsem se i o EFT a jsem mistr Reiki

■ Jak dlouho již Sféra Klub Diochi Neratovice funguje?

Po založení Diochi jsem nějaký čas hledal prostory pro Klub, to se mi povedlo v Mělníku a poté jsem otevřel v roce 2014 Klub v Neratovicích.



Diagnostika MUDr. Lenky Hodkové

■ Co všechno můžete nabídnout?

Kromě výrobků Diochi, poradny a přednášek MUDr. Lenky Hodkové a poradny paní Paulusové v Hradci Králové, také regresní terapii a působení Reiki. V okruhu Klubu pak působí různí terapeuti, léčitelé, maséři, kosmetičky. Nabízí kraniosakrální terapie, biorelease, relaxační terapie, aroma masáže, čínskou tlakovou masáž tuina... Vzhledem k naší malé vzdálenosti od Prahy moji klienti využívají také velmi často každoměsíční poradnu pana Ďuriny v pražském Klubu. Dále spolupracuji s některými místními lékaři a lékárnou.



■ S jakými potížemi vaši klienti nejčastěji přicházejí?

Poslední dobou přicházejí lidé s potížemi pohybového aparátu. Na to s úspěchem aplikujeme Gerocel kapsle, dále Supracid, případně Vista Clear. U klientů, kteří prodělali borelii, nebo jim byla vytestována (poslední dobou ji má diagnostikovanou čím stále více osob) aplikujeme i Sagradin. Dále jsou to svalové spasmy, tam je dobrý pro úlevu Artrizone a samozřejmě masáže. Často řešíme bolesti šíje, jejichž častou příčinou jsou játra – tady samozřejmě pomáhá Detoxin. Přes zimu jsme řešili více akutních problémů s močovým měchýřem, zde zase pomáhal Diocel. Na podzim je dost klientů, kteří si chodí již léta preventivně pro Baktevir, případně Deviral. Stejně tak před Vánoci pro Intocel a Astomin na zažívací potíže. Po celý rok pak jde na odbyt hlavně Estrozin na klimakterické a všeobecné ženské potíže a také Levamin na zlepšení schopnosti se učit. Ještě doporučujeme Diozon, případně Panaderm na různé spáleniny a popáleniny, a to i od vařicího oleje.

■ Je něco speciálního, co váš Klub nabízí?

Speciální je pro mé klienty poradna MUDr. Lenky Hodkové a její terapie.

■ Jaká je vaše nejlepší zkušenost z praxe v Klubu?

Za ta léta se dá těžko něco označit jako vysloveně nejlepší, řekl bych, že důležité je, že mám dost spokojených klientů, kteří se stále vrací a výrobky fungují k všestranné spokojenosti.

■ Zažil jste nějaký opravdu šťastný příběh?

Mám zajímavý příběh svého kamaráda. V 17 letech měl havárii na malém motocyklu, byl asi půl hodiny v bezvědomí. Potom každou zimu trpěl bolestmi hlavy, ty se objevily už při teplotě deset stupňů nad nulou, když byl několik minut bez pokrývky hlavy. Podle lékařských vyšetření bylo vše v pořádku. Když přišel na trh Venisfér, vzal si dvě lahvičky s maximálním dávkováním, a pak v půli prosince přišel na to, že může chodit bez pokrývky hlavy bez jakýchkoli problémů, a to bylo asi po třech desítkách let od oné havárie. Od té doby ho bolest hlavy trápí jen výjimečně, aniž by musel Venisfér nadále brát.

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

Najdete jej na adrese: Kojetická 1023, Neratovice, tel.: +420 602 186 630, neratovice@diochi.cz

Bylinářka

Magdaléna Dobromila
Staňková

„ŽIJU TAK,
JAK CÍTÍM“

HANA NĚMCOVÁ,
foto Magdaléna Dobromila Staňková

MAGDALÉNA DOBROMILA STAŇKOVÁ JE BYLINÁŘKOU, PÍŠÍCÍ VÝTVARNICÍ, ILUSTRÁTKOU, FOTOGRAFKOU, LEKTORKOU I ZAHRADNICÍ. V NAKLADATELSTVÍ GRADA JÍ VYŠLA KNIHA BYLINKY PRO DĚTI A MAMINKY, V SOUČASNÉ DOBĚ DOKONČUJE JEJÍ DRUHÝ DÍL.

▼ **Jak se to všechno „semlelo“?**

Vystudovala jsi výtvarnou školu, kudy vedla cesta k bylinkám?

Od malička jsem byla zvědavé dítě a indiánka a to mi tak nějak zůstalo dodnes... I když někdy musím hrát roli rozumné matky tří dětí, přesto na stromy lezu pořád se svou nejmladší dcerkou. Moje maminka byla výtvarnice a lektorka a vedla mě ke kreslení a tvoření. Babička lékařka mi dala první knihu o léčivých rostlinách, a tím to asi začalo, zkoušela jsem bylinky sbírat i používat jako náčelnice tlupy mladších dětí indiánů v létě pod stanem. Když jsem se pak v dospělosti přivdala do rodinného statku na okraji Prahy a stala se ze mě maminka a zahrádkářka, nastalo období praktického bylinářství a pokusů a omylů na sobě a své rodině a jiné zvířence... a to pokračuje dodnes, zatím všichni přežili.

▼ **Jaké jsou tvoje aktivity, co nabízíš zájemcům nejen o bylinky?**

Dnes jsem na volné noze píšící výtvarnice a lektorka. Svou bylinkovou zahrádku jsem založila pro ženy a děti. Pořádám zde exkurze pro zájemce o bylinky, pro děti ze školek a škol, na zahradě máme velké indiánské týpí pro pořádání programů pro rodiny s dětmi. Přednáším na různých místech v Čechách a na Moravě, kam mě pozvou, i na vycházky s poznáváním a ochutnáváním planých bylin a vaření z nich. Vedu kurzy o bylinkách i pro učitelky lesních školek. Spolupracuji s „Živou radostí“ Ivety Kučerové na kurzech pro ženské zdraví, kde přednáším o bylinkách pro ženy. Píšu do časopisů a s přítelkyní Mariou Mojžíšovou připravujeme společně pořad do rádia Bohemia „Bylinář MaMa mia“. Do své zahrádky jsem vloni pozvala i skupinu nevidomých a slabozrakých



spolu s několika vodícími pejsky. Bylinky poznávali hmatem, čichem i ochutnáváním a moc se to všem líbilo. Moji bylinkovou knihu mají jako e-book už ve své speciální audio knihovně sdružení SONS a je o ni prý velký zájem.

▼ **S bylinami, s matkou Zemí a přírodou musíš být asi hodně propojená - vnímala jsi to tak už od malička? Kým jsi chtěla být? Máš práci snů?**

Rodiče mě brali do přírody, jezdili jsme v létě pod stan a na chalupu do hor, kde jsem prožívala své indiánské dětství. Nejprve jsem bylinky spíš zkoumala a kreslila, četla jsem dobrodružné cestopisy a toužila cestovat a poznávat cizí země a přírodu, žít jako Robinson. Svůj sen jsem si splnila po revoluci dobrodružnou cestou do Jižní Ameriky do Venezuely, ze které vznikla i výstava pro Náprstkovo muzeum. S dětmi na táborech sice střídáme

z luku, ale namísto lovu divoké zvěře teď lovím divoké plevely... dokonce si je i přesazuji do zahrádky. Od malička mi bylo nejlíp venku, v lese, na louce, u ohně, ve skalách se cítím nejsvobodnější a zároveň jako doma. Nedokážu moc oddělit, co je v mém životě práce a co není, prostě žiju tak, jak to cítím, že je správně, a o tom i píšu, přednáším a kreslím, podle ohlasů čtenářů to má smysl i pro ostatní.

Prožívám velikou vděčnost ke všem přírodním bytostem.

▼ **Kreslíš portréty bylinek - vnímáš určitým způsobem jejich energii?**

Zahrada a příroda mi slouží jako inspirace pro psaní a ilustrování knih i pro kreslení přírodních bytostí. Vnímám jejich jemné vyzařování a inspirují mě nejen obrazem, vůněmi, slovy, melodiemi, skládám si i vlastní písničky, které mi přicházejí jako



poselství od bylin a stromů. Prožívám velikou vděčnost ke všem pomocným přírodním bytostem, bez kterých by zahrada i příroda byla bez života. Snažím se k účtě k Matce Zemi vést i ostatní. S dětmi sbíráme cizí odpadky v přírodě výměnou za rostliny, které si bereme. Také tvořím z keramiky sošky a květináče, které postupně zaplňují zahradu, pro děti ze školek mám vlastní maňásky bylinkových skřítků a baví mě společné vyrábění a tvoření s dětmi a učím v kroužku keramiky pro děti ve školce.

▼ **Před pár lety ti vyšla kniha „Bylinky pro děti a maminky“, jsi autorkou textu, ilustrací i fotografií. Co bylo popudem k jejímu napsání?**

Když jsem čekala svou první dceru, hledala jsem v knihkupectví knihu o bylinách, kterou by mohly používat i těhotné a kojící ženy a děti. Hledala jsem ale marně, přečetla jsem mnoho přeložených zahraničních knih o bylinách, ale chyběla mi v nich moudrost našich českých kořenů – babek bylinářek. Objevila jsem tento zdroj v podrobném sedmidílném herbáři léčivých rostlin pánů Janči a Zentricha. Pak jsem bylinky jako výtvarnice začala nejprve kreslit, a nakonec jsem se naučila fotografovat i psát a přijala tuto životní výzvu udělat celou knihu sama. Bylo to intenzivní období několika let, kdy jsem knihu musela sama na sobě a své rodině odzkoušet a prožít na vlastní kůži i s těmi dětskými nemocemi... a mezitím se mi narodila i třetí dcera a moje cesta poznávání bylin dál pokračuje, stále se mám co učit.

▼ **Na začátku léta vyjde v Gradě její druhý díl – na co nového se čtenáři mohou těšit?**

Už do té první knihy se mi nevešly všechny rostliny, které bych tam chtěla. Trvalo mi ale dalších deset let, než jsem druhou knihu dala dohromady. Při všech mých aktivitách mám čas na psaní jen přes zimu. Od jara do podzimu jsem víc venku, cestuji, zahradničím a fotím a kreslím. V herbáři mojí bylinkové „dvojky“ najdete „nejobyčejnější“ léčivky, jako je sedmikráska, řepík a jetel, ale i nové, méně známe bylinky, které lze u nás sbírat či vypěstovat – pelargonie, aloisie, konopí, stromy i keře – trnka, líska, kaštan, léčivé druhy obilovin jako ječmen a žito, zeleniny, ovoce a koření. Rozdělení herbáře je opět podle ročních období s doporučeními pro zdraví v úvodu. Nechybí ani oblíbený rámeček s radami pro těhotné, kojící maminky a děti, který v jiných podobných knihách nenajdete. Další kapitoly o domácím léčení těla i duše pomocí bylin a aromaterapie vplynuly z mých osobních zkušeností se třemi dětmi. Na své si přijdou i tátové, kteří nechtějí být odstrčeni z kuchyně, neboť také rádi vaří a starají se o své děti. S texty do knihy mi pomáhá můj kamarád „Robinson“, jenž má od dětství stejné přírodní zájmy jako já... a výrobce bylinných vín Radim Řehák z Brna. Na Moravě míváme každoročně společné tvořivé semináře.

▼ **Jaká je tvoje nejoblíbenější bylinka? Jaká tě nejvíc překvapila? A třeba nějaká zvláštnost či rarita?**

Pelargonie vonná je mojí srdeční záležitostí. Čaj z ní jsem poprvé pila na cestách ve venezuelských Andách a ráda na to vzpomínám dodnes. Do té doby jsem ji znala jenom jako okrasnou pokojovou květinu. Všichni mají muškáty doma v truhlíku za oknem, ale málokdo zná jejich další léčivé a voňavé příbuzné. Překvapením pro čtenáře možná bude, že příbuznými africké pelargonie jsou i naše evropské kakosty – lidově *čapí nůsky*. Právě tento znak mají společný, když odkvetou vypadá jejich semeník jako čapí zobák. Také prý kakost pomáhá pářům, které touží po dítěti, aby i k nim čap přiletěl.

Překvapil mě čaj z pelargonie vonné – poprvé jsem ho pila v Andách.

▼ **Blíží se léto, které bylinky lákají ke sběru? Jak je použít? Prozradíš zajímavý recept z nové knihy?**

Květen a červen jsou z celého roku pro mne nejaktivnější bylinářské měsíce, zahrádka je nejrozkvetlejší. Sbíráme hlavně květy bezu, lípy, kakostů, tužebníku, jetele, třezalky, levandule, vonné byliny jako je máta, meduňka, aloisie. Blíží se sezóna třešní, které jsou též léčivé, zejména višně – obsahují hodně jódu potřebného pro naši imunitu, léčí srdce, ledviny i krevní oběh, i z jejich stopek lze uvařit čaj při horečce, a z pecek vyrobit látkový polštářek k nahřívání bolavých kloubů v zimě. Léto je též sezónou kvašených šumivých limonád z ovoce i bylin, skvělé jsou probiotické nápoje fermentované s tibetskou houbou. U nás



jsou oblíbené domácí zmrzliny a jejich čas začíná už s teplými dny v květnu. Z vonných bylin jako je máta a meduňka si dělám sirupy a z nich zmrzky – sirup stačí smíchat s tvarohem či jogurtem a zmrazit ve formičkách na nanuky. Recepty? Vyzkoušejte třeba:

Tužebníkový sirup:

10 květů tužebníku dáme do větší třilitrové sklenice a zalijeme večer 1 litrem vroucí vody a necháme zakryté louhovat v chladu do druhého dne.

Ráno přecedíme a výluh smícháme zastudena se stejným množstvím cukru a šťávou z 1 – 2 citrónů.

Mícháme až do rozpuštění cukru a pak nalijeme do lahviček a označíme cedulkou, uchovávané v temnu. Sirup poslouží jako lék při horečce do vody, nebo pro dochucení letních tvarohových a ovocných dezertů.

▼ Co všechno z bylin vyrábíš nebo zájemce učíš vyrábět?

Jako správná EKO-BIO žena si vyrábím skoro všechno... Vyrábím si nejen vlastní čajové bylinné směsi, bylinkovou sůl do kuchyně i do koupele, ale i hojivé mastičky. Krémy vůbec nepoužívám, jen přírodní oleje obličejové a oleje pro péči o ruce a nohy, míchám si masážní aromaolejčky a deodoranty, šampon na vlasy,

přírodní prostředky na praní a mytí nádobí, sirupy z voňavých bylin nebo z kořenů na kašel, různé fermentované nápoje a zelené šťávy z čerstvých bylin, klíčím semínka, vařím z planých rostlin... Doma i na seminářích vyrábíme podle aktuální roční doby – na jaře a v létě sirupy, pomazánky, saláty s jedlými plevy a květy, v zimě více aromaterapie a míchání masť a olejčků.

Hlavní svatojánskou bylinkou je třezalka.

▼ Co tradice? Oživuješ je? Blíží se slunovrat, svatojánský čas – máš pro čtenáře nějaký svatojánský bylinkový tip?

Tradice jsem začala oživovat se svými dětmi a maminkami v mateřském centru Prokúpek, kde i vznikala moje první kniha. Pořádám na zahradě programy pro rodiny s dětmi jako je vítání jara, svatojánská, svatomartinská a vánoční setkání, kde společně tvoříme, zpíváme, hrajeme hry. Již několik let jezdím přednášet na svatojánskou slavnost do nádherné zahrady – Zahradní dvůr Listen u Nymburka.

Hlavní svatojánskou bylinou je třezalka, u které sbíráme kvetoucí nať nejlépe v den svatého Jana ráno na slunci a necháme ji předsušit, aby nebyla vlhká. Pak ji naložíme do uzavíratelné sklenice do kvalitního oleje, osvědčil

se mi sojový nebo olivový, zatížíme, aby byla zcela potopená a necháme louhovat 3 týdny na okně na slunci a nakonec přecedíme. Olej se zbarví do červena a má úžasné hojivé působení na všechna drobná poranění, hlavně na popáleniny, ale mažu si s ním i ruce, když se třeba poškrábu na zahradě o trny růží. K třezalce můžeme přidat i další hojivé byliny, které v tu dobu obvykle kvetou – květy měsíčku a levandule, získáme tak trojnásobně hojivý i voňavý olej. Svatojánský olejček pak vozím s sebou všude v létě v malé lahvičce. V batohu mám také pro první pomoc vždy lahvičku éterických olejů z levandule a Tea tree smíchaných stejným dílem. Poslouží nejen k dezinfekci, hojení ran, ale i jako repelent.

▼ O čem sníš do budoucna? Co chceš zrealizovat?

Mým dlouholetým plánem je další knížka Bylinek dětem kapesního formátu pro praktické využití a tvoření pro rodiny s dětmi a školy, jakou by užily nejen učitelky lesních školek, ale i vedoucí skauta a táborů s dětmi. Moje zahrádka je součástí v létě rušného kempu s penzionem, restaurací a pivovarem, proto toužím najít své místo snů pro novou bylinkovou zahradu, která by mohla být otevřena i dalším zájemcům. Kdybyste o takovém klidném místě poblíž Prahy věděli, ozvěte se mi, prosím ☺ 🌿

Hana Němcová

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



Kam jde BIO?

PharmDr. MARGIT SLIMÁKOVÁ

NENÍ POCHYBNOSTI, ŽE AGROCHEMIKÁLIE JAKO HERBICIDY, FUNGICIDY NEBO INSEKTICIDY ZABÍJEJÍ ŠKŮDCE. PROBLÉM ALE JE, ŽE ZABÍJEJÍ I TVORY, KTERÉ K NAŠEMU ŽIVOTU POTŘEBUJEME, JAKO JSOU TŘEBA VČELY A MIKROBIOM. A TAK SKORO JISTĚ ZABÍJEJÍ I NÁS, JEN JE TO HODNĚ POMALÉ, A PROTO JE VELMI OBTÍŽNÉ VNÍMAT SOUVISLOSTI.

Dobrou zprávou je, že jíst kvalitně už chce většina z nás a také že se zájem o kvalitní jídlo roste zájem o biopotraviny. Skvělou prezentací obrovského zájmu profesionálů i jedlíků o biopotraviny byl právě proběhlý už 30. ročník mezinárodního veletrhu Biofach 2019 v Norimberku. Letos hostil skoro tři tisíce vystavovatelů z 95 zemí a navštívilo jej více než 50 tisíc návštěvníků z více než 130 zemí. Na místě jsem díky pozvání od Proveletrhy.cz s PRO-BIO Ligou byla také.

BIO HISTORIE

Kdysi dávno byly všechny potraviny bio. Pak přišla průmyslová revoluce a s ní i moderní zemědělství s tunami agrochemikálií pro pole a tunami medikovaných krmných směsí s antibiotiky a hormony pro zvířata. Polévání polí a vykrmování zvířat chemikáliemi bylo považováno za pokrok, za vymoženost vyspělých zemí. Po několika letech je dnes čím dál jasnější, že chemizace našeho prostředí sice zajistila krátkodobé zisky, ale dlouhodobě

nás všechny jen ohrožuje. Tento způsob zemědělství je neudržitelný pro životní prostředí a nepřežitelný pro nás. Biozemědělství je čím dál více považováno nikoli za alternativu pro malý počet lidí, ale jako nezbytnost pro většinu. A lidé se začínají ozývat. Třeba právě probíhající nejúspěšnější petice v bavorské historii požaduje větší biodiverzitu a přísnou ochranu přírody. Iniciativa například prosazuje, aby do roku 2030 bylo 30 % zemědělské výměry v Bavorsku obhospodařováno v ekologickém režimu a aby došlo k významnému omezení pesticidů a hnojiv i u konvenčních sedláků.

HISTORIE ZDRAVÉHO JEDENÍ

Zdravé jídlo bylo ještě před několika lety spojováno s alternativci a askézí.

Lidem, kteří se zdravě stravovali, se ostatní vysmívali. A pod pojmem zdravé potraviny si mnozí představovali plevel se zrním. Anebo ještě hůře, někteří experti si mysleli, že zdravé znamená dietní; doporučovali dietní

produkty s omezením kalorií, cholesterolu anebo tuků.

Prvním zásadním příznivým posunem ve zdravé výživě bylo přidání potřeby požitku. Namísto zdraví se více mluví o kvalitě, ve zdravých výživách se nabízí třeba i maso a víno.

Dalším a pro mě už méně pochopitelným trendem zdravé stravy jsou koncentráty, kdy se skutečné potraviny nahrazují v laboratorních sestavených práškách, které obsahují přesně to, co právě teď jejich autoři považují za ideální skladbu živin. Jsem přesvědčena, že nic ideálního pro všechny a napořád neexistuje. Častá konzumace průmyslově zpracovaných potravin podle některých zdrojů zkracuje život, a to velmi podobně jako kouření či nedostatek pohybu. Příkladem tohoto typu stravy jsou i práškové přípravky na hubnutí včetně obohacených jídel (proteinové polévky, kaše apod.) a náhražky jídel. I proto jsem na věhlasný mezinárodní veletrh v Norimberku jela trochu s obavami, jestli namísto skutečných potra-



vin nejvyšší kvality nebude zdravé jídlo prezentováno v podobě zázračných směsí živin.

BIOFACH 2019

S úlevou jsem zjistila, že většina vystavujících se prezentovala skutečnými potravinami nejvyšší kvality a produkty z nich. Úplně vše, co jsem zkoušela, chutnalo skvěle, obsah byl zpravidla minimalistický a suroviny minimálně upravované, i když musím přiznat, že z tisíců nabízených možností jsem sotva zvládla ochutnat jen pár desítek. Pak už jsem posuzovala jen podle složení.

Co mě zaujalo:

Skutečné potraviny a požitek

Jednoznačně převažovaly skutečné potraviny a jídla z nich. Vysoce zpracované potravinářské produkty a náhrady jídel, které jsou u nás stále populární, vůbec nebylo vidět. Značnou část nabídky tvořily pochutiny, například čokolády.

Superpotraviny v jídle

Po módě extraktů ze superpotravin v suplementech mě příjemně překvapila nabídka superpotravin v podobě nápojů a jídel. Prakticky se nabízely třeba nápoje anebo čokolády s lokálními i exotickými potravinami s vysokým obsahem živin anebo prokázanými příznivým působením v organismu. Vyzkoušela jsem jeden skvělý nápoj za druhým. Základem nejčastěji byly potraviny s obsahem kofeinu, citrónu, zázvoru, zeleného čaje, kurkumy anebo guarany.

Bílkoviny ano, ale sója na ústupu

Po letech, kdy pulty mnoha prodejen zdravé výživy plnily produkty založené na sóje, se rostlinné bílkoviny (jako třeba rostlinné nápoje) nabízely nejvíce z ořechů anebo lokálních luštěnin, jako třeba z mandlí, rýže, kešu anebo hrášku.

Omezení slazení a alternativ cukrů

Zdravotní potřeba omezovat dnes běžný nadbytek cukrů a sacharidů v jídelníčcích se odrážela ve složení mnoha potravin. Doslazování se omezovalo, také jsem neviděla příliš mnoho donedávna populárních tzv. zdravějších sirupů a sladů. Ony totiž zdravější nijak

nejsou, většinou obsahují stejné cukry jako obyčejný bílý cukr. Proto vidím základ řešení v omezení množství jakýchkoliv sladidel. Když už sladit, tak klidně třtinovým cukrem. Druhou nejčastější možností, kterou jsem zaznamenala, je kokosový cukr, který bude o špetku vhodnější, ale je i výrazně dražší.

Pro vegany

Největším příjemným překvapením pro mě byly veganské potraviny. Mnohé z nich v české nabídce kritizují, protože jde často o vysoce zpracované produkty založené na sóje. V Norimberku jsem ochutnala veganské sýry, dokonce i máslo. Základem byly kešu ořechy a kokosový tuk. Chuť i konzistence byly naprosto skvělé. Úplně vše, co jsem zkoušela, mohu doporučit. A dovedu si představit, že bych si to sama pro



zpestření občas dala. Vedle veganských sýrů mě zaujaly i veganské pomazánky. Zkoušela jsem pomazánky, dipy a dezerty založené na mořských řasách – sladké z agarů a ovoce, slané z nori, wakame a dulse. Chuťově bez potíží nahrazovaly ryby – ani další ochutnávající nevěřili, že to není z ryb.

České zastoupení a sousedé

Mezi stánky mě potěšila nabídka od řemeslné Kolářkovy pekárny. S majiteli Jirkou a Míšou se znám skoro od počátku a jsem moc ráda, že se jim daří. O kvalitě nabídky svědčí i jejich posun na německý trh.

Potěšilo mě také setkání s Dušanem Plichtou na stánku Powerlogy. S Dušanem jsem se potkala při vystupování na konferenci v Košicích, psala jsem pro něj text o výživě dětí a také sleduji, jak se mu daří rozšiřovat nabídku vysoce kvalitních potravin.

Co se mi nelíbilo?

I přes běžně dostupné znalosti o zdravotní škodlivosti fruktózy a agávového sirupu, který je složen převážně z fruktózy, jsem objevila pár stánků, které toto sladidlo přímo propagovaly, a několik produktů, které jím byly slazeny. U dvou výrobců jsem se zastavila a ptala se na důvod slazení agáve – fruktózou. Oba přiznali naprostou neznalost nepříznivého zdravotního vlivu fruktózy v těle. Každému jsem věnovala pár minut edukace a doporučila zdroje k dostudování.

Bonbony bez cholesterolu

Výhercem v kategorii nesmyslu jsou pro mě bonbony s deklarací nulového obsahu cholesterolu na svém obale. To je podobné, jako kdybyste si třeba dali na přeslazenou limonádu tvrzení, že je vhodná pro vegany a při bezlepkové dietě. Zkrátka jen zcela nesmyslně zneužili dnes moderní výživový trend.

Propagace zdraví zahalená dýmem

Veletrh je v několika budovách, mezi kterými jsou průchozí zatravněné dvorky. Po několika hodinách strávených v halách, které jsou přeplněné bionadšenci a biojídlem, je pochopitelné, že mnozí hledají pár minut odpočinku venku. Jenže bohužel tuto zelenou oázu plně obsadili kuřáci. Pro mě je zcela nepochopitelná kombinace zájmu o potraviny nejvyšší kvality a ochranu životního prostředí s kouřením. Pár minut procházky v oblacích dýmu a smradu mi jen potvrdily, že kouření na veřejná prostranství nepatří.

KAM TEDY JDE BIO?

Podle mě jsme po letech slepých cest v zemědělství i zdravém jídle na správné cestě. Už chceme kvalitně jíst, už chápeme, že pro dlouhodobé prospívání potřebujeme i přírodu a živé tvory okolo nás. Už je jasné, že základní řešení pro kvalitní potraviny a život je tradiční zemědělství, zásadní omezování agrochemikálií a monokulturního pěstování.

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



Vztahy - Vnitřní trojúhelník

ZMĚKČILÉ MUŽSTVÍ A SEBEOBĚTUJÍCÍ ŽENSTVÍ

VLADIMÍR MÜNZ

DNES VÁM PŘEDSTAVÍM DRUHOU DYNAMIKU VNITŘNÍHO TROJÚHELNÍKU, TEDY PROJEV CHOVÁNÍ TYPU „MUŽE-CHAMELEONA“, KTERÝ ZAPOMNĚL SVOU PŮVODNÍ BARVU. JEHO VELMI OBLÍBENÝ POSTOJ KE SVĚTU JE: „PŘIZPŮSOBOVÁNÍ JE MOJE NORMA“. A „ŽENY-OBĚTI“, KTERÁ V SEBEOBĚTOVÁNÍ NAŠLA POSLÁNÍ A SMYSL SVÉHO BYTÍ.

Vláda vnitřní ženy - Muž, který nechce být vidět



„Nechám to plynout.
Počkám, jak se to vyvine.“

Jsi jemný a citlivý muž. Umíš být empatický, naslouchající. Rád druhé zachraňuješ. Tvoje pohodlí nehraje žádnou roli. Vždy jsi k dispozici a pomáháš druhým ve jménu ocenění a přijetí... Ve vztahu se „ztrácíš“, proto-

že vždy usiluješ o to být přijat. Máš neodbytnou potřebu se zavděčit a zalíbit. Žadoníš vytrvale a nepřímou v náznacích po uznání a pochvalu. Pokud děláš něco pro sebe, tak manipulativně a ve skrytu. Jsi pasivní v rozhodování, pak hloubáš a zvažuješ rizika. Opatrnost je tvoje druhé jméno. Tvým heslem je: „100 x měř a pak (radši) ani neřež“.

Nemáš vlastní přání či potřeby. Jsi ve vleku partnerky. Svou hodnotu odvozuješ od toho, co děláš. Jsi nejistý a plný pochybností, často pasivně agresivní – jsi v odporu a opozici, ale nikdy to neřekneš nahlas. Potom si začneš stěžovat a vyčítat za zády dotyčného. V řeči jsi klevetný a nedokážeš jasně ani přímo formulovat své názory a potřeby. Pokud ano, tak až v afektu, jízlivě a podrážděně.

JE SILNÝ JAKO SILNICE

Tenhle typ muže **fyzicky** unese hodně. Nevnímá své limity. Jeho přetížení se často projevuje skrze nemoc.

Utrpení je mnohdy převažující pocit, ve kterém si dokáže časem i libovat. Vytváří si **sebedestrukční** vzorec: **trpím = cítím = žiju**. Ve skutečnosti ovšem pouze přežívá s omezenou paletou pocitů...

Svou pasivitu skrývá za citlivost a péči o druhé. Je to typický „záchranář“. Má pokřivený pohled na mužství. Přebírá matčin názor na muže, respektive otce. Tím odmítá mužství, které má k dispozici. Výborně předstírá a má širokou paletu masek. Umí „zahrát“ na city. Rád se nechává politovat a uchlácholit. Chce získat pozornost.

Tělesně mívá tendenci hromadit v těle tuk. Neumí se zbavovat starého. Křivdy si drží léta a hýčká si je jejich opakováním. Často se lituje. Vrací se zpět v čase a „přehrává“ si situace. Když je ve vztahu, bývá na partnerce závislý. Vyhledává dominantní ženy s převahou mužské energie. V manželství se snadno podvoluje tlaku partnerky. Nebývá v něm šťastný. Často vyhledává románek s nezávazným sexem. Utíká z vězení vztahu, ale pokud chce vážný vztah milenka, vrací se „domů“. Žije často s pocitem viny. Jeho mottem bývá heslo „*Je zde smrádek, ale teplíčko*“ – vztah mu sice nevyhovuje, ale zná ho. Je pro něj lepší zůstat v známém nepohodlí, než riskovat nejistou změnu.

I TATO TENDENCE UKRÝVÁ

POKLAD

Mezi **klady** patří silně rozvinutá **em-patie**. Lidé se silnou ženskou stránkou jsou jako lakmusové papírky. Umí detekovat a rozpoznat velmi jemné záchvěvy změn u druhých. Mívají k tomu i dar správných tušení a předtuch. Jsou to takové lidské seismografy. Z toho roste výtečná schopnost a nutkání **pečovat**.

Dále je zde **spolehlivost**. Pokud do rozhodovacího procesu dokážou zahrnout i sebe = Dát si váhu, tak je závazek bez újmy. Co slíbí, vždy i splní. Ohlírají si své hranice a potřeby. Mají silný pocit pro sociální **spravedlivost** – všem naměřit stejně, nikoho neprotěžovat. Jejich slabost pro vyloučené a znevýhodněné je hnána velkým **soucitem**.

CESTA VEN EXISTUJE

Z bažiny bezmoci tě vytáhne jediné vztek. Jsou to stavy, kdy je míra tvé frustrace a bezmoci naplněna až po okraj. Říkáš věty typu: „Já už nemůžu.“ „Tohle dál nevydržím.“ „Je toho na mě moc – mám toho po krk.“ Nejspíš tě v rámci reorganizace propustili z práce nebo tvoje manželka splnila své hrozby a ty jsi našel kufry za dveřmi. Tvůj klíč už do zámku nepasuje. Zároveň jsi tak vyčerpaný. Teprve bezmoc a velká únava ti dá možnost požádat o pomoc. Jinak bys trpěl dál. Jsi přece držák. A tvou „povinností“ je to přetrpět.

Vrať si sebeúctu

Nevědomky se kastruješ. Nechceš nikdy vycenit zuby. Uvěřil jsi, že právě takové mužství je ženami žádané... Dokud v tom budeš pokračovat, je cesta k nápravě uzavřena. Většinu změn děláš ve jménu vztahu a dle požadavků partnerky. Nic nevychází z tvého popudu a chtění. „Hraješ podle cizích not.“ Je třeba si uvědomit, že jsi víc než tvé činy = máš svou hodnotu sám o sobě, nehleď na to, co dokážeš. Dokud neopustíš svět „My“ (vztah, pracovní kolektiv, rodina) a nevstoupíš na planetu „Já“ (být sám za sebe), budou všechny změny pouze dočasné.

Jak se tyhle typy staví k práci?

Skryté ambice

Specifikou u žen bývá esoterická **pýcha** – spasitelství ve stylu: „Kdybych

mohla, tak bych...“. Mužská pýcha se nejvíce ukazuje na pracovním poli v oblasti kariéry. Právě zde se tito muži ambiciózně hlásí slovy: „Kdyby mě pustili ke kormidlu, to bych jim ukázal, jaký jsem kabrňák...“. Pro obě pohlaví platí, že ve skrytu touží po **důležitosti**, ale **stydí** se ji ukázat. Tento typ člověka má potlačené já, proto se schovává za soucit a péči. Pokud se naučí obě dávat i sobě, tak nic z těchto kvalit neztrácí, jen se přestává obětovat.

Vláda vnitřní ženy - Žena, která svou hodnotu vidí v oběti a utrpení



„Pohled, jsem oběť, kdo je víc!“

ŽENSTVÍ NEUSTÁLE PŘIPRAVENO K OBĚTI

Tyto ženy jsou identifikované se svým zraněním. Trpím, tedy jsem. Jsem v tom doma / dobrá. Umím to. Neznám nic jiného. Obraz utrpení světice. Taková žena přetéká bolestí. Vypadají utrápeně a hovoří polohlasně. Jsou to takové chodící majáky bolesti. Potřebují ji ukazovat, protože si nevědomky od ní odvíjejí svou hodnotu. Svou expresivitou působí někdy až toxicky. Nelze je učinit šťastnými dlouhodobě. Prchavé záblesky naděje záhy mizí. Přesto mají výtečné mimikry a bývají pravidelně označovány za silné, zdatné. Jedná se o „velké“ ženy projevem i vzhledem. Uvnitř se dostavuje pra-

videlně pocít a výraz odevzdanosti. Jsou vnitřně zlomené a chřadnoucí kvůli dlouhodobému střídání vzteku, bezmoci a vyčerpání. Takovéto ženství se jeví jako zadupané a uvízlé v blátě. Velké břímě této skupiny jsou ponížené ženy.

BEZ ODLOŽENÍ ROLE

„VELKÉ“ ŽENY, TO NEPŮJDE

Ženy, které v tom své blízké nikdy nenechají. Je to držák, který je zvyklý se obětovat. Je jako mezek, kterému naložíš velký náklad, a on to nese. Jejich nízká sebehodnota vede k přesvědčení, že je lepší se zničit sám a dobrovolně, dřív než mě zničí ti druzí... Uvnitř se ovšem hromadí vztek na sebe i na ten „požadavek“ zvenku = zdroj sebehodnoty, kterému neumí říci ne. Tato sebestrukce vede k častým psychosomatickým neduhům a nikdy nezmizí. Je často nesen pocitem křivdy a bezmoci. Velkou revolucí a cestou ke změně je rehabilitace sobectví. Dovolit si uznat své potřeby a touhy. Upřednostnit je před potřebami a nároky okolí a od blízkých. Současně je třeba si dát prostor pro slabost. Mohu nedbat o druhé. Zůstat ponořena ve své únavě. Vrátit si sebeúctu a dát si zpět svou hodnotu...

TYP RODIČE OVLÁDANÝ ŽENSKOU ČÁSTÍ

Matky mají tendenci zahrnout dítě láskou, které se říká opičí. Otcové dávají též hodně péče a pozornosti, ale nedávají si limit a podmínky. Jde o bezhraniční projev. Kvůli tomu roste riziko, že dítě bude rozmazlené. Pokud je muž-otec unaven a vyčerpan, tak z pocitu bezmoci vybuchuje. Protože nedokáže a ani často nemůže dát to, co by si přál. Tyto návaly vzteku střídá lítost a pocit viny. Následují omluvy. To roztáčí začarovaný kruh, kdy se snaží o to víc. Zase selhává = vybuchuje a tak dokola...

Příště se dozvíte o třetí vnitřní dynamice: Nedospělé (dětské) mužství / závislé (éterické) 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.“



VYTVOŘTE SI TY NEJLEPŠÍ PODMÍNKY PRO SVUJ ŽIVOT

FENG SHUI

Ing. JIÍ ČERNÁK

Feng Ren Shui nás učí, že máme dva základní zdroje naší tzv. postnatální energie: stravu a vzduch. Dalším neméně důležitým zdrojem energie pro člověka je také prostředí, ve kterém žije. Naše prostředí je utvářeno třemi herci našeho života: **časem, člověkem a prostorem**. Kombinace těchto herců určuje naše podmínky života.

Tak jako každá forma energie, i čas, člověk a prostor mají své charakteristiky dané Jinem a Jangem, pěti proměnnými fázemi (Dřevo, Oheň, Země, Kov a Voda) a dvanácti zvířaty zvěrokruhu (potažmo i dvaceti osmi tzv. Nebeskými zvířaty). Víme tak, že jaro či ráno má energii Jangu a Dřeva, projevuje se jako Tygr, Zajíc a Drak, a proto je nám jasné, k čemu tato forma energie času nám může být prospěšná a k tomu ji pak využijeme. Stejně tak k energiím Jínu, Jangu, pěti fázím a zvířatům umíme přiřadit různé formy energie člověka (typologie a charakter osobnosti) a prostoru.

Čas je velmi špatně uchopitelná energie. Čas ovládat neumíme, ale umíme s ním pracovat, využívat ho. Nemůžeme změnit zimu v léto či ráno v odpoledne, kdy se nám to hodí. Ale můžeme tzv. dělat věci v pravý čas. Čas nám dává potenciál. Jak říkají Angličané: „*For everything there is a season.*“ – vše má svůj čas. Z běžného života víme, že je vhodnější dělat některé

věci na jaře či ráno, než na podzim či odpoledne. Potřebujeme-li např. aby se nám dařilo něco jangového, využijeme k tomu jangový čas. Stejně tak kovové aktivity (např. účetnictví, práce s detailem apod.) budeme raději vykonávat v kovový čas (odpoledne).

Další velmi výraznou energií, která ovlivňuje podmínky našeho života, je **energie člověka**. Zde si musíme tuto energii „rozdělit“ na energii člověka „JÁ“ a energii „ostatních lidí“. Každý z nás má svoji osobní přirozenou typologii – tedy energie, se kterými se narodíme. Někdo je více jangový než jinový, u někoho může převažovat Dřevo, u jiného Kov, někdo se projevuje více jako Drak, někdo zase jako Koza apod. Je velmi důležité znát své osobní energie pro to, abychom věděli, v jakých podmínkách se jim bude dařit nejlépe. Jiné životní podmínky potřebuje jinový člověk a jiné jangový. Jiné prostředí bude podporovat ohnivého člověka a jiné zase kovového. Stejně tak jiné podmínky pro život potřebuje Drak a jiné Pes. Pokud své vlastní energie neznáme, budeme jen těžko vědět, jaké podmínky si máme v životě vytvořit pro to, aby se nám dobře dařilo.

Na naše vlastní energie působí silně energie i ostatních lidí. Čím více s daným člověkem trávíme čas, tím silněji na nás jeho energie působí.

Měli bychom proto znát i energie lidí, se kterými jsem dlouhou dobu. Jsou to hlavně lidé v naší rodině, práci, přátelé apod. Jangový člověk může dlouhodobě vyčerpávat jinového. Kovový člověk může vyčerpávat dřevěného a člověk s energií Vepře může ničit kolegu s energií Hada. Je-li to jen trochu možné, měli bychom se lidem s vyčerpávající energií vyhýbat.

Třetím důležitým hercem, který vytváří podmínky pro náš život, je **prostor**. Je to místo, kde trávíme hodně našeho času. Prostor na nás působí pomaleji než čas (změnu času poznáme rychle – z rána je najednou odpoledne), ale o to silněji. Energie prostoru mohou být pro nás více nebezpečné, když je nevímáme či jim nerozumíme. Působí na nás, i když si to vůbec lidé většinou neuvědomí. Po několika letech je však prostor může úplně změnit. Vidíme to např. na lidech, kteří ve svém životě byli nuceni trávit delší dobu svého života např. v armádě, ve vězení, v nemocnici nebo na lodi.

Čas měnit nemůžeme, své vlastní přirozené energie také ne a lidi kolem sebe jen velmi těžce. Co ale umíme, je změnit prostor. Za prvé si prostor můžeme vybrat. Je na nás, jestli budeme ve městě či na samotě u lesa, zda v moderním domě, či starém činžovním.

Z tohoto pohledu máme**tvz. šest rozhraní prostoru:**

- 1. Kůže našeho těla** – ano, i tělo je prostor pro náš život a kůže je jeho hranicí
- 2. Oblečení** – má velký vliv na to, jak se cítíme a oblečení mění naši osobnost, chování apod. (jinak se chováme v plesových šatech a jinak ve vytaháných teplácích)
- 3. Interiér** – domov, pracovní prostředí, místa, kde trávíme hodně času (např. kavárny, restaurace, knihovny, obchodní domy apod.)
- 4. Dům** – rodinný dům, činžovní dům, panelák, srub, roubenka atd.
- 5. Blízký exteriér** – okolí domu, zahrada, terasa
- 6. Horizont** – exteriér od blízkého okolí až po horizont, kam dohlédneme.

Všechna tato prostředí ovlivňují naše pocity, naše chování a utvářejí dlouhodobě naši osobnost. Nejvíce vnímáme kůži a oblečení. Čím dále je prostor od nás, tím méně ho vnímáme, ale to neznamená, že na nás působí méně. Jeho vliv však bude mít různou kvalitu a bude ovlivňovat jiné aspekty našeho života. Např. obzory jsou důležité pro naši dlouhodobou budoucnost apod.

Prostor musí odpovídat dvěma základním aspektům:

1. **Energii mého JÁ** – tj. mým přirozeným energiím
2. **Funkci prostoru** – tj. co se má v daném prostoru dělat

Místo, kde trávíte hodně času, musí podporovat vaše vlastní přirozené energie. Jangový člověk potřebuje např. otevřenější prostor, kdežto jinový člověk spíše pocit uzavření a bezpečí. Špatně zvolený prostor vás tak bude dlouhodobě vyčerpávat a ničit vaše přirozené energie. Svůj prostor (všechna rozhraní) byste si měli vybírat tak, aby vaše přirozené energie podporoval, a ne ničil.

Dalším důležitým aspektem pro výběr správného prostředí je funkce – tj.

Partnerský seminář Hodíme se k sobě?

Poznejte své energie a energie svého partnera a jak je vzájemně sladit a vytvořit harmonický vztah na celý život.

15. 5. od 10 do 18 hod.

Dvoudenní kurz Přirozený talent

Poznejte svůj přirozený talent, naučte se ho rozvíjet a být v životě šťastní a úspěšní.

23. – 24. 5. od 10 do 17 hod.

Kurz Vision Board

Naučte se správně stanovit svůj cíl a jak ho dosáhnout pomocí techniky Vision Board.

5. 6. od 10 do 18 hod.

Více informací na www.jiricernak.cz, dasa@byu.cz nebo 602 556 479.

k čemu dané místo chcete využívat, jaké činnosti tam provádět. Místo má být zdrojem pro vaše aktivity. Opět každá aktivita má charakter Jínu, Jangu, pěti fází i zvířat. Podle toho pak volím vhodný prostor. Např. účetnictví bude patřit k více jinovým a kovovým energiím a ze zvířat mohou volit Kohouta nebo Psa. Zvolený prostor tak musí těmto energiím vyhovovat a podporovat je.

Naopak kreativní práce je více jangová, potřebuje Dřevo a může se týkat všech dřevěných zvířat (Tygr, Zajíc, Drak). Pro tento typ práce tak musíme vybrat prostředí, které je bude podporovat a kde se daná zvířata budou cítit dobře. V opačném případě nám daná práce půjde těžko, budeme muset vynakládat úsilí nejen na danou práci, ale také na překonání nepříznivých energií prostoru. To vede k vyčerpání prostorem.

Dále můžeme aktivně měnit prostor pomocí barev, tvarů, materiálů, vybavení, doplňků atd. Vše lze přiřadit k Jínu či Jangu, k jedné z pěti fází a ke zvířatům. Každá barva tak dodá specifickou energii pro daný prostor. Když chci vytvořit dřevěné prostředí, tak vím, že k dřevěné barvě patří zelená a všechny její odstíny. K ohni pak všechny odstíny červené, země má ráda žlutou a všechny odstíny tzv. zemitých barev (béžová, hnědá, kávová atd.), Kov podporuje fialová, šedá, bílá a všechny barvy kovů jako např. zlatá, stříbrná, měděná atd. Vodu umíme posílit černou nebo modrou barvou.

Stejně tak můžeme pracovat s tvary: Dřevo – vertikála, vše co směřuje nahoru, Oheň – trojúhelník, pyramida, vše co jde do špičky a nahoru, Země – čtverec a ovál, Kov – kruh, koule, polokruh, polokoule, kulatá klenba, Voda – vlnovka.

I správně vybraným materiálem umíme měnit energii prostoru: Dřevo – vše, co je ze dřeva a rostlin (rákos, ratan apod.), Oheň – kůže, kožešiny, plyš, vše „chlupaté“, co hřeje, oheň jako takový (svíčky, vonné tyčinky, krby, kamna apod.), Země – hlína, keramika, porcelán, vše co je z hlíny či kamene, Kov – vše z kovu, skla, zrcadla, Voda – voda jako taková v akváriu, misky s vodou, vodní fontány apod.

Při práci s prostorem si ale musíme dát pozor na dva důležité vlivy, které daný prostor ovlivňují: světové strany a čas. Postavení vůči světovým stranám ovlivňuje kvalitu energie v dané lokalitě či interiéru. Obecně se pracuje s tím, že sever přináší Jin a Vodu, východ Jang a Dřevo, Jih Jang a Oheň, západ pak spíše Jin a Kov.

Samozřejmě si musíme uvědomovat, že se nám prostor mění v čase. V dané místnosti se budete cítit jinak ráno než večer a stejně tak se tam budete cítit na jaře a v zimě. Čas má velký vliv na působení prostoru. Ne nadarmo se říká: být ve správný čas na správném místě. Dodal bych: a se správnými lidmi. Pak máme hezky všechny tři herce Feng Ren Shui pohromadě a bude se nám dobře dařit. 🌿

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



Jsou víc než jenom CITLIVÍ

ALENA WEHLE

URČITĚ JE ZNÁTE. BÝVAJÍ ČASTO ZASNĚNÍ, VADÍ JIM SILNÉ SVĚTLO, HLUK I DAVY LIDÍ A Z VEČÍRKŮ ODCHÁZEJÍ PO ANGLICKU. PŘESTOŽE POTŘEBUJÍ SPOUSTU ČASU PRO SEBE, NENÍ TADY ŘEČ O INTROVERTECH, ALE O VYSOCE CITLIVÝCH LIDECH. PŘÍBLIŽNĚ KAŽDÝ PÁTÝ ČLOVĚK VE SPOLEČNOSTI JE TAKOVÝ, A TAK JE VÍC NEŽ PRAVDĚPODOBNÉ, ŽE HO VE SVÉM OKOLÍ MÁ OPRAVDU KAŽDÝ.

Podle výzkumu americké psycholožky Elaine Aaronové je mezi vysoce citlivými rovnoměrné zastoupení mužů a žen, což výrazně narušuje utkvělou představu o přirozené ženské empatii a mužské hroší kůži. Jenže citlivost není zrovna vlastnost, o kterou by muži příliš stáli, a většina z nich se za svůj život naučila své city dobře skrývat.

S výjimečně citlivou nervovou soustavou se takoví lidé už narodí. Hypersenzitivita je dědičný povahový rys a nejde se jej zbavit nebo se z něj vyspat. V dřívějších dobách bývali vysoce citliví lidé poradci panovníků, protože byli schopni předvídat blížící se nebezpečí a díky své intuici dokázali získat cenné informace. V dnešním světě však spíše trpí přetížením a spousta z nich pochybuje, zda jsou vůbec v pořádku.

Takto citliví lidé mají velmi bystré smysly. V běžném životě vnímají mno-

hem více podnětů než ostatní a jejich reakce jsou silnější. Všímají si nejjemnějších detailů, zvuků i odlišností. Při procházce do přírody jim neuniknou zrcadlící se oblaka v kapce rosy, vůně přicházejícího jara nebo barevná paleta na kůře staré lípy. Jsou vším natolik pohlceni, že je dokáže rozplakat příběh mravence, jak zrovna bojuje se stéblem suché trávy.

V dřívějších dobách bývali vysoce citliví lidé poradci panovníků – díky své intuici dokázali získat cenné informace.

Když jsem před lety skládala přijímací zkoušky na Fakultu tělesné kultury, tušila jsem, že rychlý běh není můj předností, ale i tak jsem po dlouhodobém tréninku nastoupila s nadějí do sprintu. Kolegyně ve vedlejší dráze upadla, a i s kotrmelcem byla v cíli dříve než já. Tehdy jsem byla zklama-

ná. Za pár sekund k dobru bych zcela jistě vyměnila balík informací o tom, co měli všichni okolo na sobě, co prožívali a jak to tam vonělo.

Hypersenzitivita není jen otázkou pocitů, ale týká se i tělesné schránky. Každý dotek dokáže zaměstnat všechny smysly a stačí málo, aby vysoce citliví prožili silný příběh. Mnohem dříve cítí bolest a návštěva zubaře pro ně může být dlouholetým traumatem. Káva nebo omamné látky dokážou člověka pořádně rozrušit a při vyšších dávkách jsou až nebezpečné.

Být za citlivku, která toho moc nevydrží, však pro mnohé není zrovna nejlepší vizitkou a učí se své pocity nedávat příliš najevo. Své vlastnosti vnímají jako slabé stránky a jsou přesvědčeni, že štěstí najdou jenom s tvrdou slupkou svého já. Hloubku svých citů si vykládají jako zranitelnost, velmi silnou intuici jako věc, která se nedá dobře popsat, a potřebu být v přírodě jako omezení pro běžný život ve městě.

PROKLETÍ, NEBO DAR?

„Jak se to dá vypnout?“ ptají se mě často lidé v očekávání, že jim poskytnu zázračnou radu, jak mávnutím kouzelného proutku změnit svou

povahu. Ačkoliv se to vypnout nedá, je pořád spousta důvodů, proč svou citlivost přijmout jako výhodu či dar.

Jedním z nich je zmiňovaná silná intuice. Ve světě tvrdých dat a výkonu často vítězí logické argumenty a intuice zůstává při rozhodování pozadu. Jenže ona celou dobu vysílá signály. Možná jste si už taky v životě někdy krátkrát řekli „já to věděl!“ a problesklo vám hlavou, že jste měli poslechnout vnitřní hlas. Nemusí to být jasná odpověď na otázky, ale zvláštní pocity, které člověka doprovází. Mravenčení na nohou, předtuchy, pocitovaný zápach nebo zvonění v uchu. To všechno se může v lidech odehrávat na znamení, aby zbystřili a všimli si něčeho důležitého.

Citliví lidé mají taky velmi dobrou představivost. Během sekundy si dokážou v hlavě přehrát varianty nové situace, která by mohla nastat, společně se všemi riziky. V průběhu svého života jen tak mimochodem pozorují tisíce drobných příběhů, kterých si ostatní nemají šanci všimnout. I to jim může usnadnit proces hledání řešení. Díky kombinaci představivosti a intuice se tak dokážou v životě vyhnout i různým nehodám nebo kolizím.

Etické cítění, komplexní myšlení a touha po porozumění vede vysoce citlivé k pomáhajícím profesím nebo ke schopnosti vytvářet lidské pracovní prostředí i tam, kde korporátní uniformita bere ostatním lidem iluze. „Místo zarážky do dveří mám botu na podpatku, abych v lidech probudila cit a emoce,“ říká na semináři Lucie a pokračuje ve vyprávění příběhů z jedné z největších firem u nás. „Zpočátku se na mě dívali jako na blázna, ale teď si ke mně chodí povídat.“ Ostatně pocit divnosti si v sobě nese většina citlivých, než zjistí, že se úplně stejně cítí přibližně každý pátý.

NEJSOU TO JEN INTROVERTI

Silné prožitky, empatie a potřeba samoty byly vždy přisuzovány introvertům, a proto získávají citliví právě takovou nálepku. Ona je to nakonec pořád lepší varianta, než být podivín. Jenže co když je to jinak? Z výzkumů totiž vyplývá, že přibližně 30 procent vysoce citlivých jsou extroverti.

Někteří se teď možná zaradovali, ale taková kombinace je dost náročná. Takoví lidé potřebují společnost, chtějí své pocity sdílet a mít kolem sebe lidi. Jenže potřebují ty správné lidi, a navíc ve společnosti nevydrží moc dlouho. Je to jako když se půl roku těšíte na setkání spolužáků po dvaceti letech. Pečlivě vybíráte místo setkání, co si



vezmete na sebe, a pak přijde ten večer, kde po dvaceti minutách zjistíte, že byste už nejraději odešli. Citlivý extrovert se zvládne přesytit dojmy velmi rychle, a pak ještě navíc trpí výčitkami, že potřebuje klid pro sebe.

BEZ ODPOČINKU TO NEJDE

Všechny informace, které vysoce citliví nasbírali během jednoho dne, potřebují nějak setřít. Nejsou to jenom detaily věcí okolního světa, ale i navnímané příběhy ostatních lidí, zvířat nebo i rostlin a stromů. Potřebují čas na přemýšlení a regeneraci. Když jej nemají, snadno se dostanou do stresu a přetížení. Čas pro sebe je nezbytnou nutností, i kdyby to měly být kratší úseky během dne. K doplnění energie je pak potřeba vypravit se do lesa. Městský park může občas taky posloužit, jen je v něm příliš mnoho rušivých vjemů a výpravám za město se tak stejně nevyhnete.

Vysoce citliví lidé mají hluboké city a je tomu tak i v případě zamilovanosti, která nastupuje nečekaně rychle. Nejsou to jen motýli v břiše, ale strhující euforie, co vyhodí na vedlejší kolej všechny ostatní myšlenky a pocity. Dokážou se zamilovat klidně na základě jednoho rozhovoru a po týdenní známosti mluví o vztahu. Při každém pomýšlení na partnera se srdce rozbuší tak silně, jako by mělo každou chvíli vyskočit ven, a úsilí dělat druhému radost nezná hranic. Jeho úsměv startuje vlnu absolutního blaha, ale celkově je to spíše pozitivní stres.

Pro lidi, kteří nejsou tolik citliví, můžou být takové pocity dost šokující. „Jak se může takhle zamilovat, když se ještě pořádně neznáme? Není trochu blázen?“ slyším velmi často od lidí, kteří se setkali s citlivými protějšky. Kromě toho, že na veškeré podněty reagují silně (a tady to snad platí dvojnásob), je pro ně důležité vnitřní porozumění. Jsou schopni se na druhé velmi silně napojit a díky tomu partnera poznávají vždy o kus lépe.

Vztahy dvou vysoce citlivých lidí jsou často plné silného vnitřního propojení. Jsou schopni komunikovat, aniž by vyslovili jedinou větu, a po společenské strážce si vystačí sami. Když někam vyrazí, je to dlouho plánovaná událost. Neznamena to však, že jedinečně tak dokáže citlivý člověk prožívat šťastné partnerství. Ty méně citlivé je sice někdy složitější naladit na stejnou vlnu, ale dokážou zajistit složitější úkoly, hrát společenskou roli a být oporou.

O hypersenzitivních lidech se uvádí, že pokud svou citlivost správně uchopí, jsou schopni vést naplněnější a šťastnější život než ostatní. Důležitým předpokladem je poznání sebe sama, pochopení svých potřeb a chování. Těm, kteří objevili své schopnosti, dává citlivost značku výjimečnosti. 🌸

Mgr. Alena Wehle

Autorka se tématem vysoké citlivosti zabývá na svém blogu www.alenawehle.cz, napsala eBook *Průvodce vysoce citlivým životem* a pravidelně pořádá semináře v Praze.



UMĚNÍ KATEDRÁL

CHARTRES

HANA SAR BLOCHOVÁ, foto archiv autorky



STŘEDOVĚKÁ KATEDRÁLA PŘEDSTAVUJE PROSTOR, VE KTERÉM ZVÍTĚZIL DUCH NAD HMOTOU, SVĚTLO NAD TEMNOTOU A KDE ZVUK SE PROMĚNIL V ANDĚLSKÝ ZPĚV.



Pomocí vztaku lomených oblouků se katedrála mohla vzepnout do nebyvalé výšky, díky alchymicky vyrobeným vitrážím v oknech se v jejím prostoru zcela změnila kvalita světla a práce mistrů stavitelů a kameníků z ní vytvořily hudební nástroj rezonující s „hudbou sfér.“ Katedrála je živý energetický organizmus se silovými místy a s labyrintem v dlažbě, jenž symbolizuje duchovní cestu adepta do jeho nitra. Sochy Černých madon v podzemních kryptách odkazují ještě na předkřesťanské svatyně a promyšlená astrologicko-alchymická koncepte a umělecká výzdoba katedrál dodnes přináší také mystické vzkazy.

Gotické umění se zrodilo ve Francii po roce 1130, a to jistě v návaznosti na vznik řádu cisterciáků a templářů, kteří jako rytířský duchovní řád na koncilu v Troyes přijali řeholi sv. Augustina, doplněnou cisterciáckým opatem Bernardem z Clairvaux – „duchovním otcem gotiky“, o řeholi pro bojující mnichy v křížových výpravách ve Svaté zemi. Lze předpokládat, že stavební principy gotiky byly templáři do Francie dovezeny z Orientu a mají perský původ. Zrod gotického slohu lze situovat do mateřského cisterciáckého kláštera v Cîteaux, z nějž pak vyšly i stavby dceřiných klášterů po celé Francii a v Evropě. Nové stavební činnosti se na území Francie ujala dvě hlavní specializovaná bratrstva: „Děti Šalomounovy“ – stavitelé „hermetických katedrál“, a poutní bratrstvo kameníků, vyvíjející aktivity podél Svatojakubské pouti do Santiaga de Compostela, „Děti mistra Jakuba“, působící hlavně v Aquitánii. Za první oficiální gotickou katedrálu ve Francii je dnes všeobecně považována stavba v St. Denis u Paříže, o jejíž výstavbu se zasloužil opat Suger.

Gotický sloh vychází z architektonické konstrukce lomeného perského oblouku, založeného na geometrii pentagramu – symbolu mikrokosmu a člověka, jenž tvoří základ harmonických proporcí celého organismu stavby. Katedrála byla zasvěceni označová-

na za „athanor lidské transmutace“, neboť ve svém prostoru umožňovala duchovní transformaci člověka. Vznik katedrál býval často spjat se starším „posvátným okrskem“ se silným vývěrem zemské energie, většinou na dálkové linii telurického proudu. Toto „silové místo“ pak tvořilo hlavní posvátný bod katedrály jako energetická spojnice „nebe – země“, již v hermetické symbolice představoval „okřídlený had či drak“. Základní rozměry a proporce katedrál byly udány pomocí tzv. „posvátné míry“, tj. tyče o dané délce, jež z místa posvátného středu stavby vrhla při určité astronomické konstelaci svůj stín do určitého bodu, pomocí něhož pak byl vytyčen v posvátné geometrii celý východní závěr neboli chór katedrály. Nejčastěji docházelo k vytyčování posvátných staveb v dny jarní rovnodennosti, o Slunovratech či v jiných astrologických situacích. Zaměření stavby bylo možné provést také podle hvězdy Polárky.

Katedrála umožňovala duchovní transformaci člověka.

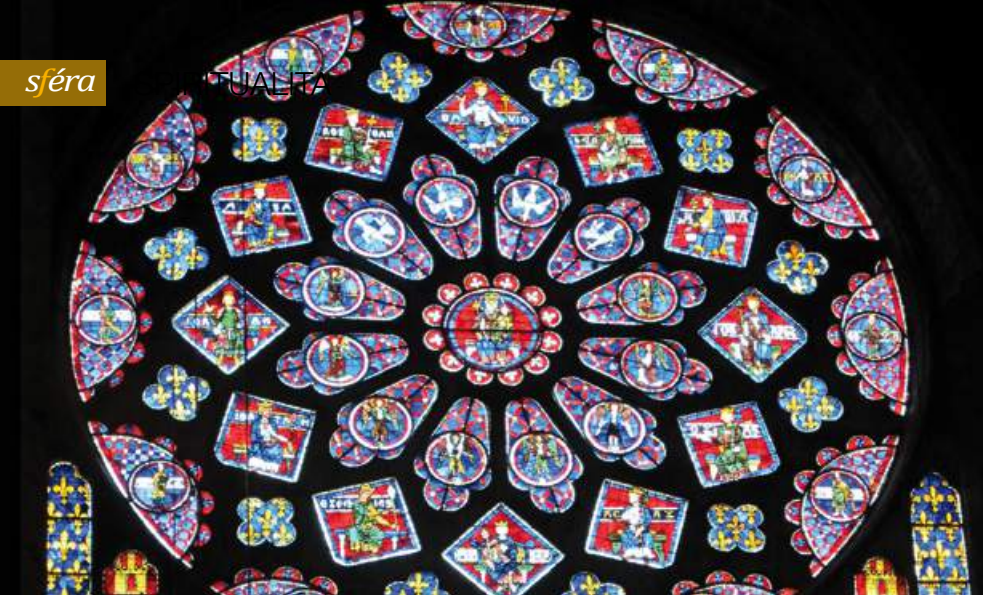
Při stavbě katedrál se kromě posvátné geometrie, ovlivňující půdorys stavby a její umístění v terénu, také uplatňovala koncepte projekce „božských čísel“, důležitých hlavně pro vytyčení chóru s hlavním oltářem. Číslo 7 představovalo v křesťanském hermetismu „vtělení Ducha do hmoty“, tj. sestup Boží Trojice s číslem 3 na Zem, již charakterizoval tzv. živlový kříž a číslo 4, což dává celkový součet 7. Je třeba také zmínit, že stavba katedrály se vždy začínala od východu, tj. od chóru s centrálním energetickým vývěrem, kde byl poté umístěn hlavní oltář. O rozpoznání hermetické koncepte staveb francouzských katedrál se nejvíce zasloužili badatelé a spisovatelé Fulcanelli a L. Charpentier, který se věnoval hlavně průzkumu katedrál v Chartres, již popsal jako spojení tří energetických „mysterijních tabulí“ ve směru západovýchodním, a to: kru-

hové, jež symbolizuje intuici, zastoupené zde kruhovým labyrintem, dále čtvercové pod křížením lodí katedrály, poukazující na osvícený rozum či intelekt, a obdélníkové „mystické tabule Zjevení“ v chóru katedrály s hlavním posvátným bodem a oltářem, kde pro adepta dochází ke zpřítomnění Krista jako Kamene mudrců i věčnosti.

CHARTRES

Katedrála v Chartres zasvěcená „Naší Paní“ (Notre Dame) se nalézá spolu s dalšími významnými francouzskými katedrálami stejného zasvěcení v Amiens, Remeši aj. v místě projekce souhvězdí Panny na Zem – jde zde tedy o rozsáhlejší „hvězdnou koncepci“ rozmístění severofrancouzských katedrál. V místě stavby v Chartres podle Charpentiera kdysi stával keltský seminář se svatyní s „druidskou slují“ a „studnou mocných“, zasvěcené keltské jarní bohyni plodnosti Bélisamě. Megalitická dolmenická jeskyně zde zesilovala účinky zemského energetického vývěru a černá ženská soška z hruškového dřeva, jež se dostala později do podzemní krypty kostela z 9. století, je zřejmě ještě keltského původu (dnes se zde nalézá již jen kopie). Starověcí poutníci sem putovali o jarních svátcích pro dary Matky Země i Ducha, jež jim měly pomoci léčit tělesné neduhy a zajistit též spásu duše v druidském rituálu nového zrození. Když se keltská svatyně později proměnila v křesťanský kostel, zůstala i nadále posvátná studna s léčivou vodou a sluj jeho důležitou součástí.

Historie stavby je značně pohnutá – původní kostel vyhořel v roce 1120



Chartres - kruhová rozeta s alchymickými vitrážemi a Madonou uprostřed



Kopie Černé madony v kryptě katedrály v Chartres

a taktéž kostel nový v roce 1134 lehl popelem. Až po delší době se ruin ujalo bratrstvo Děti Šalomounovy a vystavělo zde první „hermetickou katedrálu“, již lze považovat za učebnici křesťanského hermetismu.

Hlavní osa stavby směřuje díky respektování toku zemských telurických proudů na severovýchod a průčelí s věžemi je tedy umístěno na jihozápadě. Tři vstupní portály zde mají bohatou sochařskou výzdobu, jež je obohacena o skrytou mystickou symboliku. Na tympanonu pravého vstupu do katedrály, označovaného adepty za „Bránu zrození“, se nalézá kamenný reliéf s Černou madonou, se symboly sedmi svobodných umění (gramatická umění, početní umění, hudba a kosmologie) a s 12 znameními zvěrokruhu. Střední vstup představuje „Bránu mystické víry“ s žehnajícím Kristem a znaky čtyř evangelistů okolo, pod nimiž se nachází reliéf s 12 apoštoly a 24 apokalyptickými starci, mezi nimiž jsou vyobrazení i mágové s alchymickými baňkami. Levý vstup do katedrály je zván „Branou času“, kde je zachyceno na reliéfu tympanonu „Nanebevstoupení Krista“ se dvěma anděly a znameními zvěrokruhu. Zajímavé jsou také věže o různé výšce a architektonické konstrukci, jež symbolizují mužskou a ženskou polaritu v půdorysu stavby, „pojící se“ v hlavní podélné ose jako spojnice středního vstupního portálu a hlavního oltáře.

Po vstupu do katedrály v Chartres narazíme po několika metrech na podlaze na kruhový labyrint z barevných mramorů, které se dříve nacházely téměř ve všech katedrálách, avšak

později byly mnohé z nich pro svůj „pohanský původ“ z rozhodnutí církve z dlažeb odstraněny. Hermetický výklad kruhového labyrintu odkazuje na vnitřní cestu adepta ke Kameni mudrců, skrytého v jeho středu. Aristotelský výklad ho přirovnává k mikrokosmu adepta s jedenácti sférami, jenž má svůj pravzor v makrokosmu, tvořeného sedmi planetárními a čtyřmi hvězdnými sférami. Původně se uprostřed labyrintu nalézala ještě kovová destička s vyobrazením zápasu athénské hrdiny Thesea s Mino-taurem, kam podle původního mýtu směřovala také symbolická „Ariadnina niť“ jako skrytá náradka na starověké krétské mystérium. V jiných katedrálách se nalézaly i labyrinty čtvercové anebo osmiúhelníkové, avšak téměř všechny byly z výše uvedených důvodů postupně z jejich dlažeb v minulosti odstraněny.

Když postupujeme dále do prostoru směrem k hlavnímu oltáři, dojdeme pod tzv. křížení lodí (hlavní a příčná loď), neboť půdorys katedrály má tvar latinského kříže. Příčná loď (transept) je též opatřena vstupními portály, jež jsou v Chartres značně specifické. Severozápadní portál se nazývá „Zasvěceni“ a jeho sochařská výzdoba svědčí o skryté templářské koncepci. Na kamenném reliéfu nad vchodem je vyobrazeno převážení Archy ze Svaté země, jež je právě zakrývána plachtou, a u vstupu se na ostění nacházejí sochy mága Melchisedecha s grálským pohárem s Kamenem mudrců v ruce a dále sochy Mojžíše s Árónovou holí a starozákonních králů Davida a Šalomouna. Na alchymických vitrážích v oknech transeptu jsou vyobrazení

černá sv. Anna, zastupující zde alchymickou prahmotu, s dcerou Marií, v ruce s bílou lilií a starozákonní králové a proroci. Severozápadní vstup do katedrály nese skrytou symboliku, vyjádřenou slovy: „Skrze Archu vstoupíš“. V jihozápadním transeptu se v okenní vitráži se sv. Apolinářem nalézá malá skulina, již o letním Slunovratu v pravé poledne pronikne sluneční paprsek do katedrály a označí na dlaždici uvnitř důležitý energetický bod. Vstupní portál na jihozápadě byl označován jako „rytířský“ a v jeho umělecké výzdobě lze též objevit skryté hermetické prvky. Na okenních vitrážích jsou vyobrazení černá sv. Anna s Marií, mágové Melchisedech a Árón a král David.

Na fasádě katedrály se na více místech objevují také výjevy vycházející ještě z předkřesťanské doby, jako např.: kanec hrající na hudební nástroj, symbolizující hudbu, dub a vepř, odkazující na druidskou minulost místa anebo černá sv. Anna, jejíž barva pleti zde tvoří jakousi spojnicí až k „děloze Matky Země“ a k „temnému aspektu“ Velké bohyně. V místě křížení lodí se dříve nalézalo tzv. lektorium, tvořené sedmi arkádami, jež oddělovalo transept od chóru, kudy vstupovali k oltáři pouze zasvěcení. Právě z tohoto místa byly vidět všechny tři kruhové rozety s vitrážemi v transeptu a na jihozápadní stěně katedrály. Skla všech vitráží v Chartres byla vyrobena alchymickými postupy ve 12. – 13. století, jejichž znalost, původem ve starověké Persii, získali templáři při pobytu ve Svaté zemi a zprostředkovali ji středověké Evropě. Výroba barevných skel byla založena na užití alchymicky připravených tinktur



Chartres - vstupní mariánský portál do transeptu zv. Zasvěcenec, na sloupku vlevo socha Melchisedeche s grálským kalichem

vmíchaných do roztavené křemičité hmoty, jež umožnily získání skla se specifickými fyzikálními vlastnostmi, mající vliv na průchod slunečního světla do katedrály.

Katedrála je vyladěna do tóniny d moll - „d“ je základním tónem katedrály neboli „tónem iniciace“.

Okenní rozety v „hermetických katedrálách“ symbolizují proměnu hmoty pomocí tří alchymických ohňů a představují tak symbol zvaný „rota“ v podobě kola, vyjadřujícího „živlovou svatbu Ohně a Vody“ při vaření matérie za vzniku obohacené prahmoty s cyklickou formou. Rozety jsou také symbolem času, jehož trvání udává „vnitřní oheň matérie“ neboli „oheň kola“. Vitráž s Černou madonou na severovýchodní stěně transeptu je alchymickou personifikací prahmoty a ženského principu, vitráže v jihozápadním tran-

septu jsou spojeny s pohybem Slunce a s mužským principem. Místo pod křížením lodí na hlavní ose katedrály tvoří střed čtvercové tabule, odkud se skrze lektorium procházelo do chóru katedrály s hlavním oltářem, tvořícím hlavní mystický okřesek stavby.

Významnou součástí sedmi svobodných umění byla ve středověku hudba, jež spadala do okruhu početních umění, popisujících matematické zákonitosti kosmické harmonie neboli „hudby sfér“, již vytváří vzájemný pohyb všech planet naší Sluneční soustavy. Vzhledem k tomu, že katedrálu lze přirovnat k obří „hudební skříni“, dá se očekávat, že je s „hudbou sfér“ určitým způsobem také vyladěna. Výškové poměry čtyř horizontálních pásů v katedrále v Chartres, jež jsou

tvořeny hlavicemi pilířů, triforiem, okny a hlavicemi přípor, odpovídají matematickým proporcím čistých hudebních intervalů pythagorejského ladění, při němž se vytvoří v prostoru bohatá škála tzv. alikvótních tónů. Hluboké a členité podzemní komory i studna katedrály zde tvoří mocné zvukové rezonátory, stěny a klenba stavby zase pružné kamenné membrány, jež dohromady udávají celkové ladění stavby. Katedrála je vyladěna do jedné hudební tóniny d moll, kde tón „d“ je základním tónem katedrály neboli „tónem iniciace“. Oběžné dráhy planet Saturnu a Jupitera zase v prostoru katedrály trvale spoluvytvářejí konstantní tón o frekvenci 3 Hz, ležící těsně pod hranicí slyšitelnosti.

Katedrála je živým energetickým „tělem“, jež představuje mysteriální spojnici lidského mikrokosmu a planetárního makrokosmu a kde lze rozpoznat a využít i podpurný harmonický systém energetických bodů, symbolicky označovaných též jako „čakry katedrály.“ Člověku se tyto architektonické středověké skvosty dosud nabízejí jako funkční „athanor transmutace“, jenž ve svém vnitřním prostoru za účinku dobové hudby umožňuje duchovní proměnu. 🌺

LITERATURA: L. Charpentier: Mystérium katedrály v Chartres, nakl. Půdorys Praha 1995, Fulcanelli: Příbytky filosofů II.

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

EZOTERA

prodejní výstava
25.-26.5. 2019
HALA TJ Pankrác, Lomnického 1,
Praha 4 - Nusle
(150m od metra C Pražského povstání)

OSOBNÍ ROZVOJ, ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL, ŽENA, KRÁSA
Velká prodejní výstava • Pestrý program • Poradny

• Marjánka Vrabcová Kukui (Havaj)
• Miroslav Zelenka
• Judita Peschlová
• Xana Bati (Ukrajina)
• Josef Kaplan
• Soňa Sofi

• Jak se zbavit brýlí a mít zas dobrý zrak
• Psychosomatika ve stomatologii
• Určení karmického kódu duše
• Měření aury

Vstupné do vystavení části ZDARMA. Vystavení část je BEZBARIÉROVÁ. Vstupné na přednášky: celodenní 165 Kč.
www.festivalmilujsvujzivot.cz +420 608 377 573 Miluj svůj život - festival milujsvujzivotfestival

Miluj svůj život

55. mezinárodní festival
ezoterických a duchovních směrů
5.-7. 7. 2019
PLZEŇ

Areal Akademie Hotelnictví a cestovního ruchu, s.r.o., Nade Mží 1, Plzeň Skvrňany

Na 150 zajímavých programů • Zdravá a pestrá strava, workshopy, poradny
Možnost ubytování • Venkovní odpočinková zóna
VELKÁ a PESTRÁ PRODEJNÍ VÝSTAVA

• MUDr. Tomáš Lehenhart
• Mgr. Miloš Matula
• Petr Gono
• Dr. Ulrich Berk (Německo)
• Ester Vosátková

• Zdravý a dobrý zrak přirozenou cestou
• Homa Terapie a Agnihotra – vědecký rituál
• Digitální demence
• Mít víc času

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

Vstupné do výstavní části je ZDARMA. Vystavní část je Bezbariérová.
www.festivalmilujsvujzivot.cz Miluj svůj život - festival +420 608 377 573

NANEBEVZATÍ MISTŘI SERAPIS BEY

JAROSLAV KALOUSEK

VZESTOUPENÝ MISTR JE BYTOST, KTERÁ SVOU VLASTNÍ SNAHOU A TVRDOU PRACÍ ZAPLATILA VEŠKEROU SVOU KARMU, OPUSTILA CYKLUS ZNOVUZROZENÍ A DOSÁHLA MISTROVSTVÍ NAD SEBOU.

KAŽDÝ NANEBEVZATÝ MISTR MÁ SVŮJ DVOJPLAMEN. JE TO LOGICKÉ, NEBOŤ TEPRVE VE SPOJENÍ S NÍM, DOSTÁVÁ MISTR OBROVSKÝ POTENCIÁL. PROTO BY BYLO I SPRÁVEDLIVÉ, KDYŽ VOLÁME NANEBEVZATÉHO MISTRA, „PŘIDAT“ I JEHO DVOJPLAMEN.



Poslední dobou se mezi lidmi rozšířila „honička“ za dvojplamenem. Taková téměř módní vlna... Kdo nepochopil, že k takovému spojení může dojít jen po dosažení Mistrovství, přišel o iluze a také mnohdy i o peníze. Pokud ještě nepřišel čas, můžete svůj dvojplamen dnes a denně potkávat, a nepoznáte jej. Vaši průvodci vás přivedou k tomu partnerovi, který je v daném čase pro vás nejpotřebnější.

Serapis Bey

Serapis Bey je chohan (správce) čtvrtého paprsku, hierarcha chrámu Nanebevzetí v Luxoru a třináctý člen rady Adeptů tohoto chrámu. Je také známý jako Serapis Soleil, Serapis Slunce. Jeho dvouplamenem je Amutreya. Vcelku nespravedlivě je nejméně „populárním“ Mistrem. Pravdou však je, že říká: „*Všechno uschlé a nepotřebné je třeba osekát.*“ a také „*90% není 100%*“, což mnohým putujícím bere odvahu.

Serapis přišel z Venuše se Starým dnů, aby obnovil posvátný oheň (trojplamen) v srdcích pokleslého lidstva. Bytost Starý dnů je nesmírně zajímavá. Podle křesťanského pohledu najdeme zmínku v Kralické bibli, v knize Daniel; v ekumenickém překladu bible je pak použit termín Věkovitý.

Židovský (kabalistický) pohled říká, že Starý dnů je překlad z aramejštiny, původně tedy Atik Jomin, což je termín Zoharu pro označení Boha. Pro vysvětlení – Zohar je kabalistický spis obsahující mystický komentář k Tóře. Je psán specifickou formou aramejštiny.

Mnozí umělci se snažili zpodobnit tuto bytost, například William Blake. Termín pokleslé lidstvo značí, že se lidé dostali hluboko do ega a nebyli schopni se sami „zvednout“.

Dodnes Serapis Bey posílá bílý paprsek do kořenové čakry a to nejen pro vytvoření architektury jemnomot-

ných těl, ale také pro posílení boje se strachem, který člověka stahuje „dolů“. Pomáhá svým žákům v disciplínách, které jsou nezbytné pro vzestup: ovládnutí čtyř nižších těl (fyzického, éterického, emocionálního a mentálního), aby se Kristus (Kristovské tělo) mohl projevit a být používán jako prostředek pro službu a dosažení dokonalosti ve světě formy; jak říká Mistr Ježíš – *jedině skrze mne (Kristovské tělo) se dostanete k Otci*. Svým působením také rozdmýchává plamen v srdci člověka – míněn trojplamen uprostřed hrudi, který realizuje „Boží Přítomnost“.

Nepřekvapí tedy, díky působení v kořenové čakře, že Serapis Bey motivuje lidi k fyzické kondici a zdravému životnímu stylu kvůli jeho zájmu o krásu a estetiku; pomáhá jim také vydržet přicházející změny, které jsou prorokovány. Jako duchovní fitness guru inspiruje, motivuje a poskytuje naději pro budoucnost.

Serapis Bey také pomáhá umělcům a hudebníkům s jejich tvůrčími projekty. Mimořádně milující nanebevzatý Mistr se aktivně podílí na odvrácení války a přináší mír na Zemi.

ZNÁMÉ MINULÉ ŽIVOTY **MISTRA SERAPISE BAY**

Serapis byl nejvyšší kněz v chrámu Vzestupu v Atlantidě. V Egyptě byl Serapis architektem Velké pyramidy. Byl ztělesněn jako egyptský faraon Amenhotep III., Syn Thutmose IV. a vnuk Thutmose III., který byl vtělením Mistra Kuthumiho. Inkarnoval se také jako spartánský král Leonidas. Serapis byl sochařem Phidiasem



Karnak chrám - Luxor

v 5. století př. n. l. v Aténách a je považován za největšího ze všech řeckých sochařů. Byl architektem Parthenonu a dohlížel na práce při stavbě tohoto nádherného, mistrovského díla. V rámci Parthenonu umístil své nejslavnější dílo, čtyřicet stop vysokou sochu ze zlata a slonoviny Pallas Atheny, jež reprezentuje matku, bohyni pravdy. Jeho umění je charakterizováno vznešenou krásou a duchovností a žije jako konečné ztělesnění zlatého věku řeckých mistrů, kteří měli trvalý vliv na veškeré následné západní umění.

PRAKTICKÉ POKYNY

Giusseppe Verdi zachytil hudbu vzestupného plamene v Triumfálním pochodu z Aidy. Zářivost jemnomotné přítomnosti Serapis Bey a jeho dvojplamene se prolíná v árii Celesty (Aida).

Klíčem k vzestupnému chrámu je Liebestraum od Franze Liszta.

Iniciace: Kořenová čakra

Dary Ducha svatého:

Práce na zázracích

Sídlo: Chrám vzestupu – Luxor, Egypt

Vibrace: bílá, krystalově bílá

Drahokam:

diamant, perla, zirkon, křišťál

Kvalita:

čistota, disciplína, radost, vzestup

Den: pátek

Serapis Bey, chohan vzestupného plamene a hierarcha Vzestupného chrámu v Luxoru, Egypt, mluví s každým z nás – rychlá modlitba: „Milovaný Serapisi Bey, ve jménu Krista, dej mi poslušnost a cvičení, která potřebuji na cestě vzestupu.“

Probud'te své vnitřní světlo a změňte sebe a svůj svět. Použijte vědu mluveného slova, abyste se spojili s Vzestupným plamenem Serapise Bey. Když procházíte nějakým procesem vyžadujícím vytrvalost a soustředění, zavolejte ho, aby Vám napomáhal.

„Budoucnost je to, co děláte, i když to bylo právě to, co jste udělali. Pokud se vám to nelíbí, Bůh vám poskytl způsob, jak to změnit, a cesta je přijetím proudů Vzestupného plamene.“

Požehnaný plamení Vzestupu, vystup nad nás!

Milované JÁ JSEM!

Požehnaný plamení Vzestupu, vystup nad nás!

Přijmi příkaz!

Požehnaný plamení Vzestupu, vystup nad nás!

Zvětšuj se každou hodinu!

Požehnaný plamení Vzestupu, vystup nad nás!

Láska, moudrost a síla!

V textu zmiňovaný trojplamen reprezentuje Boží Přítomnost (přesněji Přítomnost Ducha) v člověku.

V žádném jiném tvoru není! Skládá se ze tří plamenů – modrého, růžového a zlatožlutého.

Modrý reprezentuje moc, sílu a víru, zlatožlutý moudrost a růžový Lásku.

Jelikož získáváme znalosti během času nočního spánku, nevědomě, nebo zcela vědomě navštěvujeme éterická sídla mistrů. A aby byl proces učení ve snu co nejučinnější, Serapis Bey navrhuje následující postup před spaním: Než usnete, představte si obraz daného sídla a pokuste se formulovat vaše otázky na věci, které způsobují vaše pochybnosti. Vaší poslední myšlenkou předtím, než se upadnete do spánku a předtím, než vaše vědomí opustí tělo, musí být touha navštívit naše posvátná sídla a přinést si znalosti, které vám v nich poskytneme, k vašemu vnějšímu vědomí následujícího dne.

Nanebevzatí Mistři vám dají veškerou pomoc, která vám může být poskytnuta, ale požádejte o ni. Pokud ve své falešné hrdosti nechcete žádat o jejich pomoc, nemohou vám pomáhat. Neváhejte odstranit vše z vašeho vědomí, co vám může bránit v prosbě o jejich pomoc a podporu. Víte, že Zákon tohoto Vesmíru vám poskytl svobodnou vůli a nemohou jej porušovat a poskytovat vám pomoc bez vaší prosby a bez vašeho volání. Ale jakmile je volání vysloveno, musí odpovédět. Dají vám veškerou možnou pomoc a podporu.

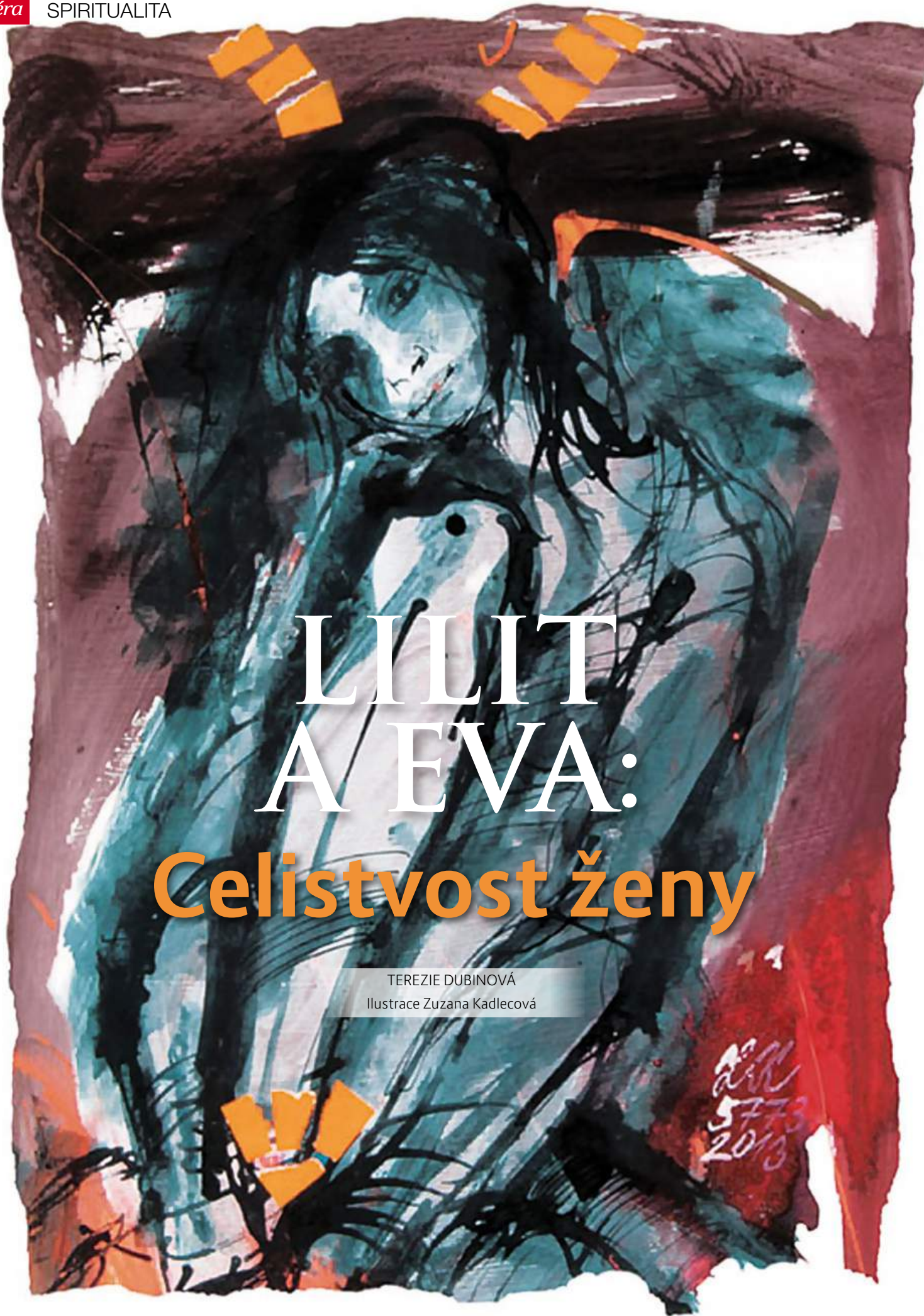
VE JMÉNU BOŽÍ PŘÍTOMNOSTI JÁ JSEM, PROSÍM NANEBEVZATÉHO

Mistra Serapise Bey, aby nechal plamen nanebevzetí planout mými čtyřmi nižšími těly, mým domovem, mými vztahy, mými financemi a všemi záležitostmi. 🌍

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.





LILIT A EVA: Celistvost ženy

TEREZIE DUBINOVÁ

Ilustrace Zuzana Kadlecová

5773
2013

MOTTO:

„ARCHETYPÁLNĚ JSOU EVA A LILIT DVĚMA STRÁNKAMI VYVÍJEJÍCÍ SE ŽENSKÉ OSOBNOSTI. ARCHETYP ERY JE TVOŘIVÝ A PLNÝ MOŽNOSTÍ, AČ PODVĚDOMĚ SUŽOVÁN TUŠENÍM, ŽE V ŽIVOTĚ JE JEŠTĚ COSI VÍC NEŽ JEN TO, CO VIDÍ. CHCE TO SÍLU, ABY SE EVA ODHODLALA PROZKOUMAT TVŮRČÍ MOŽNOSTI VNĚ SVÉ OBVYKLÉ ZKUŠENOSTI. LILIT, ARCHETYP NEZÁVISLOSTI A ODVAHY, ZASE ZA ONEN ZÁVOJ, KTERÝ VISÍ MEZI NAŠÍM VĚDOMÍM A NEVĚDOMÍM, MEZI TÍM, CO VNÍMÁME, A TÍM, CO NÁM ZŮSTÁVÁ SKRYTO, STÁLE TAHÁ A SNAŽÍ SE NÁS DOSTAT VEN Z TĚ KRABÍČKY, VE KTERÉ ŽIJEME. KDYŽ SE TYTO DVĚ VNITŘNÍ ŽENY SEJDOU, UDĚLÁME VELKÝ KROK VPŘED, ALE RISKUJEME, ŽE SE VĚCI KOLEM NÁS ZAČNOU HÝBAT A ŽE TAKÉ O LECCOS PŘIJDEME.“

Joan Borysenko: Cesta ženy k Bohu



„Lil“ znamená „vítr“...
svobodomyslná, volná,
nepolapitelná

Lze bez nadsázky říci, že postavy Lilit a Ery jsou nejdůležitějšími ženskými biblickými archetypy. Jako takové mají vědomě, podvědomě i nevědomě silný vliv na naše chápání ženství, ženských energie a ženských rolí. V současné době změny paradigmatu, kdy se vzpamatováváme z patriarchálního pohledu na svět a rozdělení moci a hledáme nové, spravedlivé, spojující a harmonizující cesty vnitřního i vnějšího života jednotlivce i kolektivu, je inspirativní sledovat proměnu těchto archetypů, jejich vnímání v minulosti a jejich interpretaci v přítomnosti. Věnujme se proto oběma hrdinkám podrobněji pro lepší pochopení a nacítní.

LILIT

Lilit je postavou ze sumerských mýtů: sumerogram „lil“ znamená „vítr“. V souladu s tímto živlem je svobodomyslná, volná, nepolapitelná a nekontrolovatelná, hravá a přírodní – přirozená. Má tak vlastnosti, které patriarchát ve svém mocenském nastavení nemohl tolerovat. Slovy jedné z feministických teoložek byla „nedomestikovatelná“, proto musela být očerněna a zavržena jako nebezpečná, ohrožující řád a „tradiční“ rozdělení rolí. Postupný proces démonizace Lilit lze dobře vystopovat v mýtech: v mezopotamském Eposu o Gilgamešovi (3. tisíciletí př. n. l.) obývá strom života zasazený bohyní Inannou na březích Eufratu, který hrdina – již bez úcty k bohyni – poká-

cí. Poprvé je zde řečeno, že Lilit nalézá útočiště v pustině: „Obydlí divé žínky v jeho kmeni rozkotal, ona do pustiny prchla.“ V dalším vývoji vstřebává vlastnosti babylonské škodící démonky Lamaštu, která ubližuje těhotným ženám a rodičkám, krade novorozence či způsobuje jejich smrt. Může být odehnána amulety a rituály. Takto ji „přebírá“ židovská tradice.

V důkladně redakčně upravené Bibli je Lilit jménem zmíněna jednou, český čtenář ale verš nenajde: jde o typický příklad „ztraceno v překladu“. „Bude se tam setkávat divá sběh s hyenami a běsové budou na sebe pokřikovat. Bude si tam hovět upír a najde si odpočinek.“ Tak Český ekumenický překlad překládá Izajáše 34:14. Chvilé napětí... Ano, Lilit je onen „upír“. Již poškozující negativní interpretace, nikoli překlad. O Lilit se pětkrát zmiňuje Talmud, např. „Rabi Chanina řekl: Žádny muž nesmí spát v domě sám, neboť by se ho zmocnila Lilit.“ (traktát Šabat 151b). Významná role je Lilit prisouzena v souboru midrašů (biblických výkladů) Berešit Raba. Zde se objevuje v interpretaci veršů o stvoření muže a ženy. Připomeňme známou skutečnost, že Bible uvádí dvě zprávy o tomto stvoření. V první jsou stvoření společně jako „muž a žena“ (1. Mojžíšova 1:27). Ve druhé je řečeno, že Bůh stvořil z „prachu země“ nejprve člověka (*adam*), a potom z jeho „žebra“ stvořil ženu jako pomocnici. Jak je pro hebrejský text Bible typické, jazyk je mnohovýznamový: slovo pro

žebro (*cela*) se dá přeložit dalšími způsoby, včetně významu „strana“. Odtud rabínská interpretace, že první zpráva hovoří o jiné dvojici – totiž o „první Evě“ (*chawa rišona*) Lilit. Přičemž Bible vypouští nejen její jméno, ale i informaci, co se s ní stalo. Ke druhé zprávě o stvoření se mj. vztahuje známá rabínská interpretace, že primární člověk Adam byl oboupohlavní a stvoření Ery bylo jeho rozdělením na muže a ženu. Muž a žena tedy tvoří Jednotu. S tímto konceptem, podpořeným i jinými biblickými verši (např. „Jako muže a ženu je stvořil, požehnal jim a v den, kdy je stvořil, dal jim jméno Adam.“ 1. Mojžíšova 5:2) později hojně pracuje židovská mystika kabala.

Zprávu o osudu první Adamovy ženy Lilit doplňuje apokryfní spis Alef-Bet de-Ben Sira (cca 8. – 10. století n. l.), jehož podání se stalo základem pro dodnes rozšířený příběh o Lilit jako „nebezpečné démonce“: „Brzy poté onemocněl malý syn krále. Král Nabukadnezar řekl: „Musíš vyléčit mého syna, jinak tě zabiju.“ Ben Sira si sedl a napsal amulet se Svatým Jménem. Vepsal také jména andělů, jejich tvary a zpodobení: křídla, ruce i nohy... Poté, co Bůh stvořil Adama, ten byl sám, a tak Bůh řekl: „Není dobré být člověku samotnému.“ Proto

stvořil ženu pro Adama ze země, stejným způsobem, jako stvořil Adama, a nazval ji Lilit. Adam a Lilit spolu začali bojovat. Ona řekla: „*Nebudu ležet dole*“ a on řekl: „*Nebudu ležet pod tebou, ale pouze nad tebou. Protože ty se hodíš být pouze v pozici dole, zatímco já mám být v pozici nahoře.*“ Lilit odpověděla: „*Jste si rovni, neboť jsme byli oba stvořeni ze země.*“ Ale jeden druhého neposlouchali. Když to Lilit viděla, vyslovila Tajné Jméno a odletěla. Adam se modlil před svým Stvořitelem: „*Pane světa! Žena, kterou jsi mi dal, mi utekla.*“ Svátý, budiž požehnán, poslal tři anděly, aby ji přivedli nazpátek... Andělé opustili Boha a našli Lilit v hlubinách moře. Nutili ji, aby se vrátila. Ale ona se nechtěla vrátit. ... „*Nechte mne být,*“ řekla. „*Byla jsem stvořena, abych působila nemoc dětem. Nad chlapcem mám vládu do 8. dne po narození, nad děvčátkem po dvacet dní.*“ A přísahala při žijícím a věčném Bohu: „*Kdykoli vás uvidím nebo vaše jména nebo vaše obrazy na amuletu, nebude mít nad dítětem moc... Proto píšeme jména andělů na amulety dětí.*“

Úderný text nastoluje několik mocných témat: Lilit byla stvořena stejným způsobem jako Adam, totiž z hlíny (*adama*), z matérie planety Země. Spory se projeví v intimní oblasti: připomeňme, že v judaismu i křesťanství byla tzv. „misionářská pozice“ (žena dole) při sexualitě povolenou a žádoucí pozicí odvozenou z pohledu na ženu jako pasivní příjemkyni mužského semene, které v sobě obsahuje „celého budoucího člověka“. Dle starověké „gynekologie“ byla žena pouhým prostorem pro vývoj zárodku, nepřidávala k němu nic svého. Pozice „žena nahoře“ byla odsuzována pro domnělou „démoničnost“ – mělo jít o pozici, kterou má ráda Lilit při svém nočním milování s osamělými muži, jimž měla působit erotické sny a noční poluce. Dále je z příběhu jasné, že Lilit měla hluboké tajné vědění, neboť znala tabuizované Boží Jméno. Adam má v mužském Bohu mocného spojence, který mu na přání stvoří novou ženu. Lilit uprchne do pustiny: analytická psychologie by řekla „byla zatlačena do nevědomí“. Boží poslové ji sice nepřivedou

zpět, ale vyjednájí s ní podmínky, za kterých neškodí.

Obraz Lilit jako škodící démonky, ztotožněné s kvalitou (*sefira*) Din („Přísný soud“) na levém, ženském sloupu kabalistického diagramu zv. Strom života, se tak plně v židovství etabloval. Kabala dále rozpracovává ochranu před tímto „temným žensstvím“, spojuje ji s temnou fází Luny (novoluním), nachází jí démonického



Eva se stává mateřským archetypem

manžela Samaela a činí je vládci paralelního „zlého světa“. Tento náhled později přebírá i křesťanská magie, která Samaela ztotožňuje s Luciferem. Tímto způsobem vnímá mnoho lidí Lilit dodnes.

Lilit prchá do pustiny – je zatlačena do nevědomí.

Je však potřeba připomenout již řečené: odsuzování Lilit pochází z patriarchálního světonázoru. Její hněv a zuřivost má kořeny v hlubokém ženském zranění – rozštěpu ženské Celistvosti na „Světlu“ ženskou polaritu hodnocenou jako „dobrou a žádoucí“, a „Temnou“ polaritu hodnocenou jako „nebezpečnou, špatnou a zlou“. „*Hořkost a pocit odmítnutého žensství... odráží příběh zmenšení Měsíce a nekončící nářek zraněného ženského hněvu a bolesti. Na lidské úrovni lze*

tento pocit cítit jako nenapravitelnou ztrátu a zradu v nejhlubších úrovních ženské psychiky.“ (analytická psycholožka Barbara Black Koltuv, *The Book of Lilit*).

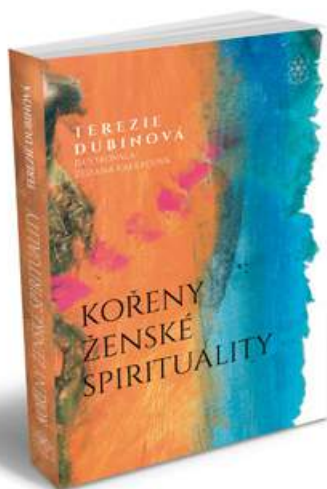
EVA

„Dobrou“ ženskou polaritu představuje Eva, druhá Adamova žena. V mainstreamovém judaismu i křesťanství je vnímána jako „stvoření odvozené z muže“ za účelem být jeho pomocnicí. Ve třetí kapitole 1. Mojžíšovy je popsáno, jak se nechala přemluvit hadem, aby ochutnala plod ze stromu poznání dobrého a zlého. Obě tradice většinou tento čin odsuzují jako přestupek, i když judaismus je oproti křesťanství mírnější, neboť nezná pojem „prvotního hříchu“ a není mizogynský. Existují např. rabínské interpretace, že Bůh stvořil smrt, resp. anděla smrti, již před tvořením světa, a Adam a Eva spolu v Zahradě Eden žili sexuálním životem – tj. ani jedno není důsledkem utržení plodu. Odsudkem Evy, po jejímž boku ovšem v té chvíli stál i Adam, se ztrácí kontext starověkých mýtů, ve

kterých překročení zákazu představuje archetyp „třinácté komnaty“, tj. důležitý vývojový krok na cestě zrání každého člověka. Následuje vyhnání ze Zahrady Eden (archetypu Jednoty člověka a Boha) na vlastní samostatnou cestu svobodné vůle (včetně případné vzpoury proti Bohu). Příběh je ukončen silnou kletbou (1. Mojžíšova 3:16), která měla dopad na životy žen ještě v novověku (např. se na ni odvolávali církevní zákonodárci, když zakazovali ulevovat ženám při porodních bolestech, nebo když právně ukotvovali diskriminující pozici žen ve společnosti). Ve středověké křesťanské ikonografii mívá had hlavu Lilit.

Jméno „Eva“ (hebr. *Chawa*) je přímo v Bibli spojeno s významem „život“ (*chajim*): ve skutečnosti jde ale o jméno etymologicky nejasného původu. Jednou z rabínských interpretací je i podobnost s aramejským slovem pro „hada“ (*chivia*): „Řekl rabi Acha: „*Adam (jím pojmenováním říká -) Tento had byl tvým hadem a ty jsi byla mým hadem.*“ Eva je ženou,

kteřá naplňuje základní příkaz Bible – „*Plod'te se a množte se a naplňte zemi.*“ (1. Mojžíšova 1:28), a stává se mateřským archetypem. Její děti už mají v Bibli své vlastní příběhy. Manželská sexualita má v judaismu nejvyšší hodnotu, role Evy je tedy pro ženy následování hodná ve společnosti, kde jsou jim přisouzena jasně vymezená a definovaná role matky, pečovatelky a udržovatelky rituálně čisté domácnosti.



LILIT A EVA

Lilit představuje vlastnosti, který byly patriarchálním establishmentem judaismu a křesťanství u žen odsuzovány: otevřené vyjadřování, odvahy, sebevědomí, vědomí vlastní síly, spojení s tělem a odtud smyslnosti, vášnivého prožívání života, svobodné sexuality, sebekrášlení pro svoji vlastní radost, volný pohyb a formování vlastního života dle svého přání a rozhodnutí na svoji vlastní zodpovědnost. Eva představuje vlastnosti oceňované: poddajnost, mateřství, péči, bezpečí, předvídatelnost, udržování rodinného krbu, soustředění na roli v rodině a domácnosti. Jako by měla „odčinit“ své „selhání“. V současné době rodící se nové spirituality je tento rozštěp ženství již neudržitelný. Jak opakovaně upozorňují feministické teoložky, náhled na svět v protikladech (men-

talita „bud', a nebo“) nemá hojivou jednotící sílu, vracíme se tedy k náhledu „jak, tak i“, k pochopení léčivé síly Božství jako Jednoty (viz. židovské vyznání víry „Hospodin je Jedno“), k vyvažování a harmonizování, ke scelování roztržených částí. Podobným procesem např. aktuálně prochází zraněné archetypy matky Panny Marie a duchovní učitelky Máří Magdaleny, tj. spirituality a sexuality. Platí zde starověká moudrost „Jak nahoře, tak dole, jak uvnitř, tak navenek“, tj. nejde jenom o vnější léčení skrze slovo, reinterpetaci příběhu a zvědomování souvislostí, ale i o vnitřní léčení v hlubších vrstvách naší psyché skrze práci s tělem, cítěním, snovými obrazy, apod. Ženská duchovní energie se vrací ze své temné fáze s nebývalou silou a práce s jejími projevy je součástí intenzivního energetického dění, jehož jsme – chtě nechtě – součástí. Ať se daří!

PhDr. Terezie Dubinová

Hebraistka, kulturoložka, astroterapeutka a autorka knih mj. „Ženy v Bibli, ženy dnes“ a „Kořeny ženské spirituality“, lektorka přednášek a seminářů. Bloguje na www.oheladom.cz



INZERCE

Oznámení o veřejné sbírce Lety Divokých hus

Ve dnech 28. 4. – 18. 5. 2019 můžete přispět do veřejné sbírky ve prospěch Centra pro seniory Trojlístek, z. s.

Výtěžek sbírky bude použit na pořízení tiskárny a nových notebooků do kontaktního místa spolku, kde probíhá výuka seniorů v IT kurzech, a kde také organizují charitativní akce na pomoc druhým.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu **27 000 000/0100**, **variabilní symbol 529**.

Trojlistek se zpočátku zabýval organizací volnočasových aktivit pro seniory. V rámci žádoucího propojení mezi generacemi rozšířil svoji činnost směrem k dětem, mládeži, rodinám a handicapovaným. Cílem je vytvořit prostor pro posilování místní soudržnosti a sociálního začleňování.

Ve dnech 19. 5. – 1. 6. 2019 můžete přispět do veřejné sbírky ve prospěch organizace Volno, sdružení pro pomoc rodinám dětí s postižením, z.ú.

Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na zakoupení 9 ks evakuačních podložek pod matrace pro zvýšení bezpečnosti klientů, kteří jsou často nepohybliví. Dále na pořízení světelného válce do terapeuticko - relaxační místnosti „snoezelen“.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu **27000 000/0100**, **variabilní symbol 530**.

Organizace již 15 let pomáhá dětem s poruchou autistického spektra (PAS) a jejich rodinám. Nabízí terénní i ambulantní odlehčovací službu a resprtní péči. Cílem organizace je udržet stávající služby v dobré dostupnosti a kvalitě a postupně je rozšířit o věkovou kategorii dospělých osob, pro které tyto služby nejsou dostupné.

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

Nadace Divoké husy



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**



MAGICKÉ vltavíny

JOSEF PAVEL KREPERÁT

VLTAVIN, ZÁZRAČNÝ ZELENÝ KÁMEN NESE NÁZEV PODLE SVÉHO
NALEZIŠTĚ - PRVNÍ NÁLEZY BYLY ZAZNAMENÁNY V JIŽNÍCH
ČECHÁCH PRÁVĚ V POVODÍ TÉTO ŘEKY.

Nejstarší opracované ukázky vltavínů jsou z doby kamenné, neboť byly vhodným materiálem, stejně jako pazourek nebo obsidián, na výrobu nástrojů. Nejznámějším nálezem vltavínu, opracovaného paleolitickým člověkem, jsou úlomky objevené ve Willendorfu v Rakousku a z období magdalénieny na lokalitách Vrábče a Milíkovice. Pro svůj krásný přírodní vzhled a barvu jsou dodnes nošeny jako amulet. Nejvíce oblíbený byl vltavín v době secese, kdy byl opracováván jako šperkový kámen.

Do klenotů byl zasazován spolu s českými granáty a říčními perličkami. V moderní šperkařské tvorbě jsou vltavíny preferovány v původní přírodní podobě a každý klenot je originál. Zajímavostí jsou i výbrusy s uzavřenými bublinami.

Ve skutečnosti je vltavín přírodní křemité sklo, patřící do skupiny tektitů, a jeho mezinárodní pojmenování je známé jako moldavit. Nejběžnější teorie jejich vzniku je teorie dopadu tělesa z vesmíru, asteroidu, který při nárazu na Zemi vyhodil do povětří masu povrchových vrstev hornin. Došlo k jejich roztavení a vymrštění do horních vrstev atmosféry i do kosmického prostoru. Tam se vytvořila sklovitá hmota, která následně dopadla na zemský povrch daleko od impaktního kráteru. Jedná se o kráter Ries u Stuttgartu v Německu, jehož stáří odpovídá stáří vltavínů, což je 14,7 milionu let. Hlavní pole vltavínů můžeme rozlišit podle barvy, tvaru a chemického složení. Jedná se o jihočeské, radomilické, moravské a chebské. Moravské vltavíny, které se nacházejí hlavně v oblasti Třebíčska, Znojemska a v okolí Dukovan, jsou

větší, ale výskytem vzácnější. Koncem třetihor řeka Vltava otočila svůj tok na sever a následně byly mnohé vltavíny splaveny na Moravu na východ od Třebíče, kde se kromě těchto splavenin vyskytovaly i vltavíny z přímého pádu. Tyto moravské vltavíny se liší od českých zabarvením, mají převážně tmavší zelenou barvu s nádechem do hněda a také odlišné chemické složení, jsou bohatší na železo a oxid hlinitý.



Stáří vltavínů se odhaduje na 14,7 milionu let.



Vltavíny byly velmi oblíbené v době secese.

Nejkrásnější nálezy jsou z oblasti obce Besednice, kde je nejlépe vytvarovaná jejich skulptace, ke které došlo chemickou korozí v sedimentu. Nejobvyklejší tvar vltavínu je kapka, následují tzv. disky, činky a potom nacházíme i mnohé fragmenty, nebo vzácněji typ MuongNong. Pokud nacházíme vltavín

v jílových sedimentech, například v lokalitě Jankov, má matný sametový lesk způsobený alkalickým roztokem. Naopak nálezy z písčiny sedimentů mají skelný až lakový lesk. Sběratelskou vzácností jsou uzavřené bubliny ve vltavínech, které rozdělujeme na kulaté, primární, nebo protažené, které vznikly důsledkem chladnutí. Pro vltaviny je také charakteristické vnitřní pnutí, jehož důsledkem je jejich zvonivost. Je jich poměrně málo, a proto jsou sběrateli tak ceněné. Ačkoli je průměrná hmotnost vltavínů 4 gramy, některé z nich váží až 40 g.

Mezi sběrateli vltavínů je velice ceněno přesné určení nálezu. U každé jihočeské lokality je rozličná velikost, vzhled a charakter. Nejznámější naleziště jsou Besednice, Ločnice, Vrábče, Chlum pod Malší, Slavče, Habří, Jankov, Milíkovice, Koroseky, Lhenice, Bukovec a Radomilice. I když sběr vltavínů je zakázán pod pokutou, jsou dvě možnosti, kde v těchto oblastech vltaviny nelegálně hledat a nacházet. Při melioracích, na čerstvě zoraných polích nebo v opuštěných pískovnách. Druhou stranou mince je bohužel to, že bezohlední lidé nejenže pošlapávají pole, ale dokonce na nich kopají, stejně jako v pískovnách a přilehlých lesích, kde jsou méně vidět. Většina nelegálních těžarských prací probíhá navíc v noci bez jakéhokoli jistění, takže jsou známy případy, že sesuvem nebezpečných písků už přišlo několik lidí o své životy. A pak po nich zůstane jen poničená pole a lesy.

Vltaviny jsou v dnešní době oblíbené nejen u sběratelů a klenotníků, ale i u řady lidí, kteří se zabývají jeho ezoterickými schopnostmi. Je to především kámen očisty ve všech rovinách, přináší k srdeční čakře a v souladu s ostatními čakrami, hrdla, čela a temene, nás vede k nadsmyslové lásce, vnitřnímu klidu a poznání jednoty. Srdeční čakra je branou do duše, takže budeme-li nosit vltavín ve formě přívěsku na prsou, otevře ji, podpoří naše emoce a sounáležitost s ostatními lidmi. Také nás zbaví blokády a obav z budoucnosti, posilní naše jistoty a otevře nás spontánním a nekonvenčním idejím a okolnímu světu. To nám současně umožní otevřít se přítomnosti, která je tou pravou

a jedinou skutečností našeho života. Podpoří nás v dosažení vědomého „ted“, v němž není zatěžující minulost, vzpomínky, nejrůznější pády, neshody, ani obavy z nastávající budoucnosti. Nošením vltavínu se zbavíme této zátěže a břemene, které každodenně v sobě nosíme a získáme tak netušenou volnost, svobodu, otevřenost a životodárnou energii, kterou tak často plyneme v neshody a maličké starosti.



Pomáhá otevřít se přítomnosti.

Jemné vibrace vltavínu nám otevírají i pohledy do kosmických dálek. Prosvětlí jasnovidné sny a telepatické schopnosti. Toužíme-li svůj život duchovně prožít a naplnit, můžeme s jeho pomocí dosáhnout i osvícení. Jak mnozí z nás ví, duchovní cesta je v první řadě cestou do vlastního nitra, do skutečného Já. Je v nás stále přítomno, ale přes naši vnitřní lhostejnost a slepotu ho často nevidíme, nebo ho čas od času ve světlých chvílích jen zahlédneme jako záblesk světla. Ostatní věci by už pak pro nás neměly mít zásadní význam. Vltavín nám dále může pomoci zbavit se materiálních zájmů, touhy chtít a vlastnit, což je rovněž nezbytný předpoklad k dosažení poznání, že hmotné statky nejsou pro spokojený a šťastný život podstatné. I se všemi zdánlivě neřešitelnými problémy nám vltavín pomůže. Dodá nám sílu vidět všechny životní zkoušky a každodenní těžkosti s nadhledem, překonat je a bez cizí pomoci si s nimi poradit.



Vltavín je kámen Blíženců.

I pro lidi se špatnými návyky a vlastnostmi je vltavín oporou. Potírá jejich ego, nečisté myšlenky a touhy, které jim znesnadňují život. Tento kámen podporuje i samoléčebný proces našeho organismu a pomáhá zejména při oslabení imunitního systému, při léčení infekčních nemocí a chřipek, mírní astmatické záchvaty a problémy horních cest dýchacích. Je účinný také při chudokrevnosti a podporuje tvorbu červených krvinek. Uvolní rovněž vnitřní napětí, zejména při šokujících zážitcích, působí i při srdeční a žaludeční nervozitě. Je vhodnou prevencí vzniku zhoubných nádorů. Aktivuje náš nervový systém. Společně s růžením nás chrání před elektrickým smogem a zářením, dále také vyrovnává a neutralizuje patogenní zóny. Můžeme ho nosit i jako talisman proti černé magii a útokům zla, které je stále přítomno kolem nás a kterému se nevyhneme.

Nelepší a nejúčinnější je nosit vltavín u sebe v jeho přírodní nezpracované formě, ale jsou oblíbené i nejrůznější výbrusy, které svým tvarem umocňují působnost kamene. Vysocí ceněna jsou i vltavínová kyvadélka. Tzv. vltavínová voda se v lithoterapii používá při očišťovacích kúrách, ale nic nám nebrání v tom, abychom vltavín nechali na nějaký čas působit ve vodě, kterou pro zdraví po douškách můžeme pít. Chuťově mohu tuto vodu doporučit, je osvěžující. 🌿

Josef Pavel Kreperát

Autor knih o minerálech a jejich působení na zdraví. Poznání kamenů a účinků na organismus může být pomocníkem při řešení problémů a kultivaci osobnosti.



ROZHOVOR

s Gabrielou Filippi

NEJEN

O LÉČIVÉM DIVADLE...

HANA NĚMCOVÁ, foto archiv Gabriely Filippi

GABRIELA FILIPPI VYSTUDOVALA HUDEBNĚ DRAMATICKÝ OBOR NA PRAŽSKÉ KONZERVATOŘI, POTÉ ÚČINKOVALA NA PRAŽSKÝCH I MIMOPRAŽSKÝCH SCÉNÁCH. V ROCE 2012 ZALOŽILA PROJEKT LÉČIVÉ DIVADLO, VE KTERÉM PŘEDÁVÁ DIVÁKŮM POSELSTVÍ INSPIROVANÉ AUTORY DUCHOVNÍCH KNIH A NA JEVIŠTĚ SI PRAVIDELNĚ ZVE ZAJÍMAVÉ HOSTY.

▼ Léčivé divadlo je váš projekt, vaše dítě - jak dlouho funguje a jak vzniklo?

Fungujeme sedm let, teď začínáme osmý rok. Vystudovala jsem herectví na konzervatoři, pak jsem hrála v různých divadlech, kde jsem pilovala svoji profesi, abych se jednoho dne mohla odvážit. Bez osahání řemesla by to nebylo možné. Představení, která dělám, táhnu více méně sama, neumím si představit, že bych neměla odehráno.

▼ Jaké je to být na jevišti sama?

Nikdy jsem netoužila tam být sama, ale prostě to bylo shůry tak nastaveno. První představení byla monodramata, jezdili jsme s Janem Frankem – doprovázel mě na klavír a v druhé části byl vynikajícím mostem, kdy dokázal velmi erudovaně a hluboce odpovědět na cokoli. Tedy na jevišti jsem stála sama spolu s hudebním kolegou. Ze začátku jsem se musela srovnat s tím, že jsem tam sama, ale pak jsem si říkala, že to vůbec není o mně, ale o příběhu, který je tam hrán. O poselství, které má být divákům předáno.

▼ Scénáře si píšete sama?

Dělám všechno, jsem kostymérka, osvětlovač, uklízečka... Kolega Mário Kubec mi se smíchem říká: „Paní baronko, běžte si uklidit jeviště“. Zároveň mně velmi pomáhá můj muž, dcera, produkční Daniela, kolegové...

▼ Jak tedy ten impuls přišel?

Zmínila jste Jana Franka, hraní na klasických divadelních prknech vás přestalo uspokojovat, nebo snad nabízené role?

Pobyt na jevišti jsem vždycky milovala, dostávala jsem a brala jsem role, které stály za to. Vlastně jsem nikdy nebyla v angažmá, nemám na to povahu, poslouchat a naplňovat vize někoho jiného. Všechny role, které jsem hrála, jsem si vybrala. Taky jsem si za nimi stála a byly opravdu nádherné. Chybí mně Shakespeare. Kdyby přišla

taková výzva, neodmítla bych ji. Ale na druhou stranu se to nedá srovnat s tím, co prožíváme v Léčivém divadle. To je tak nadstavbový, hluboký zážitek, který při každém představení prožíváme. Je to úplně jiné předávání informací a prožitků.

Umění může diváka propojovat se světy nižšími i se světy vyššími.

▼ Každé divadlo je ale magická záležitost.

Je ale otázka, co se tam děje – krásně o tom píše Karel Funk v knize o Fráňovi Drtikolovi. Umění může diváka propojovat buď se světy nižšími, nebo se světy vyššími. Zásadní je, kam umělec, který umění zprostředkovává, tíhne, jestli na sobě pracuje, jakými myšlenkami se zabývá. Tím vlastně propojuje různé světy s diváky, na které uměním působí.

▼ O čem má umění vlastně být? Je nutně o pozvedávání?

Drogy, alkohol, všechny tyto světy vytváříme principem závazku, to znamená, že když ty světy nějak živím, podporuji, dávám jim život, pozornost, zaměřuji se na ně, tak jim dávám sílu, ze které potřebují čerpat, protože oni potřebují naše fyzické tělo, bez něj nemohou fungovat. Vlastně jim dáváme energii a oni si to pěkně vyberou nazpátek. Je to jako v pohádce – dáte kousek krve a tou smlouvou jste zavázání.

▼ Takové spodní proudy...

Na druhou stranu je to realita života a přirozený řád věcí. Vyvážení: dobro – zlo, černá – bílá... je to o tom, kde každý z nás je a zase si nedělejme iluze, že jsme byly po všechny životy pouze světluškami. Člověk prochází vším možným... Otevřete si Danteho Božskou komedii. Mnohokrát jsem s ní v režii Milana Friedala vystupova-



Gabriela Filippi a Mario Kubec - Anastasia

vala a namluvila i CD. Vnímala jsem obrazy, které k ní Gustave Dore namaloval, a říkala si, snad něco takového opravdu není po životě. Jasně si uvědomuji, že to není něco, co by si někdo vymyslel. Je to žijící a funkční, protože my lidé to tvoříme a dáváme tomu energii. Máme s tím vztah a jde akorát o to, kdy se probudíme a uvědomíme si, čeho chceme být součástí... Ale začínám být tolerantní a přijímat lidi, kteří ke svému životu potřebují drogy, obřady s halucinogenními rostlinami apod., sama jsem ale striktní.

▼ Ani alkohol?

Takřka ne. Potřebuji to ale bytostně, kdysi jsem byla paříč, živel, jsem Štír, byla jsem schopná trávit noci po barech. Změnila jsem se s dětmi.

▼ Traduje se, že Štír „leze do bažin“, ale vy se zabýváte spíš mystikou, těmi rybími proudy.

Nechci říkat, že jsem svatá, ale doufám, že Štír už je prožitý, má se proměnit v letícího orla, doufám tedy, že už tam nějaký prožitek je. Nebyla jsem andílek, takže respektuji cesty ostatních, ale já to takto mít nemůžu.

▼ Odkud přichází nápady?

V meditaci, nebo se zahledíte a vás zamrazí a řeknete si, jo, to je ono?

Nemůžu odpovídat za všechny, každý umělec to má jinak. U mě to byly většinou bestsellery, které jsem zpracovávala a které mě neuvěřitelným způsobem ovlivnily. Úplně mě prolunly a já se s nimi propojila, přála jsem si, abych to, co prožívám já, prožívali i diváci. Každé představení, každá



Sofie Filippi v představení Satori



Představení Dar z nebes s Patrikem Kee

kniha byl pro mě neuvěřitelný posun. Přišly odpovědi na otázky, které jsem potřebovala získat. Byla tam myšlenka – když se to ke mně dostalo, tak ať to dostanou i diváci.

▼ **Jste tedy v uvozovkách takovým kanálem, skrze který to proudí, tedy určitým způsobem myšlenku tlumočíte dál. Kdo nebo co bylo zdrojem pro představení Satori?**

Meditace, které jsem vedla. A k tomuto představení jsem potřebovala trojnásobně víc odvahy. Byl to zase posun dál. Vlastně jsem zjistila, a vy jste mě nazvala kanálem, že skrze mě přichází meditace. Navnímám společnost lidí v sále a nechávám skrze sebe proudit slovo. Velkými učiteli v meditační a duchovní praxi pro mě jsou Míla a Eduard Tomášovi a Fráňa Drtikol a s jejich poselstvím vzniklo představení Satori.

▼ **Je každé představení jiné?**

To v každém případě. V každém představení jsou obrovské změny, být mým kolegou není snadné. Ale já mám úžasné kolegy a s těmi je radost na jevišti tvořit.

Každé představení je trochu jiné – diváci zažívají kouzlo okamžiku a dané chvíle.

▼ **Pracujete tedy s kontextem, s momentální situací?**

Absolutně. Nebo spíš naopak on pracuje se mnou. Pokud byste šla na představení, které je víc herecké, tak zjistíte, že v jednom představení zazní spousta myšlenek a v tom dalším jsou úplně jiné. Říkám si, co bude dnes, už se těším... kolik nových věcí přišlo, které měli diváci získat. Fascinuje mě,

že chodí pokaždé úplně jiná slova. Samozřejmě mám daný scénář, ale každý večer je to trochu jiné. Kouzlo okamžiku a dané chvíle.

▼ **Klíčovým momentem je asi víra a důvěra, že přijde to, co přijít má.**

Ano. A dalším klíčovým momentem je: Děj se vůle Boží. S představením Satori přišla změna, cítila jsem sílu, dostala jsem odvalu vést představení v meditaci. Poetické slovo může vyústit v hluboký meditační prožitek, v setkání sama se sebou. Diváci přicházeli po představení, říkali, že to bylo tak nádherné, že by si to chtěli znovu poslechnout. Říkám, to už není, to bylo tady, pro vás v tomto okamžiku. Příště to zase bude jiné.

▼ **Mohou vás diváci vidět i mimo Prahu?**

Ano, zrovna jsem se vrátila z Ostravy, zhruba šestkrát do měsíce hrajeme mimo Prahu. Jsou to krásné cesty, na kterých prožíváme mnoho požitků. Třeba v Trutnově jsme hráli Dar z nebes, hostem byl Josef Formánek, autor knihy Úsměvy smutných mužů – bylo to nádherné setkání. Po představení jsme seděli do ranních hodin na pumpě a povídali a povídali. V Praze byli nedávno hosty manželé Tamara a Tomáš Klusovi. Tomáše nelze nemít rád, stejně tak jeho ženu. Jsou kouzelní, opravdoví a plní lásky.

▼ **Rodina, cestování, hraní - jste asi hodně vytížená? Jak vše zvládáte?**

Jsem vytížená tak akorát. Stále je pro mě prioritou rodina a užívám si společných chvil s dětmi a mužem. Mé svobodné povolání mně umožňuje být pánem svého času. Jsou určité věci, které vytvářejí v mém každodenním životě rytmus, a zároveň miluji improvizaci. Každý den je jiný. Neplánuji,

snažím se žít přítomným okamžikem. Vnímám své prožitky a zkušenosti, netajím se s nimi a předávám je dál lidem. Píšu blogy, tvořím meditace, aby lidem bylo lépe, a mám s kolegyní M. Karez rozepsanou knihu odpovědí na dotazy diváků z Léčivého divadla.

▼ **Jak vypadá váš den?**

Každé ráno, než vstanu, začnu den s modlitbou. Ráno, když odvezu syna, jdu do Modřanské rokle, kde potřebuji hodinu chodit, je to taková meditace v chůzi. V přírodě se úplně odpojm od sebe, od prožívání, od svých starostí, od všeho, co je potřeba. Vyloženě jsem si tam udělala takový meditační rituál, který jsem zprostředkovala i v Uzemňující meditaci, kterou naleznete v CD Minutěnky (krátké meditace pro každodenní život). Jdu rychlou chůzí lesem, na 4 kroky se nadechnu a na 4 kroky vydechnu. Potřebuji každodenní kontakt s přírodou a myslím, že nám všem chybí být sám se sebou. Pořád jsme s něčím – s televizí, s mobilem, s facebookem, s jinými lidmi, ale být sám se sebou během dne, to je někdy trochu science fiction.

▼ **Meditujete?**

Ano, každý den, ale může to být klidně i kratoune. Minimálně po probuzení a večer před spánkem. Věnuji se také pranajámě – vědomému jogínskému dýchání. Józe se věnuji skoro 30 let a jednou, až budu dávou v letech, začnu ji i učit. Budu mít malý ašrám, kde se budu věnovat lidem i sobě. A jednoho dne vědomě přejdu na druhý břeh (Smích).

▼ **Čtete duchovní literaturu?**

Ano, teď jsem obdarovávána knihami svých hostů. Mám velmi ráda rosekruciánské křesťanství a moje věčné téma je život po životě.



Rodina funguje jako tým

▼ Štírovská hlubina?

V loňském roce jsem dostala dárek – mohla jsem tu provázet Raymonda Moodyho. Byla jsem na jeho vystoupeních a natočila s ním jeden z mých nejkrásnějších rozhovorů. Je ke zhlédnutí na youtube Léčivého divadla. Mám i velmi ráda dílo Emila Páleše, Angeologia dějin. Emil byl v Bratislavě mým hostem. A samozřejmě již zmiňované Tomášovi, Fráňu a jejich prožitky samadhi, tam kam lidé cílí a po čem touží. Přišel impulz je nějakým způsobem zpracovat a vzniklo právě představení Satori. V první části diváci prožívají zrození světa, zrození sama sebe, druhá část – mládí – začíná výstupem dcery Sofie, která ztvárňuje prožitky samadhi Míly Tomášové. Pak následují její verše – prožitky dospělé ženy. Třetí část – zralost je věnována Fráňovi Drtikolovi v prožitku satori – splynutí s Bohem. V taneční a hudební improvizaci ožijí jeho světoznámé fotografie a ve čtvrté části – poselství – vstoupíme do proudu českého mystika Eduarda Tomáše.

▼ Kde představení mohou diváci vidět?

V Praze na Lávce a jezdíme republiku křížem krážem, program je na webu divadla.

▼ Mohou vás příslušní pořadatelé pozvat a uspořádat vaše představení?

Ano, máme mnoho svých stálých pořadatelů po celé republice, se kterými spolupracujeme a ty vnímám už jako součást týmu divadla. Zároveň se ozývá mnoho nových profesionálních pořadatelů anebo také duchovních příznivců, kteří nás touží do svého města pozvat. Ty vedeme krůček po krůčku a pomáháme jim, aby vše dob-

ře dopadlo. Z mnohých se pak stávají skvělí poradatelé.

▼ Je to o odvaze?

Určitě, protože pro mnohé kulturní stánky jsme trochu jiné divadlo. Většina diváků chodí do divadla nejraději na „dveřové“ komedie, také jsem v mnohých hrála. Ale u nás se také zasmějí. V Anastasii nebo Daru z nebes se diváci prosmějí celou hrou, a zároveň se dozví hluboké, moudré pravdy, které mohou proměnit jejich život. A k tomu stačí jen odvaha a důvěra.

▼ Obvykle se ptám třeba lékařů, jak se jim bojuje s větrnými mlýny a jak se jim žije, když se snaží vystoupit z matrixu. U vás je to asi podobné?

Já nebojuji. Pluji po proudu a důvěřuji. A vše se děje, jak se dít má. A tímto postojem odpadá veškerý boj. Už není třeba prostupovat matrixem, jsem na správném místě. Někdy se kolegové ptají, když vidí naše plakáty vedle sebe, co děláš, co to vlastně je? Spousta z nich mě ctí, zejména ti, kteří zvládají udělat něco za sebe. Respektují, že vznikl projekt, který je bez jakýkoliv dotací, samostatný, fungující a navštěvující. Jiní kolegové se na tento projekt dívají s despektem, ale i to je součást Božího plánu. Učit se vzájemnému respektu, nejen v uměleckém prostředí.

▼ Klobouk dolů...

Oni se nahoře o něj starají.

▼ Blíží se prázdniny - budete jen odpočívat, nebo vás čeká práce?

V srpnu pořádáme v Praze Multi art

camp – příměstský camp pro děti ve věku 6–18 let. Založili jsme ho jako rodina před osmi lety, děti se zde učí tanci, herectví, arteterapii, parkouru, józe a dalším aktivitám. Dcera má na starosti taneční obory a já se dětem věnuji v herectví, arteterapii a józe.

▼ Co nové projekty?

Mám v hlavě myšlenku – miluji humor, dělat na jevišti zábavu, i když jsme s kolegy Mario Kubecem často obsazováni do vážných charakterních rolí. Ale teď bych chtěla napsat komedii, parodii na spirituální život, a to ve vší úctě ke spiritualitě. Ale je to pro mě daleko těžší, než psát scénář z předlohy.

▼ V současné době je to asi velmi nosné téma.

Obrovské a největší inspiraci mám u nás doma, tam se to valí úplně ze všech stran. Píšu si poznámky, rodinné prostředí, výchova dětí versus ezoterie.

▼ Dcera Sofie je asi také otevřená, když s vámi stojí na divadelních prknech, ale co zbytek rodiny, váš muž... rozumíte si v tomto směru?

I syn Gabriel prý bude jednou v představení Chlapec, který viděl pravdu hrát. Věřím, že se brzy setkáme i na jevišti. Jinak je duchovno alfou a omegou vztahu s mým mužem. To je náš základní stavební kámen v partnerství, v manželství. Už jsme spolu skoro 25 let, a když jsme se poznali, tak mě můj muž seznámil s panem inženýrem Karabinou, který byl svého času vedoucím energetické laboratoře docenta Kahudy a který mě a mého muže vlastně začal učit vnitřní práci, léčitelské cestě. Jsme si vzájemnou inspirací a já si uvědomuji, jaký je to dar, že spolu můžeme hovořit o mystických prožitcích. V důvěře a vzájemném respektu.

▼ Co byste si v životě ještě přála?

Jsem naplněná, šťastná, vděčná, že jsem v tomto životě našla svou dharmu. Až bude prostor a děti mě už nebudou tolik potřebovat, přála bych si navštívit Peru, Kostariku, Indii...

Hodně štěstí! 🍀

Hana Němcová

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



MARKÝZ, MAGNETISMUS A JILM

Léčivá síla stromů

JAN JOHANN JAROSLAV MIŠKA



Pokud budeme považovat evoluční Darwinovu teorii za pravdivou, pak to byly právě stromy, ze kterých opičí tlupy, předchůdci člověka, postupně slézaly na zem. A tak se podle zmíněného klasika začaly polidštovat. Přesto si neustále uvědomovaly, že zdravý život stromů je pro jejich pralidské zdraví rozhodující. Stromy jim kromě otopu poskytovaly už „jenom“ kůru, pupeny, listy, plody a semena. A ne jen tak ledajaká. Mnohé ze jmenovaných částí stromů jsou dokonce léčivé. A to velmi. Ale stromy nám nabízejí ještě „něco“ navíc – léčivou energii, kterou předávají svým květům, plodům a semenům.

Francouzský markýz Chastenet de Puiségur (1751–1825) byl prakticky založený vnímavý jedinec – energetický léčitel a hypnotizér. Na svém venkovském statku v Champagni znovu

v Evropě objevil energii stromů, což svými „stromovými“ pokusy opakovaně prokazoval. Zavedl francouzské pojmenování jasnozření (jasnovidění – clairvoyance).

Od roku 1784 uváděl hypnoticky některá média do jakéhosi polospánku. Tento stav přirovnává k náměsíčnosti (somnambulismu). Některé z těchto osob dokázaly např. objevovat skryté předměty. Díky jeho věhlasu



NOSITELEM ŽIVOTA NA PLANETĚ ZEMI JSOU STROMY.

TO SI KUPODIVU UVĚDOMUJÍ DODNES POUZE NĚKTERÁ KMENOVÁ SPOLEČENSTVÍ ŽIJÍCÍ NA ÚROVNI DOBY KAMENNÉ. DŮLEŽITĚJŠÍ NEŽ JEJICH UŽITNÝ VÝZNAM JE SKUTEČNOST, ŽE VYROVNÁVAJÍ NEJENOM JEJÍ TEPLOTNÍ A VLHKOSTNÍ POMĚRY, ALE TÉŽ ENERGETICKÉ. V TOMTO SMYSLU JE NA NAŠEM ÚZEMÍ CHÁPALI NEJENOM KELTOVÉ SE SVÝM STROMOSKOPEM, ALE TÉŽ NAŠI SLOVANŠTÍ PRAPŘEDCI. KDYŽ STROMŮM JEJICH PROSTŘEDÍ Z NĚJAKÉHO DŮVODU PŘESTANE VYHOVOVAT, TAK UMÍRAJÍ. COŽ SE PROJEVUJE PŘÁVĚ NYNÍ; V OBDOBÍ, KDY SE PLANETA OTEPLUJE A VYSUŠUJE. ROZŠÍŘUJÍ SE POUŠTĚ A KVAPEM UBÝVÁ ROSTLINNÝCH A ŽIVOČIŠNÝCH DRUHŮ.

vznikaly po celé západní Evropě tzv. „magnetické kroužky“, které o sto let později nahrazují spiritistické. Pro nás je důležité jeho energetické působení ve vztahu se stromem. Mohli bychom, tehdejší vyjádřením říci, že se zabýval léčením živočišného magnetismu pomocí dendrologického magnetismu.

Ale vraťme se z jeho říše snů opět zpátky na zem. A to přímo k jednomu jedinému stromu. Podívejme se proto do knihy **Plnost života Karla Sezemského**, který o něm píše: „Markýz Puiségur, prostudovav kursy Mesmerovy, stal se jedním z nejpřesvědčivějších jeho stoupenců. Proniknut jsa touhou po dobru, odebral se do svého zámku obklopeným parkem s pevným úmyslem léčiti magnetismem okolní sedláky. Dále pokračuje: Do zámku chodili chromí, zimníci a padoucníci stížení a brána vedoucí k zámku se před nimi ochotně

otvírala. Každému z příchozích sluha opakoval jednu a tutéž větu: Hned vás ohlásím panu markýzovi. Jděte do parku a čekejte pod vazem.“ (druh jilmu)

V dalším se pan Sezemský mylí. Soudí, možná se samotným markýzem, že strom magnetizuje markýz. Zatím tomu je obráceně. Což lze vyčíst z toho, co dále popisuje: „*Po celých pět dní každého jitra bylo možno viděti, jak se markýz ubírá do parku k pověstnému stromu. Zde objal rukama svýma kmen a podržev jej takto několik minut, odstupoval a rukama svýma vyslav fluid k vrcholu stromu, pak podélnými tahy ve směru hlavních větví převedl proud do koruny. Nato se obrátil ke stromu zády a magnetizoval kolem něho zemi, aby rozšířil proud na jeho kořeny. Posléze přecházel na druhou stranu, magnetizuje i tu tímtež způsobem a věnovav tomu zaměstnání půl hodiny, unaven a zpocen vracel se do zámku.“*

Dosah působení energeticky vydatného jilmu je až 200 m.

Z počínání hraběte je zřejmé, že se u stromu nejdříve sám, tedy na energeticky vydatném místě, dobíjel. Jeho následné mávání rukama už jenom mohlo vyrovnat energický potenciál obou opačných složek prásily v jeho těle, řečeno tehdejším žargonem – dobitím živočišného magnetismu. Markýz v místě energetického působení stromu tak doplňuje svou energetickou vydatnost. Ta se navyšuje v místě energetického dosahu jilmu. Někteří vesničané jeho „dobíjecí“ schopnosti vnímají. Což navyšuje jeho důvěryhodnost v jeho neobvyklé schopnosti, které bezpochyby jako nadmíru vnímavý jedinec měl.

Dosah vyzařovací složky prásily tak energeticky vydatného zdravého, dobře rostoucího stromu jilmu vazou totiž mohl dosahovat do vzdálenosti až dvou set metrů. Je zcela nepochybné, že čím blíže ke kmeni stromu, tím je účinnost jeho energetického dobíjení vyšší. Zejména v určitých přesně daných místech. Jako citlivec určitě věděl, v kterou denní a měsíční dobu je léčení nejvhodnější. Z počínání markýze vyplývá, že vnímal strom, i když je rostlinným druhem, jako vodič energie-prásily čili tzv. živočišného

magnetismu. To pro nás znamená, že tento magnetismus nebyl jenom živočišný, ale také rostlinný. Z toho vyplývá jediné, že strom a člověk je propojen jednou a toutéž energií.

Ještě jednou a naposledy nahlédněme, do zmiňované knihy K. Sezemského, na markýzovo léčení „živočišným magnetismem“: „*Tohoto jitra markýz namagnetizoval strom posledněkrát, vlastnoručně ovázal vrch jeho kmene tlustým provazem, k němuž připojil ještě několik jiných, spadajících až k patě kmene. Učiniv tak procházel se sem tam, očekávaje nemocných, kteří také nemeškali přijíti, ač srdce jim silně bušila strachem a rozechvěním. Markýz započal tím, že každému z nich poručil na několik minut přitisknout se ke kmeni, aby vykonali spojení (raport) a pak se měli chopiti volně visícího provazu. Opásat se jím a usednouti pod strom.“*

Jak si záhy povíme, tak to nebyl jenom markýz, kdo si uvědomoval význam energetického působení stromu. To od nepaměti velmi dobře věděli všichni jedinci, kteří energii-prásilu stromů vnímají. Mezi ně samozřejmě, kromě architektů prásily pravěku a antického starověku, středověku a dokonce též novověku patřili též zahradníci a zahradniční architekti.

Lípa ve Svatém Janu pod skalou obložená lavičkou nebo na nádvoří zámku v Chyši a celá řada dalších příkladů napovídají, že strom nejenže byl, ale stále je chápán jako zářič životodárné energie.

Možná ani tyto znalosti neměl, přesto se markýz dověděl, díky svému nadměrnému vnímání, že energie-prásila proudí stromem odzdoła vzhůru. Proto uvázal konce provazů na vrchol jilmu. Provazce měly převádět energii dolů. Ale kdyby viděl auru stromu, tak by zjistil, že je jí obklopena nejenom celá koruna, ale celý strom. I když nad vrcholem jilmu bývá nejsilnější. Přesto způsob léčení s provazy nijak zvlášť jeho účinnost nenavyšuje. Je to spíš energetické placebo.

Energie proudí stromem odzdoła vzhůru a aura obklopuje celý strom.

Jenom ještě připomenou, že energetický dosah mohutných památných (posvátných) stromů je neuvěřitelný. Jako příklad uvedu lípu, která má svůj zenit již desítky let za sebou. Její energetický dosah činil v létě před deseti lety přibližně 120 metrů. Je to několikasetletá Lukášova (Lukasova) zpívající lípa velkolistá v Telecím u Poličky. S dutým kmenem a obvodem (v prsní výšce) větším než 12 metrů. V jejím těsném sousedství stojí roubenka, která bývala rychtou. Čili ideální místo pro trvalé bydlení.



Lukasova lípa

Totéž, jako pro Lukasovu zpívající lípu, platí pro ostatní stromy vysazované na vyzařovacím prostoru, na vyzařovací linii nebo dokonce na vyzařovacím průsečíku linií. Stále se na vydatných energetických místech nacházejí zdravé a mohutné až několikasetleté stromy. Proto je už zdaleka poznáme; neboť je prozrazuje jejich rozložitá koruna. To platí jak pro všechny jehličnaté, tak listnaté stromy. Spatříme je v sousedství kostelů, kaplí, sousoší, soch a Božích muk. To stejné platí třeba pro rajske dvory mnohých klášterů, nádvoří hradů a zámků, zámeckých parků atd. Stromy navyšují energetickou vydatnost místa, proto pobyt v jejich energetickém dosahu léčí.

V dalších číslech Sféry se budeme věnovat blahodárnému působení jednotlivých stromů podle Keltského stromoskopu. 🌿

Jan Johann Jaroslav Miška

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





GALAPÁGY

PRÍRODNÝ UNIKÁT NAŠEJ PLANÉTY, SOPEČNÉ OSTROVY KORYTNAČIEK A JAŠTEROV

MICHAL HERTLÍK, foto archiv Michala Hertlíka

GALAPÁGY SÚ PRE NÁS MÝTUS, KTORÝ EXISTUJE NIEKDE VEĽMI
ĎALEKO OD NÁS A O KTOROM SA LEN ROZPRÁVAJÚ LEGENDY.

Pri slove Galapágy väčšinou každého napadne buď korytnačka alebo jašter. Keďže mne sa jedinečná príležitosť naskytla a strávil som na ostrovoch nejaký čas, prevediem vás nimi a sami zistíte, že to nie sú len korytnačky a jaštery, ktoré z nich robia svetový unikát, aký nikde inde na našej planéte nezažijete.

Galapágy (špan. Islas Galápagos) je súostrovie sopečného pôvodu ležiace v Tichom oceáne, takmer tisíc kilometrov od kontinentálneho Ekvádoru, ku ktorému patrí ako jeho územie. Ekvádor je známy svojimi štyrmi regiónmi a Galapágy sú jedným z nich (pobrežie, Andy a Amazónia sú ďalšie tri). Pochopiteľne je tým najzaujímavejším ekvádorským regiónom a často je označované ako najväčšia a najkrajšia perla Ekvádoru.

GEOGRAFIA A OBYVATEĽSTVO

Galapágy sa nachádzajú 972 km západne od ekvádorského pobrežia. Ide o súostrovie s vyše 200 ostrovmi a ostrovčekmi, z ktorých však len 13 má rozlohu väčšiu ako 10 km². Drvivá väčšina je teda veľmi malých a neobývaných; na veľa miestach ide len o výbežky skál z oceánu. Najznámejších a najväčších je týchto 9 ostrovov: Isabela, Santa Cruz, Fernandina, Santiago, San Cristóbal, Floreana, Marchena, Española a Pinta. Celé súostrovie má rozlohu okolo 8 000 km². Z týchto 9 ostrovov sú hlavné len tri, a síce Santa Cruz, Isabela a San Cristóbal. Paradoxom je, že ostrov Isabela je najväčší, ostrov Santa Cruz zase najobývanejší, ale hlavné mesto celých Galapágov sa nachádza až na treťom spomínanom, teda na ostrove San Cristóbal. Je ním

Puerto Baquerizo Moreno s takmer 7 tisíc obyvateľmi. V súčasnosti žije na Galapágoch medzi 25 až 30 tisíc ľudí. Ľudia narodení priamo na Galapágoch sa zvyknú označovať termínom „carapachudos“, ktorý je odvodený zo španielskeho slova „carapacho“, čo v preklade znamená korytnačí pancier. Žijú tam ľudia buď narodení, alebo tí, ktorí prišli z kontinentálneho Ekvádoru za prácou hlavne v oblasti turizmu, ktorý je prioritou číslo jeden.

HISTÓRIA

Galapágy sa vytvorili pred 5 miliónmi rokov v dôsledku tektonickej aktivity na morskome dne. Súostrovie je sopečného pôvodu a je jednou z najaktívnejších vulkanických skupín na svete.

Galapágy boli náhodne objavené dňa 10. marca 1535, kedy španielsky biskup pôsobiaci v tom čase v Paname, Fray Tomás de Berlanga, so svojou loďou nechcene dorazil na tieto ostrovy pri jeho plánovanej ceste z Panamy



bohužiaľ opačným smerom do Peru, kde mal splniť isté rozkazy svojho španielskeho kráľa Karola V. Keby nebolo tejto nešťastnej náhody a vietor by ho neposlal týmto smerom, Galapágy by pravdepodobne ďalšie roky čakali na objavenie.

Po objavení boli Galapágy využívané najmä ako útočisko anglických pirátov pri ich putovaní za zlatom a drahými kovmi do oblastí Latinskej Ameriky. V 17. storočí sa súostrovie začína postupne obývať, pretože oblasť začala byť vo svete známa ako ostrovy bohaté na faunu a flóru, ktoré nikto nikde inde nevidel. V roku 1831 sem poslal José de Villamil prieskumnú misiu, aby zistili existenciu niektorých druhov rastlín a zvierat. Práve po ňom pomenovali prístavné mestečko na ostrove Isabela, Puerto Villamil.

Dňa 20. januára 1832 vyrazila na Galapágy expedícia vedená plukovníkom Ignaciom Hernándezom a následne ich dňa 12. februára 1832 Ekvádor anektoval k svojmu územia za vlády

generála Juana Josého Floresa. Vtedy ich ešte pokrstili ako súostrovie Colón. Do tohto obdobia Galapágy nepatrili nikomu, žiadnej krajine. Od roku 1832 sú však ekvádorské.

UNESCO vyhlásilo súostrovie Galapágy za prírodné dedičstvo ľudstva a zahrnilo ich do svojho zoznamu v roku 1979 a v roku 1985 ich vyhlásilo za biosferickú rezerváciu. Už však od roku 1934 sú ostrovy pre svoju jedinečnú faunu a flóru oficiálnym národným parkom.

CHARLES DARWIN

Dňa 15. septembra 1835 prišla na Galapágy britská expedícia vedená kapitánom Robertom FitzRoyom na vykonanie prieskumov a kartografie, keďže súostrovie mali na zozname málo navštevovaných miest. Expedícia mala vo svojom tíme aj mladého anglického prírodovedcu Charlesa Darwina. Strávil na ostrovoch vyše mesiac, počas ktorého skúmal, bádala

Na Galapágy sa dostanete tak, že najprv musíte priletieť do Ekvádoru a potom sa na ostrovy letí lietadlom asi hodinu a pol, buď z Guayaquilu alebo Quita. Existujú tri letecké spoločnosti poskytujúce priame lety, ktoré sa pohybujú v bežnej cene 300-500 USD (neplatí pre iné výnimky) v závislosti od obdobia. Na letisku v Guayaquile alebo Quite musí každý zahraničný návštevník (toto neplatí pre domácich Ekvádorčanov) zaplatiť poplatok vo výške 20 USD a následne po prilete na ostrovy musí zaplatiť ďalších 100 USD v hotovosti, čo je poplatok stanovený ekvádorskou vládou za príchod na Galapágy. Lety sú k dispozícii prakticky hocikedy, takže sa tam človek dostane kedykoľvek bez žiadnych problémov.

Galapágy sú najdrahším turistickým miestom Ekvádoru, takže si za pobyt na ostrovoch masťne zaplatíte. Po uhradení letenky a poplatkov miniete dosť peňazí a to ste tam ešte nič nespravili. Ceny všetkých produktov, vrátane jedla či suvenírov, majú veľmi vysoké ceny z jedného prostého dôvodu, a síce všetko sa musí na ostrovy importovať z kontinentálneho Ekvádoru a za transport sa platí. Najlacnejší obed je dvakrát drahší (5 USD) ako na kontinente (2,5-3,5 USD). Ubytovanie závisí na každom návštevníkovi, pretože každý preferuje niečo iné. Aj na Galapágoch sa dá zohnať ubytovanie zadarmo prostredníctvom Couchsurfingu, alebo si naopak môžete zaplatiť najlepší hotel za niekoľko tisíc dolárov. Všetko je len na vás.



a pozoroval živočíchy a rastliny, ktoré sú endemity a teda sa nenachádzajú nikde inde na planéte, len na tom mieste. Jeho pozorovania ho viedli k napísaniu svojho najväčšieho a najznámejšieho diela vedeckej literatúry pod názvom *Pôvod druhov*, ktoré publikoval dňa 24. novembra 1859. Trvalo mu 22 rokov, aby spísal svoje veľdielo do knihy. Vďaka Darwinovým štúdiám publikovaných v jeho diele, ktoré opisovalo evolučnú teóriu zvierat, sa ostrovy vo svete preslávili. Dnes je na ostrove Santa Cruz v meste Puerto Ayora navštevovaná výskumná stanica Charlesa Darwina, kde nájdete čiastočne popísanú jeho evolučnú teóriu, fotografie z toho obdobia, no a samozrejme aj zvieratá ako hlavných aktérov celej teórie. Mnohými ľuďmi sú označované aj ako Darwinove ostrovy a jeho prítomnosť bolo naozaj všade cítiť.

KORYTNAČKY

Najznámejším endemitom žijúcim na ostrovoch sú korytnačky slonie, ktoré sú najväčšími a najstaršími suchozemskými korytnačkami na celej planéte. Hlavne kvôli nim sú ostrovy navštevované turistami z celého sveta. Pôvodne existovalo 14 druhov, avšak 3 druhy z nich už vymreli v priebehu 19. storočia a ďalší druh *Chelonoidis abingdonii* vymrel prednedávnom, kedy posledná žijúca korytnačka z daného druhu pod menom osamelý George umrela dňa 24. júna 2012 a podľa odhadu sa dožil medzi 90 až 120 rokov.

Veľkou zaujímavosťou je, že korytnačky sú endemitmi aj vrámci ostrovov a medzi sebou sa nemiešajú. Vzhľadom na ďalekú vzdialenosť ostrovov to prakticky ani nikdy nie

je možné. Korytnačky sa hneď po narodení stávajú samostatnými jednotkami, ktoré sa musia naučiť v prírode fungovať úplne samé bez svojich rodičov, pretože korytnačka nakladie a zahrabe svoje vajčka na istom mieste a následne odíde preč. Všetky korytnačky žijú voľne v prírode a môžu sa pohybovať kdekoľvek. Galapágy predstavujú jedno veľké prírodné spoločenstvo, kde všetky zvieratá sú chránené, majú umožnený voľný pohyb a ľudia sa k nim môžu na určitú vzdialenosť priblížiť a zažiť neopakovateľný prírodný zážitok. Nie je nad to čipieť pri obrovskej korytnačke a pozorovať ju ako prežíva svoj trávnatý obed. Na ostrove Santa Cruz sú vybudované rozsiahle farmy, kde všade vidno v tráve vytŕčať korytnačí pancier. Turisti sem chodia, aby videli korytnačky spolunažívať v ich prirodzenom spoločenstve.

ĎALŠIE ENDEMITY

Po korytnačkách sú najznámejším endemitom jaštery. Tieto čierne leguány veľkých rozmerov nájdete povalovať sa takpovediac všade, kde sa pozriete. Existujú tri druhy suchozemských leguánov a ešte jeden špecifický leguán morský ako jediný jašter, ktorý si svoju potravu hľadá výhradne v mori. Najväčšie kusy dosahujú dĺžku až jedného metra vrátane dlhého chvosta.

Tretím najtypickejším zvieratom na Galapágoch je tuleň galapágsky, zo španielskeho prekladu známy aj ako morský lev. Spia na uliciach a námestiach, oddychujú na stoličkách v reštauráciách, váľajú sa na pláži a dokonca nájdete určité pláže doslova nimi posiate. V oceáne im robia spoločnosť morské korytnačky, žraloky

z viacerých druhov, či už klasické, vegetariánske alebo žraloky kladivohlavé, raje, manty, veľryby a takisto nespočetné množstvo morských rýb a morských plodov, ktoré sú zároveň aj miestnymi pochúťkami na tanieri.

Zaujímavým tvorom je vták kormorán galapágsky, ktorý je práveže známy tým, že nevie lietať. K nemu sa pridáva pelikán galapágsky, ktorý naopak lietať vie. Symbolom celých ostrovov je však vták pod názvom sula modronohá. Po španielsky sa mu hovorí piquero de patas azules, alebo aj slangovo booby. Ide o vtáka s bielym telom, hnedými krídlami, šedým zobákom, no a naozaj nebičkovito modrými nohami. Pre turistov sú naozaj veľkou atrakciou.

Ďalšími vtákmi sú fregata vznešená s červeným hrdlovým vakom, plameňiak v močariskách a v neposlednom rade aj tučniak galapágsky, ktorý je svetovým unikátom z dvoch dôvodov. Ide o najmenšie tučniaky na celom svete a ako jediné sa nachádzajú na rovníku a na severnej pologuli Zeme. Dorastajú do 50 cm a vážia asi 2,5 kg.

KRAJINA

Galapágy sú ostrovy sopečného pôvodu s doteraz aktívnymi sopkami, k čomu prislúcha aj tamojšia krajina. Väčšinou je povrch ostrovov veľmi suchý, obrastený nízkymi porastmi, suchými trávami či kaktusmi, ktoré majú podobu vysokých stromov, aby ich miestne zvieratá nemohli len tak ľahko zjesť. Príroda vždy vie, ako to má zariadiť. Hlavne pri pobreží všade nájdete lávové čierne skaly, s ktorými splývajú ich miestni nájomníci, a síce čierne jaštery. Na niektorých miestach je pôda vysušená a červená ako antuka



na tenisovom kurte. Vlhká klíma so suchým prostredím vytvára na tomto kúsku Pacifiku naozaj zaujímavý ekosystém.

ATRAKCIE

Hlavnými atrakciami sú bezpochyby všadeprítomné zvieratá, pretože na Galapágy sa nechodí za pamiatkami ani za technologickými výdobytkami našej spoločnosti. Chodí sa tam vidieť endemické rastlinstvo a živočíšstvo v ich prirodzenej forme života. Preto napríklad vedecká stanica Charlesa Darwina na ostrove Santa Cruz je jedným z vyhľadávaných miest s obrovskými korytnačkami. Puerto Ayora, Puerto Villamil, či hlavné mesto Puerto Baquerizo Moreno sa oplatia takisto navštíviť. Sú to akoby klasické ekvá-

dorské dedinky s príchutou ostrovného života. Na Santa Cruz môžete ďalej navštíviť Las Grietas s krištáľovo-smaragdovou vodou, Playa de los Alemanes, najslávnejšiu pláž Tortuga Bay alebo korytnačie farmy.

Ostrov Isabela je strašne veľký a do severných častí sa takmer nechodí, pokiaľ nevediete nejakú výskumnú výpravu prírodovedcov. Na južnej časti okrem prístavného mestečka Puerto Villamil navštívite aj známe miesto na potápanie Concha de Perla, mini ostrovčeky Las Tintoreras s morskými korytnačkami, žraločími jaskyňami a najmenšími tučniakmi, múr z lávových skál postavený odsúdenými väzňami Muro de las Lágrimas, oblúbené miesto na potápanie a šnorchlovanie Los Tuneles a aktívny vulkán Sierra Negra. Ostrov San Cristóbal je najmenší z týchto troch, ale leží na ňom hlavné mesto Puerto Baquerizo Moreno. Hlavnou atrakciou je dom na obrovskom strome Casa del Árbol.

Ďalej La Loberia s množstvom tuleňov, krásnymi plážami, lávovými skalami a nebezpečnými útesmi. Na severnej časti je známym vrch Tijeretas, z útesu ktorého vidíte všade naokolo a pod sebou máte malý záliv s azúrovou vodou na potápanie. Pohľad z tohto vrchu je taký ďaleký, že dokonca je vidno aj malinký ostrovček León Dormido, čo v preklade znamená spiaci lev.

Okrem spomínaných troch ostrovov sa dá dostať aj na iné menšie ostrovčeky s unikátnou endemickou faunou a flórou. Najznámejšie miesta sú Bartolomé, North Seymour, Pinzón, Santa Fé, Plaza Norte, Plaza Sur, Santiago a Floreana. Ostatné nespomenuté miesta sú buď absolútne neprístupné, alebo sa na ne dostanete len pokiaľ si zaplatíte veľkú okružnú plavbu.

Galapágy sú pre mňa osobne jednou z top destinácií, ktoré som na mojich potulkách svetom navštívil a s veľkým potešením sa do ekvádorskej perly Pacifiku snáď ešte niekedy vrátim. 🌐

Michal Hertlík

Slovenský cestovateľ, fotograf, dobrodruh, zberateľ, španielčinár. Vyštudoval medzinárodné vzťahy a diplomáciu, takže ho zaujíma dianie vo svete, geopolitika, história a geografia. Jeho najväčšou vášňou je cestovanie, behanie po svete, objavovanie nových krajín a ich kultúr.

Michala môžete sledovať alebo kontaktovať cez nasledujúce sociálne siete:

FACEBOOK FANPAGE: Michal Hertlík / traveller & photographer

<https://www.facebook.com/michalhertliktravellerphotographer/>

INSTAGRAM: michalhertlik <https://www.instagram.com/michalhertlik/>

NATIONAL GEOGRAPHIC: <https://yourshot.nationalgeographic.com/profile/1769250/>



INZERCE

Léto vám
SLUŠÍ

**Naplánujte si
Léto 2019**

Tunisko

Bulharsko

Řecko

Itálie

Turecko

Chorvatsko

Egypt

Kypr

Španělsko

Emiráty

☎ **800 600 600** www.dovolena.cz

Inspirace na zajímavé čtení

Citové pouto

Teorie attachmentu v partnerských vztazích

Amir Levine, Rachel S.F.Heller

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Poznejte svůj typ citového pouta a najděte trvalou lásku.



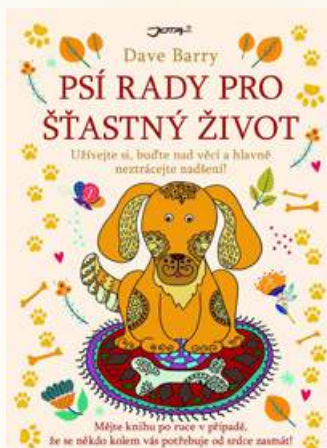
Dnes už víme, že touha být připoután k partnerovi je přirozená lidská potřeba, kterou máme zakódovanou v genech. Teorie attachmentu podložená více než dvěma desetiletími výzkumu odhaluje vliv citového pouta vytvořeného v raném dětství na naše partnerské vztahy v dospělosti. V této knize najdete praktický návod (a test) jak rozpoznat

vlastní typ citového pouta i vzorce attachmentového chování u svého partnera. Dozvíte se, jak se vyhnout úzkostně vyhýbavé pasti, proč lidé s jistým citovým poutem mohou být dobrým partnerem pro každého a jak využít efektivní komunikaci ve vztahu.

Psí rady pro šťastný život

Dave Barry

Vydalo nakladatelství Jota
www.jota.cz



Sotva ráno otevřou oči, začne pro ně den plný báječných dobrodružství. Následují nás z místnosti do místnosti a čekají, kde se uhníždíme, aby se mohli uhnízt přímo na nás. Když vyslovíme jejich jméno, jsou šťastní. Radostně nás vítají po návratu z práce. Každou procházku přivítají s divokým nadšením. Vždycky. Budme aspoň občas jako oni – užívejme si a neztrácejme nadšení.

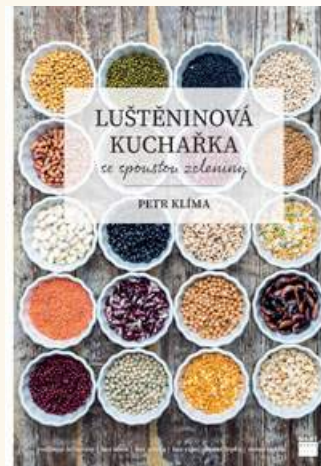
LUŠTĚNINOVÁ KUČAŘKA

se spoustou zeleniny pro celou rodinu

Petr Klíma

Vydalo nakladatelství Smart Press
www.smartpress.cz

Jak luštěniny zařadit do domácího vaření? Jak je správně připravovat, klíčit, fermentovat, skladovat? Co všechno se z nich dá vyčarovat a jaké druhy se na co hodí nejlépe? A hlavně, jak si na nich i s dětmi pochutnat?



Díky této kuchařce si budete moci vychutnat kouzlo moderní veganské kuchyně, ať už je váš stravovací styl jakýkoli a uvařit dobré kvalitní jídlo pro celou vaši rodinu. A protože zásadní součástí zdravého jídelníčku představují bílkoviny, je tato kniha věnována (zejména) luštěninám jako jejich kvalitnímu rostlinnému zdroji. Šéfkuchař oblíbené dejvické restaurace Country Life a autor úspěšné Zeleninové kuchařky Petr Klíma spojuje své zkušenosti ze světové gastronomie s každodenní praxí v restauraci i v domácí kuchyni, kreativní postupy a dostupné sezónní suroviny.

Zrození kmenového vůdce

Dave Logan, John King, Halee Fischer-Wright

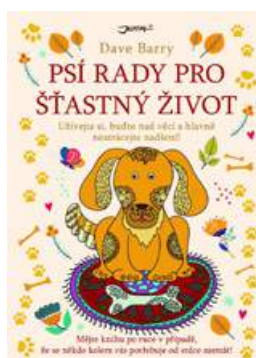
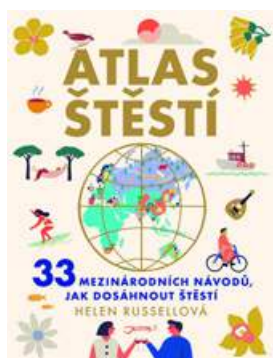
Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Jak z úspěšných skupin vznikají skvělé organizace.

Ptáci tvoří hejna, vlci smečky a lidé kmeny, skupiny o dvaceti až sto padesáti lidech. Kmeny jsou základním stavebním prvkem jakéhokoli rozsáhlejšího lidského úsilí. Mají větší vliv a význam než týmy, celé podniky či sebeschopnější generální ředitelé. Jsou to právě kmeny, kdo v podniku rozhoduje o tom, zda se novému šéfovi bude dařit nebo zda ho brzy nahradí někdo jiný. Některé kmeny vyžadují od všech svých členů maximální výkony a neustále se rozvíjejí. Jiné dělají jen to, co je nezbytně nutné. Co je příčinou tohoto rozdílu ve výkonnosti? Jejich kmenoví vůdci. Po přečtení této knihy vám bude jasné, v čem spočívá úspěch kmenových vůdců, a navíc je dokážete napodobit.



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



Křížovky a sudoku o ceny

„Nejdůležitější v životě je žít pro...“ William James				JMÉNO MOUŽISOVA BRATRA	NĚKDEJŠÍ	NANÁŠETI KRÉM		DRUH HUDBY	BĚŽET ANGLICKY	ZPĚVOHY	NOČNÍ ÚBOR		DVAKRÁT SNÍŽENÝ TON E	DESET ANGLICKY	VRSTVA OSOBNOSTI DLE FREUDA	ŠAŠEK	SRDEČNICE MN. Č.
POMŮCKA: ABV, AKAD, ARON, CUT, KVB, VEM	TAMTEN	OTEC OTCE	AUSTRAL. TV STANICE ZN. KILO- COULOMB				STEPNÍ PTÁK					MRAVNOST					
ODHALIT							MAĎARSKÉ OKRESY CITOSLOVCE ČÁKNUTÍ					ČÁST KOŇ, POSTROJE JED. INTEN. PÉČE ZKR.					
1. DÍL TAJENKY																INIC. BÝV. POLITIKA RAŠINA DUDLÍK	
MCBAINOVO JMÉNO			NAJEDNOU PRAČSKÝ						ČESKÝ SPIS. K. V. ??? STŘELNÁ ZBRAN						ŘEZAT ANGLICKY NEPRAVDA EXPRES.		
NAROZEN ZKR.				LESKLÝ NATĚR PROJEVY KOROZE				TÁBOŘIŠTĚ LIKNAVEC					LESNÍ ZVÍRATA VZEZŘENÍ				
	ŠLÁPOTA	RYTÍM ZAPSAT FRANCOUZ. SOCHAŘ					LOTERIE PEČLIVÉ					INIC. FILOL. MOURKA POŠTOVNÍ ZÁSILKA				KUŘECÍ ZVUK	OPAK BDÍTI
PŘÍKRÝ SVAH					MODLY TAHLE						DVOUHLAVÝ SVAL PROVINĚNÍ MN. Č.						
ROTOVAT						ALE ANGLICKY SPZ KARLO- VÝCH VARŮ				ČÁST ŠJE SLOVENSKÁ TELEVIZE ZKR.				LÉPE HOVOR. SEMITA			
ČESKÁ POLITICKÁ STRANA ZKR.				VRSTVA GEOLOG. PRVOHOR AMPÉRZÁVIT				KONZERVOV. ZELENÁ PÍČE SEVEROZÁ- PAD ZKR.							DĚTSKÝ POZDRAV PSÍ VAROVÁNÍ		
DROBNÝ SAVEC					2. DÍL TAJENKY												
DRUH KOŘENÍ						CITOSLOVCE BEČENÍ		OBYČEJ					SUTI				

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

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

TĚŽKÁ

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

Řešení sudoku z čísla 1-2

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Správné odpovědi zasílejte do 22. 6. 2019 na adresu redakce: Diochi, spol. s r. o., Průmyslová 7, 102 00 Praha 10. Nebo e-mailem: tajenky@diochi.cz.

Výherci z čísla 1-2/2019 - Tajenka křížovky: „neštěstí je nic si již nepřát“, sudoku 714. **Křížovka:** Matulová Soňa, Praha 3, Cimbalníkova Anna, Přerov, Rampáková Jana, Karviná, Soukupová Milana, Prostějov, Michálková Jiřina, Zlín, Břizová Věra, Havl. Brod. **Sudoku:** Varkočková Eva, Ostrava, Kapraňová Janka, Poprad, Benešová Eliška, Prostějov, Schieleová Jarmila, Ostrava-Poruba, Ing. Čihák Radomír, Radnice, Stupňánková Věra, Zlín.

SFÉRA NA ROK + Kniha v hodnotě 289 Kč

Tip na dárek: Předplatné Sféry na rok

(6 čísel) jen za 290 Kč / 12 €.

Obdržíte dárek
v hodnotě 289 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
Veganská kuchyně

Kniha v hodnotě **289 Kč**

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

Časopis Sféra
v elektronické podobě
ke stažení na

alza media www.alza.cz

INZERCE



Cesty k sobě

internetové vysílání



Richard Štříbrný,
Znamení zvěrokruhu vážně i nevážně:
Beran



Lucie Bidermann Doležalová,
Komunikace s anděly



Ramona Siringlen,
Cesta duše



Petra Sabová,
Vystupte z role obětí - uvědomte si sílu
svého bytí



Jiří Charvát,
Balím psaní tabletu do šunky



Renata Moringa Steinmetzová,
Kvalitní život nejen v roce 2019

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
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 Apavar, Jurečkova 16, 702 00, ostrava@diochi.cz, Po-Čt 8-17, Pá 8-16 tel.: 724 484 812

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

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

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

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

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

Nitra, Štefánikova trieda 15, 949 01, nitra@diochi.sk, Po, Út, Štv 9-16.30, St 9-17, Pia 9-13 (obed 13-13.30), tel.: +421 915 974 364

• **Nové Zámky**, Rákocziho 12 (5. p., č. dv. 16), 940 02, novezamky@diochi.sk, Út: 10.00-17.00 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

• **Poprad**, Obchodné centrum ALFA, Námestie Sv. Egídia 18/41, 058 01, poprad@diochi.sk, Po-Út-Štv: 9.30 - 17.00 hod., Str: 9.30 - 18.00 hod., Pia: 9.30 - 15.00 hod., tel.: +421 917177686

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

Prievidza, Matice slovenskej 12 (budova ROZVOJ), 971 01, prievizda@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®

Trápí vás jarní alergie?
Máte ucpaný nos?
Teče vám z očí?
Kýcháte?

DEVIRAL PLUS

Nedá alergiím šanci

- ▼ silné antivirové účinky
- ▼ posiluje játra
- ▼ zlepšuje dýchání
- ▼ pomáhá ke snižování vzniku alergických reakcí
- ▼ podporuje přirozenou obranyschopnost vůči virům a bakteriím

Doporučené dávkování 3x denně
1-2 kapsle podle síly alergie

