



J. W. Goethe
DUCHOVNÍ TITÁN
S ROMANTICKOU DUŠÍ



Feng Shui:
SEX PODLE VĚTRU
A VODY



Pohanka, rýže
A JÁHLY OBSAHUJÍ
LEPEK?

Víte,
že:

Sféra

DIOCHI®

ZÁŘÍ - ŘÍJEN 2019
ROČNÍK 16 58 Kč/2,40 €



ROZHOVOR:
Radek Kolář
MISTR SVĚTA
V TCHAJ-ŤI

Člověk v dílně medicíny
Umělé orgány

Tradiční čínská medicína
Element Kov

Hormonální jóga
Problémy
s otěhotněním

Psychosomatika
MUDr. Tomáše Lebenharta
Tisíc podob lásky

ALFA
ARTRIZONE

ŘECKÝ PENTAGRAM

Objevte sílu nové generace preparátů



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

AKADEMIE BIOTERAPIE DIOCHI



18. - 20. 10. 2019

Hotel Antoň v Telči

Historické město Telč – renesanční perla uprostřed Českomoravské Vysočiny

**VÍKEND PLNÝ ZAJÍMAVÝCH INFORMACÍ,
SETKÁNÍ, KULTURY A ZÁBAVY**

Přednášejí přední odborníci:

- ▶ Vladimír Ďurina - bioterapeut a tvůrce produktů Diochi
- ▶ MUDr. Lenka Hodková - lepek, alergie a celiakie
- ▶ Lucie Hostáková - energie dle TČM, únavový syndrom
- ▶ MVDr. Petr Šatrán, Ph.D. - bakterie, viry, antibiotika a vakcinace
- ▶ doc. Ing. Pavel Klouček, Ph.D. - účinky českých bylin v produktech Diochi
- ▶ Vladimír Nerud - praktické použití produktů Diochi v reflexologii
- ▶ Bc. Květuše Exnerová - význam meditace a cvičení 5 tibeťanů

Setkání vedoucích Klubů Diochi

Prohlídka státního zámku Telč a telčského podzemí

Večer s živou hudbou

Další slevy na produkty Diochi

**Dárek ke vstupence:
Diocel Biominerál**

Sleva 3+1 zdarma

Vstupenky na klubech Diochi

nebo online www.diochi.cz

tel: 222 764 004, info@diochi.cz



PŘEČTETE SI V ČÍSLE



10 MUDr. Tomáš Lebenhart - Tisíc podob lásky



12 Příběhy z poradny terapeuta Luboše Poskočila



58 Francouzské katedrály



70 Tomáš Belko a vizuální show o životě Alfonse Muchy

4 Kaleidoskop**5** Editorial

CELOSTNÍ MEDICÍNA

6 TČM - Element Kov**10** MUDr. Tomáš Lebenhart:
Psychosomatika - Tisíc podob lásky**12** Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila**14** Lepek a my**18** Člověk v „dílňě“ medicíny: Umělé orgány**20** Hormonální jóga a problémy s otěhotněním**22** Tchaj-ťi čchüan a zdraví

ROZHOVOR

24 Mistr světa v tchaj-ťi - Radek Kolář: „Tchaj-ťi nás vede k pohybu, který nemá začátek a konec, cílem je cesta...“

VĚDA A EKOLOGIE

28 Antibiotická rezistence**30** Globální oteplování - Postupná likvidace planety?

ASTROLOGIE

32 Goethe - duchovní titán s romantickou duší**36** Zdraví podle astromedicíny

ZDRAVÍ A KRÁSA

38 Alfa Artrizone - řecký pentagram**41** Regenerace ve Sféře**43** Meridán močového měchýře**45** Akce Diochi

OSOBNÍ ROZVOJ

46 Feng Shui - Dopřejte si sex podle větru a vody**50** Rozhovor: Mgr. Šárka Šatrová - Opouštění rodinného hnízda**52** Feng Shui: Proč je životní rovnováha tak důležitá**54** Vnitřní vztahy: Nepřítomné mužství a zborčené ženství**56** Martin Srdce - Obnovení harmonie

SPIRITUALITA

58 Francouzské katedrály II: Paříž - Amiens - Remeš**62** Nanebevzatí Mistři - Lady Nada**64** Jiří Ledvinka: Od počátku k Prvopočátku

PRO VOLNÉ CHVÍLE

66 Znovuobjevený Lisabon**70** Tomáš Belko a vizuální show o životě Alfonse Muchy**72** Magické stromy keltského roku**76** Kleopatra, dcera bohyně**80** Inspirace na zajímavé čtení**81** Křížovky

OBŘÍ NAHÉ TĚLO VZBUDILO OHLAS

V rámci milánského týdnu designu odhalil před katedrálou sochař Geatano Pesce osmimetrovou sochu zobrazující nahé ženské tělo, které je připoutané k obří železné kouli a propíchnuté celkem 400 šípů. Dílo má upozornit na oběti domácího násilí, tvrdí umělec. Pro feministky je to ale jen nahý objekt a bezcenný kus nábytku.

Sochu nazvanou Maestà Sofferente vytvořil umělec Gaetano Pesce (79), jeden z nejznámějších italských designérů. Instalaci celkem 400 šípů a několika bust divokých šelem chtěl Pesce znázornit oběti, které minulý rok podlehl následkům domácího násilí, píše britský server The Times.

Pesce ke kritice řekl: „Jsem rád, že má socha ohlasy, ať už pozitivní, či negativní. Je to příležitost vyvolat debatu o násilí na ženách. Mám pocit, že v tomhle jsme uspěli," dodal umělec, který doufá, že obří skulptura bude mít i mezinárodní přesah.



KREMATORIUM Z LEGA

Vídeňská městská pohřební služba, která na sebe před časem upozornila otevřením e-shopu s upomínkovými předměty, se rozhodla rozšířit svůj sortiment hraček z lega. K dostání jsou nově například kremační pec, figurky truchlících pozůstalých i nebožtíků, smuteční kočár s vraníky či celý hřbitov s náhroby a hrobařem. Podivný nápad na prodej hračky se prý zrodil na základě mnoha rozhovorů s klienty, kteří si nevěděli rady s tím, jak o smrti blízkého hovořit s dětmi.



„NEVHODNÁ“ POHÁDKA O ČERVENÉ KARKULCE

V dětské knihovně jedné základní školy v Barceloně si už nebudou moci děti půjčit knížku o Červené karkulce ani o Šípkové Růžence. Školská komise pro rovnost pohlaví totiž došla k závěru, že asi dvě stovky pohádkových příběhů v nabídce tamní knihovny jsou „sexistické“ a přispívají k šíření stereotypů o mužské a ženské roli. Z oddělení knihovny pro děti do šesti let zmizelo po hodnocení školské komise asi 30 procent knížek. Jako kritérium při hodnocení sloužilo mimo jiné, kolik postav v příběhu je mužských a kolik ženských, jaké role v pohádce zastávají a kolik je v ději násilí.

DVOJČATA - JEDNO DÍTĚ NA VÁNOCE, DRUHÉ O DVA MĚSÍCE POZDĚJI

Italské matce se narodila dvojčata s dvouměsíčním rozestupem. Nejprve přišel na svět o loňském Štědrém dnu Alessandro a bratr Andrea jej následoval letos 22. února. O neobvyklém případě informovala agentura AFP. Matka i oba bratři jsou v pořádku.

Italská dvojčata se narodila v jiném znamení, v jiném roce a ve školním věku mohou chodit do jiných ročníků. Otec se s médii podělil o komplikace, které nastaly na matričním úřadě při vystavování rodného listu prvorozeného ze synů. „Promiňte, a to tam máme napsat, že má dvojče, které se ještě nenarodilo?“ ptali se ho. „Vůbec nevěděli, co tam mají napsat,“ řekl otec.

List Corriere della Sera připomněl, že nedávno se v Kolíně nad Rýnem takto narodila jiná dvojčata, sestry, a to v rozmezí 97 dnů.

Uniklo vám starší číslo Sféry? Hledáte doplňující informace?

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

 www.casopis-sfera.cz

Facebook Sféry je tu pro vás!

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

 facebook.com/casopis.sfera

sféra vychází jako dvoměsíčník

GYDÁVÁ

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

JEDNATEL

JUDr. Jaroslav Slunečko

ŠÉFREDAKTORKA

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

REDAKČNÍ RADA

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

GRAFIKA, ZLOM

Hana Růžičková

JAZYKOVÁ KOREKTURA

Mgr. Václav Kárník

STÁLÍ SPOLUPRACOVNÍCI

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

MARKETING, INZERCE

inzerce@diochi.cz

POŠTOVNÍ ADRESA

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

BEZ SVOLENÍ VYDAVATELE

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

NEVYŽÁDANÉ

rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí.

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

ZA PŘÍSPĚVKY

zodpovídají autoři, obsah nemusí
vyjadřovat stanovisko redakce.

FOTO, NENÍ-LI UVEDENO JINAK

istockphoto.com, pixabay.com

ILUSTRACE

Hana Růžičková

REGISTROVÁNO

MK ČR pod č. E-15 503, ISSN 1214-9454

TISK

Triangl, a. s.

Jednou jsi dole, jednou nahoře...



... jak pravili pánové Voskovec a Werich. Dole se nám obvykle nelíbí, hodnotíme, co je špatně a hledáme cestu nahoru. Stalo se vám někdy, že to, co vypadalo jako pěkná polízanice, se nakonec proměnilo v něco veskrze pozitivního? Jen jsme v tom prvním okamžiku nebyli schopni nahlédnout za kulisy našeho života a neviděli, co nás čeká za dalším rohem. Žijeme v matrixu lineárního času a dualitního hodnocení dobrého a zlého. Chceme jít stále nahoru, ekonomicky růst a mít se dobře.

Mistr světa v tchaj-ťi Radek Kolář nám ale nabízí jinou perspektivu. Nahlédneme-li na chod a fungování světa z pohledu taoistické filozofie, podle které je celek utvářen působením dvou protichůdných energií jin a jang, které jsou vůči sobě v neustálé proměně, pak i teorie neustálého růstu a prosperity musí vzít za své. Radek Kolář říká, že když jdeme neustále nahoru, pak se nutně musíme dostat i dolů. Všichni dobře známe rčení o sedmi hubených letech a i stará známá monáda nám ukazuje, že černá v sobě nese zárodek bílé a bílou naopak střídá černá. A abychom vůbec bílou poznali a rozlišili, protipól černé prostě potřebujeme. Dobro zase poznáváme prostřednictvím zla a světlo prostřednictvím tmy. Duchovní učitelé učí nehodnotit, nesoudit, neposuzovat, neodsuzovat...



Milí čtenáři a příznivci preparátů DIOCHI, víte, že i první preparát Detoxin přišel na svět díky zdravotním problémům svého tvůrce Vladimíra Ďuriny? To pomyslně zlé se v dobré obrátilo, vznikla Regenerace ve Sfěře a další produkty, které pomáhají ke zdraví a pohodě mnoha lidí. Nejinak tomu bylo s novou řadou preparátů podle **Řeckého pentagramu. ALFA ARTRIZONE** je na světě, přečtěte si, jak se rodil a co o něm říká jeho duchovní otec Vladimír Ďurina. Ať nám zdraví slouží!

Příjemné chvíle se Sfěrou a vězte, že nic netrvá věčně!

Hana Němcová
šéfredaktorka
hana.nemcova@diochi.cz

T
Č
M

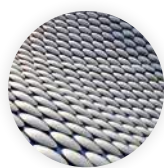
UČENÍ O PĚTI PRVCÍCH

Mgr. PETRA STRMISOVÁ

KOV

KAŽDÝ DEN OBJEVUJEME NOVÁ TAJEMSTVÍ PŘÍRODY I NAŠEHO TĚLA. KAŽDÝ DEN PODPORUJEME, NEBO NIČÍME SVÉ ZDRAVÍ. KAŽDOU CHVÍLI, KAŽDÝ DEN ROZHODUJEME A VYBÍRÁME, CO TĚLU DÁME. CO SI VYBEREME Z PRAVIDEL A ZÁKONITOSTÍ ELEMENTU KOVU PRO UPEVNĚNÍ A ZKVALITNĚNÍ NAŠICH ŽIVOTŮ? TO MÁME KAŽDÝ VE SVÝCH RUKOU!

CHARAKTERISTICKÉ ZNAKY ELEMENTU KOV (t'in)



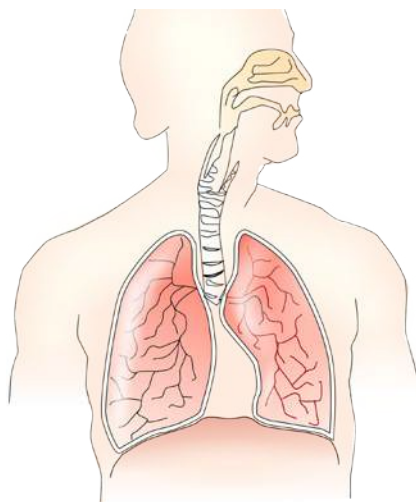
Element kov je jeden z pěti prvků a má své jasné projevy. Kovu přináležejí ze světových stran západ, ročním obdobím je podzim a je spojen se suchem. Příroda už nebují, ale dozrává a utišuje se, listy se na stromech vybarvují a opadávají, teploty jsou nižší a celá příroda se chystá ke klidnému zimnímu spánku. Tělesná forma kovu je hranatá, je čistě přirozenosti, proto má čchi plic na starosti udržování vnitřní čistoty. Kov podléhá změnám a dá se formovat. Jeho funkcí je svírat a stahovat. Orgánem kovu je nos. Ve fázi přeměny představuje dozrání. K západu řadíme bílou barvu. Čchi kovu vniká do plic a vychází nosem. Její esence se uchovává v plicích a způsobuje nemoci, jež se projevují na zádech, poznají se na pokožce a ochlupení, protože kov řídí pokožku.

Ke kovu je přiřazena pálivá a ostrá chuť. Roční období je pod znaméním planety Venuše a číslem je devítka. Z pachů ke kovu patří pach syrového masa. Kov v sobě obsahuje i ostatní prvky. Je produkován z horských minerálů, rodí se ze země, je promýván v říčním písku a ukrývá se ve vodě. V rostlinách je rtuť, ve dřevě cín a olovo. Může spojit rozptýlené a měkké učinit tvrdým svou přeměnou v ohni. Užitečnost kovu si ceníme pro jeho pevnost a nezníčitelnost. Všem, co je tvrdé a pevné, se dostává čchi kovu. Dodává všem věcem pevnost, proto k němu patří i kůže, která vytváří ochranu těla proti zevnějšímu. Člověk patřící kovu se snaží o zdokonalování formy a funkce. Má rozsáhlé rozlišovací schopnosti, odděluje dobré od ne-

dobrého. Definuje a stanovuje míry, normy a měřítka dokonalosti. Je ochráncem ctností a zásad.

PLÍCE (fej)

Plíce jsou jinovým orgánem elementu kov. Leží ze všech orgánů nejvýše, rozkládají se nad všemi jako ochrana, proto si získaly pojmenování „stříška“. Jelikož leží vedle srdce „vládce“, mluví se o plicích jako o „kancléři“, nejvyšším z hodnostářů. Jsou křehkým or-



gánem a nesnáší chlad a horko. Plíce v těle řídí čchi a k jejich energetickému systému patří tlusté střevo, pokožka, ochlupení a nos. Jsou hlavním orgánem, který obhospodařuje pohyb a výměnu čchi (základní životadárné a hybné síly) v celém těle. Řízení čchi plicemi probíhá ve dvou základních procesech: jednak plíce řídí vdechování a vydechování čchi a též řídí její pohyb a vznik v organizmu. Dýchání je jedním ze tří zdrojů vytváření a neustálého obnovování čchi v těle. Výdech a nádech je přirozeným chodem dýchání, řídí pohyb a výměnu čistého a kalného. Bývá připodobňováno k fungování kovářských měchů. Plíce nejsou jediným orgánem dýchání, na dýchání se podílejí i ledviny. Plíce řídí

vydechování a nádech a nasávání čchi mají na starosti ledviny. Když jsou v pořádku plíce, jsou v dobrém stavu i průdušky a průdušnice.

Plíce řídí čchi celého těla, podporují, doplňují a regulují čchi všech vnitřních orgánů. Probíhá to dvěma způsoby. Při prvním se v plicích rodí čchi – vytváří se mícháním čisté čchi přijaté ze vzduchu s esencí vznikající při trávení potravy, kterou čchi sleziny dopravuje nahoru do plic. Druhým způsobem je udržování a regulace čchi v celém těle. Plíce jsou pomyslnou čerpací stanicí, která nasává a rozhání čerstvou čchi po těle a starou opotřebovanou z něho vypuzuje ven.

Také řídí pohyb vody, podílejí se na pohybu a vylučování tekutin, jsou „horním pramenem vody“ a též dvořanou všech cév, tedy jimi prochází všechna krev, jsou s nimi spojeny všechny cévy. Pomáhají srdci řídit krevní oběh a doplňovat krev. S plicemi souvisí i pokožka a ochlupení. Při přiměřeném zásobování pokožky výživou i ochrannou čchi je plet čistá a pružná, má dobrou tepelnou regulaci a vysokou obranyschopnost organizmu.

Vývodem plic je nos, díky němuž jsou plíce spojeny s vnějším prostředím. Podílí se na dýchání, rozlišuje i čichové vjemy. Hleny, které mají zvlhčovat nosní dutinu, jsou ovládány plicemi. I hlas je řízen plicemi, vzniká s pomocí čchi, která proudí skrze řečové orgány a rozechvívá hlasivky. Na tvorbě hlasu mají vliv i ledviny, podle tradiční čínské medicíny jsou „plíce branou hlasu a ledviny jsou kořenem hlasu“. Harmonická čchi plic dělá hlas zvučným a jasným. Z citů můžeme přiřadit zármutek a žal, které oslabují plíce a zapříchňují celkové chřadnutí těla.

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
- ▼ Mají antimikrobiální, antivirový a antimykotický účinek

Astomin kapky

Bioinformační bylinné kapky **Astomin** mají blahodárný vliv na funkci zažívacího ústrojí. Díky vysokému obsahu hořčin si poradí s jakoukoliv dietní chybou.

- ▼ Řeší problémy se zažíváním a trávením
- ▼ Působí jako účinné digestivum
- ▼ Odstraňují překyselení organismu
- ▼ Zlepšují metabolismus organismu
- ▼ Obsažené fytolátky mají eliminační vliv na řadu parazitů



Astrofresh kapky

Směs silic bylin obohacená o bioinformace napomáhá při onemocněních horních cest dýchacích. Tlumí kašel, pomáhá při dýchacích potížích a zklidňuje bolesti v krku.

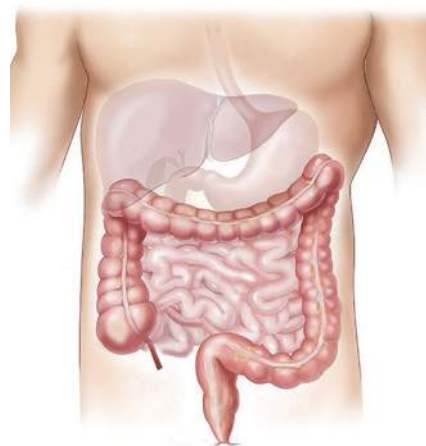
- ▼ Tlumí kašel
- ▼ Zklidňují bolesti v krku
- ▼ Pomáhají s lepším trávením
- ▼ Usnadňují dýchání
- ▼ Celkově osvěžují organismus
- ▼ Životabudič pro žaludek, plíce a mozek



Plíce mají svou nejvyšší aktivitu mezi 3. a 5. hodinou ranní, jak prozrazují orgánové hodiny.

CHOROBNÉ PROCESY U PLIC

Plíce jsou střediskem výměny čchi mezi organismem a okolím a jsou propojeny s pokožkou, proto jsou nejčastějšími příčinami jejich poruch vnější škodliví činitelé. Ti po vniknutí do těla způsobí disharmonii čchi plic, což vede k narušení rozptylovací a filtrační funkce plic, blokování pohybu čchi směrem dovnitř, ven, nahoru a dolů, plynulé distribuce i transformace tekutin a také cirkulace krve. Chorobné stavy jsou i poruchami jin-jangu, resp. čchi a krve. Častěji hovoříme o prázdnosti čchi a prázdnosti jin. Hlavními příznaky disharmonie jin plic jsou kašel s malým množstvím hlenů nebo bez nich, zkrácení dechu,



návaly horka a pocení, sucho v ústech a krku, rudé skvrny na lících kostech, vykašlávání krvavých hlenů. Některými častými poruchami u plic jsou kašel, záducha, dušnost a bolest na hrudi, ztráta hlasu, krvácení z nosu.

TLUSTÉ STŘEVO (*ta-čchang*)

Tlusté střevo je jangovým dutým orgánem patřícím k elementu kov. Je poslední částí zažívacího traktu, začíná napojením na tenké střevo a vyústíje konečníkem z těla ven. Tlusté střevo zadržuje vodu a vylučuje zbytky potravin a tekutin ven. Tlusté střevo má za úkol zbavovat tělo škodlivin. Tradiční čínská medicína tvrdí: „Co nevyloučí střevo, musí vyloučit kůže.“

Tlusté střevo má dvě hlavní funkce – řízení přepravy kalů a řízení tělesných tekutin. Rozložené kašovitě zbytky stravy sestupují z tenkého střeva do tlustého, kde probíhá další vstřebávání, zahuštění a vytváření stolice. Říká se, že „tlusté střevo je správcem nad stokami a že z něho odchází to, co se proměnilo“.

Tlusté střevo je otvorem jin ledvin, dohlíží na přepravu, přijímá věci od sleziny a žaludku a je ve vztahu povrch – nitro s kovem plic. Když má střevo málo tekutin, vysychají i plíce a poté je suchý nos a velice sevřené dýchání. Vstřebávání v tlustém střevě se týká hlavně tekutin. Má vliv na hospodaření v těle, proto nemoci střeva vedou k poruchám množství, cirkulace a kvality tělesných tekutin. Tlusté střevo řídí celkovou suchost. Má rádo vlhkost a nesnáší sucho. Podle orgánových hodin tlusté střevo nejvíce pracuje od 5. do 7. hodiny.

CHOROBNÉ PROCESY TLUSTÉHO STŘEVA

Hlavní patologické změny se týkají poruch transportu v tlustém střevě. Když střevo nepřepравuje, jak by mělo, dochází k zácpě nebo k průjmům. Při chladu a prázdnosti v tlustém střevě je slyšet kručení v břiše,

dostavují se bolesti břicha a průjmy, protože dochází k nedostatečnému vstřebávání tekutin. Při horkosti v tlustém střevě vzniká jeho vysušování, nedostatečně se zvlhčuje a tím se stolice stává suchou a hrudkovitou. Při plnosti a horkosti se stolice velmi zahušťuje a vysušuje, proto dochází k zácpě. Vlhká horkost způsobuje bolesti břicha a srážení krve ve stolici. Kožní nečistoty a akné jsou způsobeny vlhkým horkem v oblasti tlustého střeva, které vzniká z nesprávné výživy, především konzumací mléčných výrobků a cukru, čímž se střevo stává ideálním podhoubím bakterií. Tlusté střevo je spojeno s plícemi, proto jsou nemoci většinou léčeny metodami léčení plic.

JAK NASTOLIT HARMONII ELEMENTU KOVU?

Máte pocit, že váš element kovu není v rovnováze? Uvědomte si spojitost energie těla a mysli s výživou a celkovým životním stylem. Podpořte své tělo. Dopřejte mu odlehčení, zaměřte se na očistu plic a řádnou detoxikaci tlustého střeva. Nevycháste-

né tlusté střevo vytváří až 32 druhů jedů podobných hadímu jedu. Proto je velmi nebezpečná zácpa. Strávená potrava ve formě stolice by neměla zůstat v těle déle než 24 hodin. Pro zajištění duševního klidu chodte brzy spát a ráno časněji vstávejte. Pobývejte hodně času na čerstvém vzduchu, naučte se správné techniky dýchání, kterými zajistíte pro tělo dostatek kyslíku. Nejlepším lékem pro plíce i tlusté střevo je pohyb. Pokud si chcete uchovat dobré zdraví, musíte jim dopřát pořádnou očistu, která jim uleví a umožní správně fungovat. Pro každou očistu je důležitý pitný režim. Střeva potřebují dostatek vlákniny a vhodné stravy, zejména při nemocech. Nutné je omezit ostrá jídla, koření, alkohol, nasycené tuky, maso a řepný cukr. Z bylin jsou vhodný hořec, zeměžluč, pelyněk, len, krušina, aloe, řebříček, heřmánek, mochna, lišejník, pryšec, šalvěj, tymián, fenykl, kmín, koriandr, kurkuma, skořice, anýz, kopretina řimbaba, jmelí, lichořeřišnice. Mezi oleje náležející k elementu kovu patří borovice, cypřiš, čajovník, eukalyptus, myrta, šalvěj muškátová, tymián a yzop. 🌿

Mgr. Petra Strmisková

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



INZERCE

 **INTERBEAUTY
PRAGUE**

**WORLD OF
BEAUTY & SPA**

VELETRHY KOSMETIKY, KADEŘNICTVÍ
A NEHTOVÉHO DESIGNU

27. – 28. 9. 2019
PVA EXPO PRAHA v Letňanech

www.veletrhkosmetiky.cz

 **INTERBEAUTY PRAGUE**

JEDINEČNÝ
SOUBĚH
VELETRHŮ



HLAVNÍ PARTNER
**MAKE-UP
INSTITUTE**
PRAGUE

ZÁŠTITA

**UNIE
KOSMETICKÁ**

PARTNER

**MISS
CZECH
REPUBLIC**

MÍSTO KONÁNÍ

**PVA
EXPO PRAHA**

ORGANIZÁTOR

ARF

OFICIÁLNÍ VOZY

Ford
Go Further

Denisa Spergerová
MISS CZECH REPUBLIC
2019

A marble statue of Cupid and Psyche, showing Cupid embracing Psyche from behind. Cupid has wings and is holding Psyche's head. Psyche is reclining, looking back over her shoulder at him.

TISÍC PODOB LÁSKY

Psychosomatika

MUDr. TOMÁŠ LEBENHART

SNAD KAŽDÝ HLEDAJÍCÍ SE ZAJÍMÁ O TO, CO JE VLASTNĚ LÁSKA, CO JE ODPUŠTĚNÍ NEBO HARMONIE. JSOU TO DUCHOVNÍ POJMY A NE VŽDY SE NÁM DOSTÁVÁ Z KNIH I OD MISTRŮ USPOKOJIVÉ A PRAKTICKÉ ODPOVĚDI A VYSVĚTLENÍ. POKUD SE ZAMĚŘÍME NA LÁSKU, VŠE OSTATNÍ VYPLYNE. LÁSKA JE TOTIŽ SYSTÉM STVOŘENÍ A ŽITÍ. POTÍŽ JE TROCHU V TOM, ŽE LEVÁ, ROZUMUJÍCÍ POLOVINA MOZKU, BYŤ SE TÍMTO POJMEM MŮŽE V RÁMCI HLEDÁNÍ SERIÓZNĚ ZABÝVAT, NEMUSÍ PŘEDZNAMENÁVAT CESTU K PRAXI. MOŽNÁ, ŽE NA ÚVOD POMŮŽE ROZDĚLENÍ LÁSKY DLE FREKVENCÍ. POCHÁZÍ ZE SÚFIZMU, TEDY JEŠTĚ PŘEDISLÁMSKÉ, PERSKÉ MOUDROSTI...

Výrazy jsou přepisované z arabštiny do abecedy. A velmi záleží na zvuku pojmu. Zde jsou základní čtyři stupně:

SHAWQ – čteme šsoch s tvrdým důrazem na o, s doznívajícím ch. Slovo tak dostává až agresivní zvuk.

Tato energie lásky má nejhrubší vibrace. Představuje toužení. Obsahuje energie ohně a vášně. Je zde nenaplněnost s touhou získat více. Je velmi běžná. Do tohoto druhu lásky patří

sex, ale i různé druhy umění. Také láska k dobrému jídlu a pití, k majetku a penězům. Pozitivní aspekt je, že neublíží a mnohé spící pod hranicí lásky (což ne většina lidí) může zasáhnout a inspirovat.

MAHHABAT – mahbat – může zaznít i náznak ch (machbat). Jde o rovněž poměrně častou frekvenci, kterou bychom mohli označit jako přátelství. Radost přijímat i dávat. Mít radost z úspěchu svého i druhých. Cítit spojení a sympatie. Radost pomáhat,

potěšit. Malé děti fungují na této vlně. Ale také některé druhy zvířat uvnitř svého druhu či skupiny. Ovšem člověk se spíše obává.

Hladiny beta endorfinů
– hormonů štěstí –
jsou vyšší u člověka,
jemuž je projevována láska
nebo který lásku projevuje!

ISHQ – iššk. Dominuje zvuk ššš... Je to pravá láska, jak říkají spirituální

učitelé. Bývá přirovnávána ke slunečnímu záření. Dává všem, bez rozdílu, neposuzuje, nepodmiňuje, nic nechce, raduje se sama ze sebe. Miluje vše a stále. Nebývá častá. Touto energií na nás mohou působit i zvířata spjatá s člověkem. Ale i příroda sama. Tato frekvence je léčivá. Pro obě strany. Dokonce i materiální věda se zabývala fenoménem skutečné lásky. V krevní plazmě měřili hladiny beta endorfinů, známých hormonů štěstí. Na dostatečném počtu probandů výzkumníci došli jednoznačným závěrem: U člověka, jemuž je projevována láska (různými způsoby) změřili okamžité navýšení hladin. Totéž však naměřili i u těch, kteří lásku projevovali! Velmi pozoruhodný je ještě třetí závěr. Hladiny beta endorfinů znatelně stouply i u lidí, kteří byli pouze přítomni projevům lásky mezi jinými lidmi.

FANAAH – fanáá. Na konci může lehce zaznít h. Tato kategorie je méně známa a vyskytuje se u vtělených lidí velmi zřídka. Navíc takové jedince běžně nepotkáváme. Jde o jistý druh šílenství, pohledem psychologů či psychiatrů. Nejsem si jistý, ale pojem fanatismus může mít své kořeny v tomto suffjském slovu. Wikipedie neposkytuje dostatečnou odpověď ohledně prvotního zdroje. Je to zánícený. Takové ohnivé planutí s chybným racionalitě i uzemnění je vzácně možné i vzhledem k umění. Šílení geniální umělci, neschopní praktického života. Mozart? Gogh? Co je zde však podstatnější, je totální odevzdání Stvořiteli a Pravdě. Dochází ke splynutí s Bohem a všemi tajemstvími. Je to Láska nad Láskou. Nikde jsem si to nepřečetl ani neslyšel, ale pociťuji, že takto nás miluje ten, kdo stvořil život a člověka. Takto šílenou láskou, která automaticky rozpouští vše ostatní... Ano, zdá se, že Bůh je do nás šíleně zamilován. Ježíš řekl: *Kdybyste jen z poloviny tušili, jak hluboce vás miluji, plakali byste štěstím.*

Tímto jakýmsi základním rozdělením frekvence lásky budiž naznačeno, že nikdo není svatý a i zde existuje cesta a vývoj. Nějak začít člověk musí. Třeba od pouhé záliby. Nebo prostě emoční zamilovanosti. Jde o to, rozhodnout se, že nebudu již nikomu (ani sobě)

škodit. Staří indiští mudrcové mají výraz sat. Toto slovo značí vše prospěšné pro život i samotného člověka. Ten, kde se rozhodl jít cestou lásky, by se měl vystříhat a vyhýbat opačných energií – ansat. To v praxi znamená nelaskavých lidí, nezdravého jídla i činností. Včetně myšlenek. A naopak vyhledávat společnost lidí s vyšší frekvencí, jíst pokud možno sattvicky a jít cestou nenásilí. Nezadávat si nečistými energiemi. V prostoru, v pokrmu, v lidech...

Rozvíjejte umění života a dobroty srdce, krácejte po úzké, mnohdy křivolaké stezce s obnaženým srdcem i mečem.

giím, převážně lidským. Jde o rozvíjení umění života a dobroty srdce kráčet po úzké, mnohdy křivolaké stezce s obnaženým srdcem i mečem...

Jedním z ryze praktických dopadů rozvíjení lásky k sobě může být i volba léčby a terapeuta v případě nemoci. Zde velmi doporučuji řídit se více citem než rozumem, ale také nepřehlížet reálné výsledky. Napřímo česky: Nedejte na kecý. Byť by byly akademicky a vědecky posvěceny. Dalším příkladem by mohlo být prostředí církví a náboženství, jakožto i spletitost tzv. alternativních směrů. Opět radím: vyvarujte se keců. Zřete výsledky a realitu. Chtějte pro sebe a své blízké vždy to nejlepší. To, co ve vás nejpříjemněji rezonuje. Buďte



Napřed se doporučuje učit se mít rád sebe, svůj život, vše kolem sebe i v sobě. Včetně svého hmotného těla. Nehodnotit. Nevytvářet domněnky, neodsuzovat, učit se tolerovat své domnělé nedostatky, zaměřovat se na své přednosti, učit se odpouštět na sobě. Je ovšem nutné být bdělý a dávat si pozor na dvě pasti. Na nenasytiné Ego, jež je vždy připravené překroutit sebelásku ve svůj prospěch. A hlídat si své energetické hranice a nebýt dostupný predátorským ener-

k sobě laskaví, soucitní i upřímní. Odděluje zrna od plev. Láska je vzácné zboží a spíše ji naleznete u nejobyčejnějších lidí než rozumem či svatostí pomazaných. Prohlašovat někoho za svatého je projev té nejvyšší zpučnosti a nelásky. KAŽDÝ je svatý! Prohlašovat cokoliv za zázrak je do nebe volající drzost a ubohost mysli. Zázrak je život v každém z nás. Zázrak je rozvíjení lásky. Jsme zde proto, abychom činili zázraky! Tomu, prosím, uvěřte. 🌸

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

Kůň a stres

Chtěl bych se s vámi podělit o svoji další zkušenost s podáváním preparátů Diochi koníkům. Nedávno mi volala slečna, že se jí podařilo zachránit koně z velice špatných podmínek (ustájení i zacházení). Popisovala, jak je koník nevyrovnaný, nervózní, bázlivý vůči lidem a že se na něm v tomto stavu téměř nedá jezdit. Doporučil jsem jí nasadit **Levamin**, opět tu vyšly vyšší dávky ve srovnání s dávkami podávaným lidem a přidali jsme směs z čínské medicíny řešící blokádu energie jater a horní poloviny těla. Za



3 týdny mě navštívila osobně a říkala, jak se koník změnil, nastalo uvolnění, zklidnění a dokonce se s ním přihlásila na soutěž. Ale nyní to byla ona, kdo chtěl pomoci, protože z toho byla moc nervózní. Pokud teď hádáte, že jsem ji doporučil doužívat zbytek Levaminu

po koníkovi, tak hádáte správně. Vše dobře dopadlo, ještě má jednoho, ale o tom třeba příště...

Borelióza a bolesti kloubů

Jeden z mých prvních klientů byl mladý muž z Břeclavi, který měl po prodělané borelióze stále zvýšenou teplotu, bolesti kloubů a tak velkou únavu, že nemohl vykonávat svoji živnost. Nasadili jsme **Geroceol kapsle** společně s nimi **Baktevir** ve vyšších dávkách



a to opakovaně. Již během prvního měsíce se stav postupně zlepšoval, v druhém a třetím měsíci došlo zcela k navrácení do stavu před nemocí. Od té doby se již nikdy tyto projevy nevrátily a dnes ke mně pravidelně chodí celá rodina na konzultace.

Silné bolesti břicha a hubnutí

Před několika měsíci mě navštívil klient s velice silnými bolestmi břicha, které byly doprovázeny křečemi, nechutenstvím, pálením žáhy, velkým nadýmáním a zácpou. Vzhledem k obtížím trvajícím již několik měsíců nastalo také velice výrazné hubnutí a s tím spojená únava. Navštěvoval lékaře, proběhla celá řada odborných vyšetření, nebyla však stanovena žádná diagnóza, která by stav osvětlila. Užíval léky na snížení zánětu a překyselení, bylo mu doporučeno co nejvíce mléčných výrobků, zeleniny, ovoce atd. Při měření na Oberonu se ukázala zhoršená kondice snad všech orgánů trávicího traktu. Nejdříve jsme upravili výživu: ráno obilné kaše, nápoj ze slzovky, na oběd i večeri vývary, podušenou zeleninu s rýží. Vzhledem k tomu, že nejhorší výsledky vykazoval žlučník, doporučil jsem **Detoxin**, ale jen 3x2 kapky vzhledem k citlivosti trávicího traktu. Už druhý den volal, co jsem mu dal za zázračné kapky, jak se mu ulevilo. Během několika dnů se snížilo veliké nafouknutí břicha,



následně křeče a pak se zlepšil stav zácpy. Klient začal přibírat na hmotnosti, snížila se únava a mohl opět nastoupit do zaměstnání.

Zkušenosti s kapkami Astofresh

V Třebíči pořádáme pravidelná setkávání přátel a uživatelů preparátů Diochi, kde si sdělujeme zkušenosti s výrobky. Dovolím si tu nyní uvést zkušenosti klientek s kapkami **Astofresh**. Uváděly vynikající výsledky při bolestech hlavy, migrenózních



stavech, kdy kapky aplikují na oblast spánků a brzy dochází k úlevě. Další použití uváděly při bolestech v oblasti žaludku, např. při nějaké dietetické chybě, pálení žáhy, kdy je v pozadí z pohledu čínské medicíny horko, po kávě, sladkostech, kořeněných, nebo mastných jídlech.

Nervamin a stres

V posledních dnech mě zaujala zkušenost mé kamarádky a klientky, která pracuje v účetní kanceláři a v době daňových přiznání na ni doléhal ve zvýšené míře účinek stresu. Podráždění, neklid, nervozita, zhoršený spánek... v této době si nasadila pravidelně **Nervamin** a již během několika dnů se



stav začal zlepšovat. Zlepšil se spánek, vnitřně se zklidnila. Jak skončilo období zvýšeného stresu, tak se stav upravil a Nervamin může nějaký čas odložit.

Závažný stav malého chlapce

Před několika lety mě kontaktovala maminka, která byla velice vystrašená, že její syn je bledý, neduživý, hodně unavený. Navštívila lékařku, která provedla krevní rozbor, výsledky nebyly v pořádku a odeslala chlapce na specializované oddělení do Brna. Zde byla maminka seznámena s tím, že hodnoty vypovídají o vývoji směrem k leukémii. Provedli jsme co nejdříve také přeměření přístrojem a zde se ukázalo, že chlapec je téměř celý pod vlivem toxicity produkované kvasinkami ve střevech, dokonce krev a kostní dřeň vykazovaly tento stav. Chlapec také do té doby téměř výhradně konzumoval pouze sladké pokrmy, nápoje, ovoce, mléčné výrobky. Z preparátů Diochi jsme nasadili



Intocel v malé dávce, ale několikrát denně a k tomu ještě kapky z grepových jaderek, do pitného režimu jsme přidali velice slabý **čaj z Lapacha**. Dalším důležitým úkolem bylo zcela zásadně změnit dietetiku, aby již nebyla kvasinka podporována. Změnu dietetiky provedli správně a zásadně, což bylo důležité. Měly následovat poslední odběry před nasazením léčby a právě v těchto odběrech došlo zcela k zásadnímu obratu k lepšímu. Ještě několik let byl sledován a následně vyřazen, protože vše bylo v pořádku. 🌱

Leoš Poskočil

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



LEPEK A MY

MUDr. LENKA HODKOVÁ

CO JE VLASTNĚ TOLIK DISKUTOVANÝ LEPEK? JAKO LEPEK OZNAČUJEME BÍLKOVINY, KTERÉ SE NACHÁZEJÍ V OBILOVINÁCH. DÍKY LEPKU SE Z OBIILNIN DÁ PÉCT CHLÉB A DALŠÍ DOBROTY, BEZ KTERÝCH SI MNOHO Z NÁS NEDOKÁŽE ŽIVOT PŘEDSTAVIT. DÍKY LEPKU JE VŠE NADÝCHANÉ, SLEPENÉ DOHROMADY.



Starověké národy popsaly potíže, které nazýváme celiakií, již před 2000 lety! V období války si holandský pediatr starající se o děti s celiakií všiml, že pokud nedostávají chleba, pak vymizí jejich příznaky. Po jeho opětovném zařazení do jídelníčku, začali mít znovu potíže. Lepek byl tedy dán do souvislosti s onemocněním, kterému říkáme celiakie. Byl studován lepek v pšenici, ječmeni a žitu, tedy v obilovinách, které byly lidem nejvíce přístupné. Vědci došli logicky k závěru, že lidé trpící střevním onemocněním – celiakií, netolerují právě pšenici, ječmen, žito, později byl přidán i oves.

Dnes ale už víme, že lepek není jediná bílkovina, jde o celou skupinu bílkovin nacházejících se v různých obilninách – rýži a kukuřici nevyjímaje. V každé plodině je zastoupen lepek v určitém procentu. V jedné studii bylo prokázáno dokonce na 400 druhů lepků, z nichž asi 60 bylo toxičtějších pro organismus než lepek z pšenice gliadin.

Lepek v žitě se nazývá sekalín, v ječmeni hordein, v ovsu avenin, v jáhlách panicin, v kukuřici zein, v rýži oryzenin. Lepek obsahuje i quinoa, čirok a další obilniny a traviny. Ne všechny vykazují stejnou toxicitu. Protože nebyly dříve přístupné naší populaci, nejsou testy na lepek uzpůsobené na další druhy. Že existují i jiné druhy lepků se zjistilo dalšími výzkumy, ke kterým vedlo zjištění, že existují lidé, u nichž i po vyloučení klasických lepkových potravin, nedojde ke zvýšení zlepšení a mají stejné potíže.

Celiakie je jen jedna z nemocí způsobených lepkem. Je dána geneticky. Spouští se expozicí lepkem. Pak existuje **alergie na lepek** jako taková. Ta se projeví zvýšením protilátek třídy IgE. A jako třetí onemocnění, dnes uznávané, je **intolerance lepků** – klinická diagnóza se přesně nazývá neceliakální nealergická senzitivita na lepek. Citlivost- senzitivita na lepek je pouze genetická predispozice, při jejím spuštění se v těle aktivuje kaskáda poškozujících zánětů.

Z výzkumů vyplývá, že citlivost na lepek je vázána na celou řadu příznaků a je spojována s řadou onemocnění,

v neposlední řadě autoimunitních. Mezi časté obtíže vázané na citlivost k lepku patří bolesti hlavy, migrény, bolesti svalů, nervů, kloubů, snížení funkce štítné žlázy, střevní onemocnění jako je Crohnova choroba, ulcerózní kolitida, dráždivý tračník, emoční potíže, deprese, roztroušená skleróza, stěhovavé bolesti, lupénka, ekzémy a všechny autoimunitní choroby přímou jako autoimunitní definované. Lepek je příčinou přibývání na váze, metabolických poruch. A jak se zjistilo, nejde jen o lepek pšeničný, žitný, ovesný a ječný. Protože lidé, kteří drží bezlepkovou dietu – tedy s vyloučením těchto 4 obilovin v domnění, že je to v pořádku, začínají nabírat na váze při konzumaci takzvaných zdravých bezlepkových potravin. Bohužel jsou vyrobené z kukuřice, rýže, sóji, amarantu, pohanky, jáhel, z obilovin, které také lepek obsahují. Navíc jsou tyto výrobky přeslazené, obsahují řadu kypřících látek, protože ty a cukr udrží pečivo nadýchané. A protože přibývá lidí, kteří si uvědomují, že něco není dobře a lepek vynechávají, přecházejí na bezlepkovou dietu, pak se stává výroba bezlepkových potravin velkým byznysem. Donedávna jsem ani já toto nevěděla a sobě i svým pacientům jsem doporučovala rýži, jáhly, pohanku a kukuřici, v domnění, že jsou bez lepků. Vše je ale jinak.



Kukuřice, rýže, sója, amarant, pohanka a jáhly také lepek obsahují.

Čím nám lepek tak škodí? Lepek vyvolává ve střevě tvorbu látky – takzvaného zonulinu, který rozvolňuje spoje mezi střevními buňkami. Tím se do krevního oběhu dostanou molekuly, které by tam běžně neprošly. Ať jde

o lepek, kasein – mléčnou bílkovinu, luštěniny, či další součásti potravy – například chemické přísady – konzervanty, barviva, zahušťovadla, stabilizátory, zvýrazňovače chutě a další jiné látky. Hovoříme tak o zvýšené propustnosti střeva. Cizorodé látky, které pronikly touto cestou do krevního oběhu, spustí reakci imunitního systému. Ten nastartuje řadu kaskád, při nichž se začnou uvolňovat prozánětlivé mediátory, ve snaze zničit cizorodou látku – antigen. Zpočátku reakce není velká. Při delší době tr-



vání se ale reakce zvětšuje a imunitní systém začne likvidovat kromě cizorodých látek i svoje vlastní buňky v těle. Takto se nastartuje autoimunita. Není omezena na jeden orgán, ale krevním oběhem ovlivní všechny orgány tělesné, některé víc, jiné méně. Lepek způsobuje v organismu chronický zánět, ten dále spouští autoimunitu a udržuje ji v aktivitě a zhoršuje průběh nemoci. Chronický zánět zatěžuje imunitní systém a ten pak začne útočit proti vlastnímu organismu.

Ve své ordinaci roky vyšetřuji pacienty, kteří ke mně přicházejí se svými chronickými obtížemi, které nejsou řešitelné klasickou medicínou. Mají buďto rovnou autoimunitní onemocnění (je jich popsáno více než 130) přímo diagnostikovaná klasickou medicínou, nebo povětšinou mají bolesti pohybového aparátu, sníženou funkci štítné žlázy, Crohnovu chorobu, lupénku, poruchu imunity, chronickou únavu, ekzémy, astma, migrény, deprese a další nemoci. Berou léky, které

SAGRADIN kapky

Přírodní bioinformační kapky Sagradin obsahují maximální koncentraci mízy jihoamerického stromu Croton lechleri. Tento extrakt má silné antimikrobiální, antibakteriální, antihmotičné a antivirové účinky.

- ▼ Hojí střevní a žaludeční onemocnění
- ▼ Působí jako přírodní antibiotikum
- ▼ Napomáhají při herpes virech
- ▼ Mají pozitivní vliv na snižování horečky
- ▼ Zastavují krvácení
- ▼ Pozitivně působí proti bolesti
- ▼ Podporují přirozenou obranyschopnost organismu



ASTOMIN kapky

Bioinformační bylinné kapky Astomin mají blahodárný vliv na funkci zažívacího ústrojí. Díky vysokému obsahu hořčin si poradí s jakoukoliv dietní chybou.

- ▼ Řeší problémy se zažíváním a trávením
- ▼ Působí jako účinné digestivum
- ▼ Odstraňují překyselení organismu
- ▼ Zlepšují metabolismus organismu
- ▼ Obsažené fytolátky mají eliminační vliv na řadu parazitů



jim klasická medicína může poskytnout, a to hlavně na potlačení bolesti nebo zánětu, jako jsou analgetika, kortikoidy, imunosupresiva. Tyto léky ale potíže výrazně nevylepší, navíc zatíží organismus dalšími nežádoucími účinky.

Když takový pacient ke mně dorazí, začnu automaticky měřit zátěže mikroorganismy. Mohu říct, že u 90 % pacientů s chronickým problémovým onemocněním vytestuji v organismu přítomnost borrelie, chlamydie, mycoplazmat, virů – zejména EBV, CMV, někdy parazitů. Pokud jsem objevila tyto zátěže, většinou mi pacienti sdělili, že byli vyšetřeni, avšak přítomnost těchto mikrobů se testy neprokázala. Začala jsem se tímto problémem zabývat a zjistila, že tito lidé mají sérové hodnoty protilátek proti daným mikrobům (například borrelie) v rozmezí, které naše medicína považuje za negativní nález. (To znamená hodnoty 0,0 – 0,9. Rozmezí intervalu 0,9 – 1,1 jsou hodnoty hraniční, nad 1,1 se nález považuje za pozitivní.) Většina mých pacientů ale přichází s hodnotami 0,3, 0,5; tedy negativní, přesto s problémy. I výrobci testů ví, že i hodnoty v daném intervalu označené za negativní nevylučují onemocnění boreliózou.

To, že jde o správnou úvahu, mi potvrdily letité zkušenosti, kdy pacientům s „negativním“ nálezem po odstranění borrelie informační technologií ulévím a vylepším zdravotní stav.

V souvislosti s přítomností těchto mikrobů vždy navíc vytestuji autoimunitu, tedy onen sklon imunitního

ho systému ničit sám sebe, reagovat sebepoškozujícím zánětem. O některých mikrobech je to přímo vědecky dokázáno. Právě například borrelie nebo EB virus a další jsou iniciátorem vzniku autoimunity. Zjistila jsem ale, že dokážu z organismu mikroby odstranit, ale nedokážu odstranit autoimunitu jimi nastartovanou. A to byl problém. Proto jsem hledala dál.



Autoimunita
– sklon imunitního systému
ničit sám sebe –
je podmíněna konzumací
lepků a jeho působení
na organismus
a přítomností určitých
mikroorganismů v těle.

Po letech testování jsem došla k závěru, že přítomnost zmíněných mikroorganismů + autoimunita se pojí s intolerancí lepků a mléčné bílkoviny. To měřím automaticky. Takže máme dva způsoby vzniku autoimunity, jeden vychází přímo z konzumace lepků a jeho působení na organismus, druhý vznik autoimunity je podmíněn přítomností určitých mikroorganismů



v těle a reakcí imunitního systému na ně. Je otázkou, na kterou odpovědět nedokážu, zda autoimunita u lidí, kteří mají v těle tyto mikroby, už nebyla spuštěna jako první právě lepem. Je výzkumy potvrzeno, že pokud organismus reaguje negativně na lepek, pak je to vždy spojeno s reakcí na mléčnou bílkovinu. K tomu se přidávají i další látky, další potraviny, které provokují imunitní systém. Poškození lepem může začít i při požívání lepku kojící matkou, která má citlivost na lepek a konzumuje ho. Ten pak přechází i do mateřského mléka. Nejednou jsem se setkala s kojenci s rozsáhlým ekzémem celého těla s klasicky prokázanými alergiemi minimálně na deset i více potravin, včetně rýže, kukuřice, sóji, vajec, a to v době, kdy tuto stravu nezkusili – kojenci dvouměsíční, čtyřměsíční. Tam jsem si kladla otázku, jak je to možné. Při studiu této problematiky už zdůvodnění vidím.

Také jsem zjistila, že ne každý člověk má rozvinuté všechny potíže a více zdravotních problémů. Někteří trpí jen mírným zánětem, protože jejich tělo se s ním dokáže lépe vypořádat. Jde například o jednotlivé příznaky, jimž nepřikládají takovou váhu – reflux, zácpa, akné, únava, deprese, nadváha, dráždivý tračník. U jiných je autoimunitní zánět rozvinut ve značném rozsahu problémů – najednou trpí bolestivými záněty kloubů, sníženou činností štítné žlázy, depresemi, dráždivým tračníkem, alergiemi, obezitou, autoimunitními kožními problémy. Autoimunitní onemocnění se vyskytuje v rodinách, aniž by si to lidé uvědomovali. Všem svým pacientům jsem

doporučovala jako bezpečkové potraviny kukuřici, jáhly, sóju, pohanku, quinu, amarant. Některým se problémy nelepšily. Nyní testuji i intoleranci těchto potravin, včetně mléčných výrobků, luštěnin i některých typů zeleniny – lilkových rostlin.

Téma lepku a dietních omezení je obsáhlé. Jedno vím jistě, lékaři, jejichž práce jsem studovala, se nemýlí. Prošla jim rukama řada pacientů a s dietními omezeními bez alergizujících a zánět způsobujících potravin odstranili potíže u mnoha svých pacientů. Mohu říct, že pro své autoimunitní potíže jsem se touto cestou dala také a výsledky se začaly dostavovat po týdnu a dostavují postupně dál.

Na závěr malý kvíz. Pokud najdete příznaky, kterými trpíte, a čím víc jich bude, tím větší je míra vaší autoimunity. *Hlava – bolesti hlavy, migrény, mdloby, potíže se spánkem. Mysl – zastřené myšlení, špatná paměť, zhoršená koordinace, obtížné rozhodování, nezřetelná řeč, zadrhávání, obtíže při učení, nepozornost. Uši – svědění uší, bolesti uší, infekce, výtok z uší, zvonění v uších, ztráta sluchu. Ústa a hrdlo – chronický kašel, časté odkašlávání, bolení v krku, oteklé rty, afty. Srdce – nepravidelný tep, bolesti na hrudi. Oči – oteklá, zarudlá víčka, tmavé kruhy, oteklé oči, špatný zrak, vodnaté svědící oči. Nos – ucpaný nos, nadměrná tvorba hlenů, plný nos, rýma, obtíže s dutinami, časté kýchání.*

Tělesná hmotnost – neschopnost zhubnout, chutě, nadváha, podváha, nutkání k jídlu, zadržování vody, otoky. Trávení – nevolnost, zvracení, průjem, zácpa, nadýmání, říhání, únik plynů, pálení žáhy, špatné trávení, bolest nebo křeče v oblasti střev a žaludku. Plíce – tíseň na hrudi, astma, bronchitida, dušnost, dýchací obtíže. Pokožka – akné, kožní přírůstek, ekzém, suchá kůže, vypadávání vlasů, návaly horka, nadměrné pocení. Klouby, svaly – bolest kloubů, artritida, ztuhlost svalů, bolesti svalů, slabost, únava. Emoce – úzkost, deprese, výkyvy nálad, nervozita, podrážděnost. Energie, aktivita – únava, letargie, hyperaktivita, neklid. Jiné – časté nemoci či infekce, časté nutkání na močení, svědění genitálií, výtok, svědění v konečníku. Čím více příznaků máte, tím výš stojíte v žebříčku autoimunitních problémů.

V případě dietní chyby pomůže **Intocel, Sagradin, Astomin** nebo **Baktevir**, ale opatrně, podle potíží a příznaků. Pomohou i vitamínové doplňky – **Tromboserin, CDF**. Těmito preparáty lze udržet čisté střevo, řešit dysmikrobii nebo křeče v břiše.

O dalších problémech s lepem a možnostech dietního řešení autoimunitních potíží zase příště.

Zdroje – Amy Myers, M.D. – Autoimunitní řešení, Dr. Peter Osborne – bez obilovin, bez bolesti, glutenfreesociety.org

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





Člověk v „dílně“ medicíny: UMĚLÉ ORGÁNY VRACEJÍ DO ŽIVOTA

PŘIPRAVILA REDAKCE SFÉRY

MEDICÍNA DNES DOKÁŽE „OPRAVIT“ MNOHÉ ŠPATNĚ FUNGUJÍCÍ ORGÁNY ČLOVĚKA ZDÁNLIVĚ TAK JEDNODUŠE, JAKO KDYŽ AUTOMECHANICI VYMĚŇUJÍ OJETÉ BRZDOVÉ DESTIČKY NEBO VÝFUK. TRANSPLANTACE SE OD DOB, KDY CELÝ SVĚT S ÚŽASEM SLEDOVAL, JAK V KAPSKÉM MĚSTĚ FEŠNÝ DOKTOR CHRISTIAN BARNARD VYMĚŇUJE SRDCE LUISI WASHANKSEMU, STALY TĚMĚŘ RUTINNÍ ZÁLEŽITOSTÍ. A POKROK JDE DÁL...

Nová výzva je umělé srdce. Můžeme být hrdí, že pražský IKEM je na světové špičce. Na světě je již deset pacientů, které udržuje při životě biokompatibilní umělé srdce CARMAT, a předloni na podzim se k nim přidal i první Čech. Nové biokompatibilní umělé srdce plně nahrazuje funkci lidského srdce, a zachraňuje tak pacienty s terminálním srdečním selháním. Některým pomůže překlenout dobu, než dojde k transplantaci od dárce, pro jiné bude řešením definitivním. Biokompatibilní umělé srdce je téměř třikrát těžší než průměrné srdce zdravého člověka a obsahuje 17 integrovaných senzorů, které zajišťují, aby „tlouklo“ tak, jak má a jak nemocný potřebuje. Umělé srdce je zatím poslední „hit“. Například

prvním umělým kloubem nahradil ten nefunkční v kyčli britský chirurg John Charnley už v roce 1962.

**NA ENDOPROTÉZU NENÍ
TŘEBA ČEKAT DO PĚTAŠEDESÁTI**

Nedostatek pohybu, nebo naopak přetěžování, případně jednostranná zátěž, nadváha, nošení nevhodné obuvi, dostatečně neléčená i drobná zranění, pravděpodobně do jisté míry i dědičnost vedou k artróze. Jedno z nejčastějších kloubních onemocnění se objevuje u stále většího počtu lidí ve stále nižším věku. Postihuje dokonce i třicátníky. Ve věkové kategorii 45 až 65 let pak trpí tímto onemocněním 40 % lidí. Charakte-

ristickými příznaky artrózy jsou bolesti kloubů, začínající obtíže s pohybem, problémy při vstávání a celková ztuhlost kloubů. Nejvíce trpí nosné klouby – kolenní a kyčelní, které jsou nejvíce zatěžovány. I když se stále objevují nové metody léčby, jako jsou například hyaluronové injekce, aplikace krevní plazmy nebo buněčná terapie chrupavky, když nemoc dospěje do pokročilého stádia, pomůže jen totální endoprotéza. Ročně se v Česku vymění 20 000 kyčelních kloubů a 16 000 kolenních. Mnozí pacienti, kteří trpěli bolestí při každém pohybu, po operaci litují, že kvůli obavám, aby jim umělý kloub dostatečně dlouho vydržel, nepřišli dřív. „Moderní náhrady mají delší

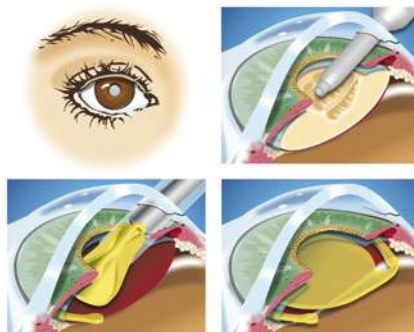


životnost. Záleží samozřejmě, jak se k nim chováte – pokud kloub málo namáháte, vydrží déle. Ale i když žijete s endoprotézou stejně aktivně jako před ní, sportujete, pracujete fyzicky a ona se opotřebuje, umíme ji vyměnit. Jsme schopni neboleštivě funkční období udržet klidně 30 až 40 let. Proto na endoprotézu přicházejí mnohem mladší nemocní. Nemusí trpět a čekat až se dožijí pětadesáti a více let, aby jim kloub vydržel až do smrti,” říká zkušený ortopéd prof. MUDr. Tomáš Trč, CSc., MBA, přednosta Kliniky dětské a dospělé ortopedie a traumatologie FN Motol a 2. LF UK.

„BRÝLE“ V OČÍCH

Zhruba každý desátý Čech má problémy se zrakem, a to především s poklesem akomodační schopnosti oka, tedy schopností vidět ostře předměty v různých vzdálenostech. Vedle korekce očních vad pomocí laseru se proto trendem stala implantace nitroočních čoček z hydrofobního akrylátu. Stále ještě kolem nich panuje řada mýtů. Rozšířeným omylem je například to, že umělou čočku je nutné po určité době vyměnit. Není! Umělá nitrooční čočka zůstává v oku natrvalo, vydrží a bude sloužit a nahradí definitivně všechny typy brýlí kromě slunečních. Volbou vhodného typu čočky lze odstranit krátkozrakost, dalekozrakost i astigmatismus. Existují čočky multifokální, trifokální nebo asférické, používané v závislosti na dioptrické vadě. Multifokální či trifokální oční čočky zlepšují vidění na blízko, na střední vzdálenost i do dálky. Torické nitrooční čočky korigují astigmatismus a asférické nitrooční čočky zase zlepšují vidění za šera a zhoršených světelných podmínek. Nové a lepší čočky vylepší život i starším nemocným, kteří přicházejí s nejčastější oftalmologickou diagnózou seniorů – šedým zákallem. Kvalitní multifokální čočky, za které si ovšem musí pacienti připlatit, se implantují zhruba ve 3 % případů šedého zákalu. Pojišťovny totiž hradí pouze operaci těch nejlevnějších (monofokálních) čoček. Procento těch, kteří se snaží dobře investovat do svého zdraví, však roste. „Čím dál více pacientů se během jednoho nitroočního zákroku rovnou zbaví kromě šedého zákalu i dioptrií či astigmatismu, aby neztráceli čas střídáním různých dioptrických brýlí. Velké množství našich pacientů žije i ve vyšším věku velmi aktivním životem: čtou, luští křížovky, pracují na

počítači, věnují se práci na zahradě, procházkám nebo nějakému sportu. Po operaci proto chtějí fungovat bez brýlí, chtějí najít trvalé řešení své vady, a to nitrooční čočky jsou“ říká MUDr. Šárka Skorkovská, primářka Oční kliniky NeoVize Brno.



BIOELEKTRONICKÉ UCHO PRO DĚTI I DOSPĚLÉ

Sluch v plném rozsahu zatím nelze pomocí technologií zcela nahradit. Alternativou k naslouchacím pomůckám jsou však od 80. let minulého století tzv. kochleární implantáty, tedy protézy pro částečnou nebo úplnou náhradu řetězce středoušních kůstek. Skládají se z přijímače umístěného ve skalní kosti a jemného svazku elektrod zavedených do hlemýždě. Vnější část tvoří zvukový procesor. Kochleární implantáty jsou vhodné jak pro děti, tak dospělé a seniory. Nadějí pro neslyšící je podle amerických vědců implantát nové generace, který by se měl umisťovat přímo do sluchového nervu v uchu.

ZUBY Z KERAMIKY SLUŠÍ A DOBRĚ KOUŠOU

Konzumace velmi studených nebo naopak horkých nápojů či pokrmů, výkyvy v kyselosti a zásaditosti, vysoká mechanická zátěž – to vše výrazně ovlivňuje životnost zubů i zubních náhrad. Moderní protetické rekonstrukce kladou důraz na mechanickou odolnost a biologické působení a disponují vlastnostmi, které se nejvíce podobají přirozeným tkáním ústní dutiny. Nové materiály jsou často do stomatologické praxe zaváděny z leteckého průmyslu. „Trendem moderní protetiky jsou celokeramické fixní zubní náhrady. Tyto systémy věrně napodobují přirozené zubní tkáň, jsou estetické a zajišťují mechanickou odolnost při žvýkání,” říká MUDr. Jaroslava Havelková z privátní stomatologické praxe v Teplicích.

VYLEPŠENÝ IMAGE POMŮŽE I DUŠÍ

Obdobou „zubní protetiky“ jsou v případě, kdy z nejrůznějších důvodů „odejdou“ vlasy, různé přičesky a paruky. Dobře udělanou paruku některé ženy dokonce používají jako módní doplněk – vyměňují ji podle společenské příležitosti. Muži si buď na svou holou hlavu zvyknou, nebo volí trvalejší, a nakonec i pohodlnější řešení – transplantaci. Vkládání vlasových štěpů trvá od 2 do 8 hodin, v závislosti na jejich počtu štěpů. „Momentálně implantujeme do 1000 štěpů v jednom dni; pokud je potřeba více, rozdělíme proceduru do několika po sobě jdoucích dnů“. Metoda GHO-FM je založena na dlouholetých výzkumech specialistů z Austrálie a Evropy. Podstatné je, že se obejde bez skalpelu.

Pro transplantaci se vždy používají vlastní vlasy klienta z oblasti, kde nevypadávají. Vlasové štěpy odebírají jeden po druhém speciální jehlou tak, že v místě odběru v 70 % případů vlasy znovu vyrostou. V transplantované části je úspěšnost růstu nových vlasů 95 %. Tímto způsobem lze zakrýt i jizvy po operacích, úrazech či předchozích klasických transplantacích.

Podobné motivy, které muže vedou k transplantaci vlasů, mají ženy, které se rozhodly pro prsní implantáty. I tady často estetická chirurgie zakrývá jizvy, například po ablaci prsu. Díky tomu, že estetické zákroky už nejsou „tajné“ a s novým poprsím nebo „dobře ušitým obličejem“ se jeho majitelky spíše rády pochlubí, roste i počet těch, které vyhledají estetického chirurga jen, aby pomohly Matce Přírodě. A proč ne?

Primář Ústavu estetické medicíny, jeden z nejzkušenějších českých lékařů v tomto oboru MUDr. Dušan Záruba k tomu říká: „Rozhodně například nebudu rozmlouvat operaci ženě po dvou dětech, která přijde, že chce opravit povolená prsa. Ještě 20 let ji tento zákrok usnadní fungování nejen v partnerském vztahu, ale i v práci a ve společnosti. Dodá ji sebevědomí, jistotu, trochu ji to přiblíží ke stavu, na který byla v mládí zvyklá. Estetická chirurgie není jen o liftingu obličeje nebo zvětšování poprsí. Za každou operací je nejen vylepšená tvář a tělo, ale především člověk a jeho duše.“



HORMONÁLNÍ JÓGA

a problémy s otěhotněním

Mgr. LINDA LACINOVÁ

A je to tady. Konečně jste se rozhodla vysadit antikoncepci či jiný druh ochrany před otěhotněním a spolu se svým partnerem začínáte myslet na miminko. Může se však stát, že ač všechno ve vašem životě doposud tančilo ladným valčíkem a vše se vám dařilo, vytoužené miminko ne a ne přijít. Pojdme se společně podívat na příčiny, které mohou otěhotnění bránit, a na několik příběhů mladých žen, kterým se i po dlouhé době čekání otěhotnět podařilo. Zázrak? Něco mezi nebem a zemí? Možná. Všechny tyto ženy mají však něco společného. Jejich příběhy spojuje cvičení Hormonální jógové terapie, kterou vytvořila 92letá Brazilka Dinah Rodrigues, a díky které se narodilo a rodí po celém světě stovky miminek ročně.

Problémů, kvůli kterým se nedaří otěhotnět, může být mnoho:

- Polycystické vaječníky
- Neprítomnost ovulace či menstruace, ať po vysazení hormonální antikoncepce nebo z důvodu nízké hormonální hladiny
- Stres, který způsobuje snižování a rozkolísanost hormonální hladiny
- Neprůchodnost vejcovodů – někdy se v dutině břišní mohou objevit srůsty po břišních operacích, opakovaných zánětech v oblasti malé pánve aj.
- Imunitní porucha, kdy tělo ženy je naprogramováno tak, že likviduje partnerovy spermie, které jsou vnímány jako cizorodé
- Problémy se štítnou žlázou
- Endometrióza
- Neobjasněná neplodnost

• Množství a pohyblivost partnerových spermií – ne vždy je chyba na straně ženy, často vlivem stresu a přílišného zatížení muže dochází ke zpomalování spermií či snížení jejich množství a kvality

„Přes čtyři roky jsme se s manželem marně snažili o miminko. Lékaři mi diagnostikovali polycystické vaječníky a s tím spojenou neplodnost a hormonální nerovnováhu. Podstoupili jsme jedno umělé oplodnění a šest inseminací. Vše bylo bezúspěšné a ani jednou jsem neotěhotněla,“ svěřila se jednatřicetiletá Veronika. U polycystických vaječníků nedochází k uvolnění vajíčka do vejcovodu, to zůstává zapouzdřeno ve folikulu a bez možnosti oplodnění pak zaniká. Neprítomnost ovulace či menstruace

po vysazení hormonální antikoncepce bývá také velmi častým jevem, což byl případ paní Evy (32): *„Dvanáct let jsem užívala hormonální antikoncepci. Po vysazení mě čekalo nemilé překvapení – téměř tři roky jsem neměla menstruaci. Lékaři nevěděli, kde je chyba a nedokázali mi pomoci.“*

Paní Petra (34), nyní již novopečená maminka, čekala s manželem na miminko přes tři roky. Absolvovala tři inseminace a dvě umělá oplodnění z důvodu snížené kvality a menšího počtu vajíček. A takových případů je mnoho. Jak z tohoto kolotoče ven? Pojdme se společně podívat, jak si pomoci a vyléčit tělo i duši – přirozeně a vlastními silami! Nevěříte?

Veronika otěhotněla naprosto nečekaně do 14 dnů, Eva začala po 7 měsících menstruat a za 10 měsíců objevila dvě čárky na testu, Petra cvičila celkem 5 měsíců a poté se již začala těšit z rostoucího bříška. Všechny počaly miminko přirozeně a bez jakýchkoliv komplikací. A co je spojuje? **Všechny cvičily poctivě hormonální jógovou terapii! Jak tato zázračná metoda funguje?**

V prvé řadě působí hormonální jógová terapie nejen na tělo, ale i na duši. Díky speciálnímu dechu zvanému bhastrika dochází k **očistě těla** na všech úrovních a rozpohybování vnitřní energie, která občas může v některých místech našeho energetického i fyzického těla

stagnovat. Bhastrika v kombinaci s určitými polohami těla (tzv. ásany) rovněž masíruje vnitřní orgány, zejména vaječníky a peristaltiku, povzbuzuje metabolismus a zvyšuje imunitu. Organizmus se pročistí, vyplaví toxiny a nečistoty z těla pryč a miminku tak uvolníme cestu do maminka bříška.

Jak jsme si již řekli výše, i **stres** hraje významnou roli ve snaze otěhotnět. Čím více se snažíme, tím méně se daří a mnoho žen propadá depresím a cítí se měsíc od měsíce hůř a hůř. Hormonální jógová terapie i s tímto dokáže zatočit jednou provždy. „Po cvičení se cítím odpočatě, jsem více v klidu, a pokud v práci přišly stresové a krizové situace, zvládala jsem je daleko lépe!“ jsou slova další ženy, která díky hormonální jógové terapii otěhotněla do dvou měsíců.

Hormonální systém je velmi složitý komplex, který se občas velmi lehce dokáže vychýlit z rovnováhy. S tím si toto cvičení dokáže lehce poradit. *Markéta (34) měla problémy s dlouhým menstruačním cyklem, marně se snažila přes půl roku otěhotnět a prodělala i mimoděložní těhotenství. Díky cvičení za dva měsíce přirozeně otěhotněla a miminko již drží v náručí.* Hormonální hladina se zharmonizovala, Markéta se uklidnila a s pocitem, že pro otěhotnění dělá vše, co je v jejích silách, čtyřikrát týdně cvičila sestavu a nechala vše osudu. Hlavním posláním hormonální jógové terapie je totiž probuzení tvorby ženských hormonů – estrogeneru a progesteronu. S tím souvisí tím pádem nejen stimulace vaječníků, ale také štítné žlázy, nadledvinek a hypofýzy.

V neposlední řadě hormonální jógová terapie jemně a přirozeně, ale intenzivně působí na stimulaci pánevního dna a zpevňuje hluboké vnitřní svaly, o kterých často ani nevíme, že je máme. Rovněž ale dokáže pánevní dno krásně uvolnit, otevřít a dovolit energii i miminku přijít. Je zdokumentováno již mnoho případů, kdy se díky tomuto cvičení zprůchoďnily ženám do té doby neprůchoďné vejcovody. Až tak je tato technika mocná.

A co když je problém na straně vašeho **partnera**? I s tím si hormonální jógová terapie dokáže poradit! Existuje totiž podobná sestava určena právě

pro muže! Pomáhá jim vypořádat se se stresem a tlakem, který na ně může být nepřímo vyvíjen kvůli tikajícím biologickým hodinám partnerky, zlepšuje kvalitu, množství i pohyblivost spermií, rozvolňuje pánev a hlavní energetické i fyzické dráhy vedoucí do pohlavních orgánů a působí u mužů také na zvyšování libida, prevenci problémů s prostatou a zvýšení testosteronu. Naše hormonální miminko Daniel je důkazem, že mužská sestava Hormonální jógové terapie opravdu funguje!

Pokud se i vy rozhodnete pro podporu otěhotnění a očistu těla i duše a cvičení hormonální jógové terapie, vězte, že co svému záměru dáte, to se vám mnohonásobně vrátí! Cvičit je nutné minimálně čtyřikrát týdně. Celá sestava vám zabere maximálně 35 minut a naučíte se ji nejlépe na některém z kurzů pořádaných na mnoha místech České republiky i v zahraničí. Vybírejte však kvalitní a přímo od zakladatelky této metody Dinah Rodrigues certifikovanou lektorku, která vás nejen naučí přesně cvičit celou sestavu, ale předá vám také další mocné nástroje pro zklidnění mysli v podobě antistresových cviků a pránajámických technik. Tyto techniky jsou velmi důležité a silné a pomohou vám prohloubit účinky samotného cvičení.

Pokud brzy po kurzu otěhotníte, což se často stává, nemusíte se bát, že byste hormonální jógovou terapii již nikdy nemohly cvičit. Právě naopak! Po porodu jako když ji najdete! Po šestinedělí začněte hned cvičit klidně i s miminkem vedle sebe. Cvičení vám pomůže od poporodních depresí, zharmonizuje rozkolísanou hormonální hladinu, zpevní pánevní dno i střed těla, který je dlouhým těhotenstvím i porodem oslabený, posílí štítnou žlázu a pomůže od výkyvů nálad. Rychleji se dostanete zpátky do formy a nebudou vás od nošení dítěte bolet záda. Jako bonus pro kojící maminky je harmonizace laktace, takže mlíčka bude pořád dost.

Hormonální jógová terapie je komplexní cvičení nejen těla, ale i duše a pracuje

ESTROZIN KAPKY

Přírodní bioinformační bylinné kapky Estrozín obsahují speciální koktejl z bylin s vysokým procentem přírodních fytohormonů. Tyto fytohormony napomáhají tělu vytvářet chybějící estrogény a řeší tak řadu zdravotních problémů spojených s jejich nedostatkem.

- ▼ Harmonizují hormonální systém
- ▼ Upravují menstruační cyklus
- ▼ Řeší problémy spojené s přechodem
- ▼ Chrání svaly a kosti před degenerací
- ▼ Navrací tělu sílu a svěžest
- ▼ Působí jako afrodiziakum a životabudič pro ženy



ANDROZIN KAPKY

Bylinné bioinformační kapky Androzín mají pozitivní vliv zejména na mužský hormonální systém. Obsažené fytohormony podporují tvorbu testosteronu, obnovují kvalitu a výživu svalů, chrání kosti před degenerací. Podporují periferní prokrvení, okysličení, krevotvorbu, činnost plic a srdce.

- ▼ Harmonizují hormonální systém zejména u mužů
- ▼ Řeší problémy s erekcí
- ▼ Podporují správnou funkci močového ústrojí
- ▼ Působí jako afrodiziakum a životabudič pro muže
- ▼ Zvyšují libido

s naší vnitřní energií – pránou. Přináší nejen miminko, ale také pohodu, harmonii, zkvalitnění sexuálního života, omlazuje a oživuje pleť i vlasy, zpevňuje celé tělo, pomáhá zvládat stres a získat více energie a samozřejmě léčí téměř všechny potíže spojené s hormonální nerovnováhou. Neváhejte a zkuste ji také! 🌿

Mgr. Linda Lacinová

Certifikovaná lektorka Hormonální jógové terapie dle Dinah Rodrigues pro ženy, muže i diabetiky působící zejména v Ostravě a Moravskoslezském kraji. Zakladatelka Centra hormonální rovnováhy v Ostravě. K tomu je maminkou tří dětí a působí jako středoškolská profesorka.



Tchaj-tí čchüan A ZDRAVÍ

ALENA KOUTECKÁ

„Důvodů, proč lidé cvičí tchaj-tí čchüan, je nepřeberné množství.

Zejména v západních zemích však vítězí zdravotní přínosy nad schopností ubránit se v boji!“

Mistr Čchen Wang-tching (Chen Wang-ting) použil při sestavování tchaj-tí čchüan v polovině 17. století prvky tradiční čínské medicíny a taoistické metody vnitřní práce, přesto ale stála po staletí v popředí zájmu především bojeschopnost a účinnost při sebeobraně. Značné zdravotní účinky tchaj-tí byly považovány za bonusový „vedlejší produkt“ intenzivního cvičení.

Pravdou však je, že lidé po celém světě dnes vyhledávají tchaj-tí zejména pro jeho rozmanité zdravotní přínosy, nikoli proto, aby se naučili bojovat. Schopnost ubránit se nepříteli v podobě stresu, přepracování nebo civilizačních nemocí je v současném přetechnizovaném a uspěchaném světě patrně mnohem důležitější než fyzické ohrožení nepřítelem. Výstižně to vyjádřil mistr stylu Wu – Chow Chian Chiu: „Můžete žít celý život bez

toho, abyste kdy museli bojovat. Ale každý den potřebujete mít dobré zdraví!“

Lektor Martin Pařízek z Taiji Chen Style Nová Paka jde ještě o krok dále. Označuje tchaj-tí čchüan za cvičení budoucnosti: „Praxe tchaj-tí je investicí do našeho zdraví na léta dopředu. Postupným pronikáním do jeho tajů objevujeme rotace zdánlivě lineárních pohybů a budujeme základ celkově silného těla. Spolu se zkoumáním myslí se naše tělo učí udržovat celistvost a houževnatost.“

ZDRAVOTNÍ PŘÍNOSY TCHAJ-TÍ

Pozitivní účinky tchaj-tí byly prokázány řadou vědeckých studií. Přirozenost a nenásilnost tohoto cvičení pracujícího s myslí a tělem jako celkem, jeho pomalý, spirálovitý pohyb, hluboké brániční dýchání, důraz na

správný postoj, uvolněnost a soustředění... jsou nejen výbornou prevencí, ale také účinným prostředkem při rekonvalescenci a léčení řady chronických onemocnění a obtíží.

A jaké zdravotní přínosy vám tchaj-tí přinese, budete-li pravidelně a správně cvičit? Jako první většinou přichází psychické zklidnění a větší odolnost vůči stresu, postupem času začnete pociťovat zlepšení kondice a změny na úrovni fyzického těla. V neposlední řadě jste získali také určitou formu meditace, sebepoznání a vnitřního rozvoje.

PSYCHICKÉ ZDRAVÍ A VNITŘNÍ ROZVOJ

Po cvičení tchaj-tí (stejně jako vždy, když děláte něco, co vás opravdu baví) můžete zažívat pocity pohody, štěstí, mít lepší náladu, zářivější oči. Cvičení je skvělý recept na „blbou“ náladu, která se jako zážrakem rozplyne, když se uvolníte a soustředíte na své tělo a plynulý pohyb. Vaše mysl se pročistí, starosti a špatné myšlenky odejdou, budete jasněji uvažovat, začnete lépe

spát a budete celkově vitálnější. Také budete vytrvalejší, odolnější proti stresu či syndromu vyhoření; vaše emoce a nálady se zklidní (dokážete je lépe udržet pod kontrolou). Zejména starší lidé ocení zlepšení paměti, zvýšenou schopnost soustředění, duševní svěžest a bystrost. Díky cvičení se může zlepšit vaše intuice, tvořivost, budete oplývat nápady.

Způsob, jakým cvičíte tchaj-ti, odhaluje také vaši vnitřní podstatu, to, jací ve skutečnosti jste. Na pohybu a síle těla si můžete zpětně uvědomit, jste-li zdravě sebevědomí nebo naopak ustrašení či povolní, máte-li pevnou víru, vytrvalost, úctu k sobě i druhým, dokážete-li zvládat překážky, pružně reagovat. Cesta tchaj-ti se stává cestou práce na sobě a „bojem s vašimi nedostatky“.

FYZICKÉ ZDRAVÍ

Dlouhodobé cvičení tchaj-ti čchüan přispívá ke **zdravému a vyváženému fungování celého organismu**, zejména tím, že:

Zlepšuje celkovou kondici (tj. hybnost, pružnost, stabilitu a sílu):

- ▼ protahuje tělo a zlepšuje jeho pružnost (uvolňuje klouby a páteř), posiluje svaly, zejména páteře a nohou
- ▼ buduje aerobní kapacitu
- ▼ učí správnému držení těla
- ▼ zlepšuje rovnováhu a stabilitu
- ▼ zlepšuje elasticitu kůže

Podporuje tělesné procesy a funkci orgánů:

- ▼ učí a prohlubuje hluboké brániční dýchání (tím zlepšuje okysličení tkání a zvyšuje kapacitu plic)
- ▼ posiluje oběh vitální energie čchi, krve a lymfy, a tak prokrvuje a zahřívá celý organismus
- ▼ uvolňuje a zbavuje napětí, relaxuje nervy a celé tělo
- ▼ posiluje imunitní systém a odolnost proti civilizačním chorobám a stresu
- ▼ normalizuje aktivitu srdce, snižuje krevní tlak a srdeční tep, snižuje riziko mrtvice
- ▼ snižuje hladinu cholesterolu
- ▼ zlepšuje hladinu hormonů
- ▼ napomáhá trávení
- ▼ zesiluje hustotu kostí

Pokud jste prošli či právě procházíte nějakou nemocí nebo jste utrpěli

úraz, může vám rozumné a cílené praktikování tchaj-ti pomoci posílit váš vnitřní zdroj energie a rychleji se vrátit do stavu rovnováhy a zdraví. V tchaj-ti čchüan najdete pomocníka při **rekonvalescenci a léčení** celé řady zdravotních potíží a chronických onemocnění:

Pohybový aparát (svaly, klouby, kostra)

- ▼ spirálovitý pohyb a rozproudění vitální energie a krve léčí zranění a urychluje regeneraci kloubů, páteře, svalů a šlach



- ▼ pomalý, uvolněný pohyb, hluboké dýchání, správné držení těla pomáhají odstraňovat vleklé bolesti zad
- ▼ neustálé otevírání a zavírání kloubů obnovuje synoviální tekutinu, tím působí na regeneraci kloubů a léčí zánětlivá onemocnění, např. artritidu

Plíce a krev

- ▼ hluboké dýchání a plynulé pohyby tchaj-ti zlepšují okysličení, snižují krevní tlak a pomáhají při nemocech plic
- ▼ postoje v tchaj-ti důkladně procvičují velké svaly nohou, čímž dochází k masáži, posílení a zlepšení funkce srdce
- ▼ cvičení zlepšuje rovnováhu postojů u pacientů, kteří prodělali mrtvici

Vnímání bolesti

- ▼ uvolněné, pomalé cvičení snižuje vnímání bolesti (např. při fibromyalgii – chronické bolesti), ulevuje od migrény a brání svalovým křečím

Alena Koutecká

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



Degenerativní onemocnění

Tchaj-ti čchüan slouží jako forma bezpečné rehabilitace s minimálním rizikem v případech některých závažných degenerativních chorob. Jeho obliba roste u pacientů trpících **Parkinsonovou nemocí**. Tchaj-ti minimalizuje dopady této nemoci na motorické funkce člověka a v poměrně krátkém čase zlepšuje rovnováhu a stabilitu. Kromě fyzického zlepšení přináší cvičení také vnitřní klid, uvolnění, vyrovnanost, bdělost či pocit štěstí...

Vědci se domnívají, že cvičení tchaj-ti čchüan stylu Čchen třikrát týdně dokáže oddálit nástup a zmírnit průběh nevyléčitelné **Alzheimerovy choroby** v důchodu. Většina stařecké demence a sklerózy je zapříčiněna špatně vyživovaným a smršťujícím se obsahem mozku, neurální spoje se rozpadají a přerušují. Tchaj-ti tyto jemné vnitřní neurální spoje a dráhy procvičuje a obcerstvuje.

Rakovina

Positivní vliv cvičení tchaj-ti čchüan uvádí i pacienti nemocní rakovinou, kterým umožňuje lépe zvládat stres spojený s nemocí a lépe fungovat v každodenním životě. Vyplyvá to např. ze studie Rochesterské univerzity z roku 2008, která zkoumala kvalitu života a funkční kapacitu pacientek s rakovinou prsu.

Podle Jamese Mana, mistra tchaj-ti a zakladatele Asociace tchaj-ti ve Velké Británii, zlepšuje tchaj-ti bioenergetiku těla a krve: „Vše uvnitř v těle se hýbe rychleji. Tchaj-ti působí na každou buňku, působí na buněčnou stěnu a brání šíření rakoviny. Rakovina do zdravých buněk nepronikne, protože ty se pohybují velmi rychle. Neříkám, že tchaj-ti odstraňuje rakovinu z těla, ale lépe se jí daří držet pod kontrolou.“

Po přečtení všech příznivých účinků vám tchaj-ti může začít připadat „podezřelé“ zázračné. Nezbyvá než se přesvědčit na vlastní oči... nebo spíše tělo ☺, že na „tom tajči“ opravdu něco je! 🌸

Mistr světa v tchaj-ťi **RADEK KOLÁŘ:**

„Tchaj-ťi nás vede k pohybu,
který nemá začátek a konec,
cílem je cesta...“

HANA NĚMCOVÁ, foto archiv Radka Koláře



RADEK KOLÁŘ SE VĚNUJE TCHAJ-ŤI OD SVÝCH 26 LET, JE OSOBNÍM ŽÁKEM MISTRA ZHU TIANCAI A 20. POKRAČOVATELEM V LINII PŘEDÁNÍ.

V ROCE 2000 ZALOŽIL TAIJI AKADEMII, KTERÁ ZÍSKALA V ROCE 2011 OCENĚNÍ „VYNIKAJÍCÍ ŠKOLA TCHAJ-ŤI“ V RÁMCI SETKÁNÍ TCHAJ-ŤI ŠKOL Z CELÉHO SVĚTA V ČÍNĚ (HENAN, ČCHEN-ŤIA-KOU). V SOUČASNÉ DOBĚ SE VĚNUJE SVÝM STUDENTŮM, PRACUJE NA NOVÉM ZPŮSOBU VÝUKY TCHAJ-ŤI A PROJEKTU RODINNÉ TCHAJ-ŤI ŠKOLY TALAVAN.

▼ Jaký je vlastně význam slova tchaj-ťi?

Tchai znamená příliš a *ťi* pól, extrémní předěl. Představte si dva póly v nejzazší poloze od sebe, třeba houpáčku v momentě, když se zhoupne do extrémní polohy. To je ten okamžik tchaj-ťi. Je v extrému a překlápí se do toho druhého. Vlastně se snažíme přeložit něco, co se ani moc přeložit nedá. Museli bychom ještě přidat termín *wu-ťi* – prázdnotu, nevydělenost, okamžik, kdy se rodí vesmír z prázdnoty. Okamžiku zrodu říkáme *wu-ťi* a okamžiku, kdy se z prázdnoty vydělí *jin* a *jang*, tomu říkáme tchaj-ťi. Termín poukazuje na vzájemné postavení – jedna energie doplňuje druhou, neustále se proměňuje, je tam harmonie. V přírodě je vždycky harmonie, i když se nám to nezdá, protože obvykle nevidíme celou souvislost.

▼ To, co vnímáme jako negativní, je jen doplněním, aby vznikla rovnováha?

Ano. Taoista dbá na přirozenost, vidí přirozenost bytí v každé chvíli, vidí souvislosti... nemoc má příčinu, souvislost ve vašem životě. Představa „já jsem něco chytl“, nebo „něco se mi stalo“, není úplně správná. Nemoc je výsledkem nějakého procesu, vychýlení. Když posloucháte své tělo, tak to vnímáte. Je chřipková epidemie a vy chřipku dostat nemusíte, nebo ji naopak dostanete, když ji nikdo nemá. Příležitost je stále kolem nás, ale jestli nemoc dostanete, závisí na vašem stavu. Podle tradiční čínské medicíny je nemoc už vlastně tragédie – když jste onemocněla, už jste prohrála. Nemoc už je za hranou, tělo už si s tím nemůže poradit. Měla byste cítit, že se dostáváte k nějakému meznímu bodu a reagovat na to.

▼ Zmínil jste taoistickou filozofii... Taoistickou filozofii vnímáme právě

prostřednictvím konkrétních termínů a disciplín – tchaj-ťi, *wu-ťi*, *jin* jang, tradiční čínská medicína, *čchi-kung*... to vše má základy v taoistické filozofii.

▼ Cvičení tchaj-ťi je tedy postaveno na principu střídání *jin* a *jang*?

Ano, vlastně na principu působení dvou protichůdných energií, kterými skládáte svět dohromady. Jako kdybyste si představila, že svět je složený z jedniček a nul, takový matrix, a složitou operací vzniká tvar, celek.



Pohled „*jin* jang“ na svět říká: když půjdeš pořád nahoru, tak se dostaneš dolů.

▼ Monáda?

Monáda ukazuje dynamiku proměny a ukazuje nám důležitou věc – pokud jsme uvnitř systému, pak na něj nemůžeme objektivně nahlédnout zvenku. Monáda ukazuje, že proměna *jin* a *jang* se děje v kruhu, my ale proměnu vnímáme jako lineární záležitost. Buď jde něco nahoru, nebo dolů – máme lineární pohled na svět. Pohled *jin* jang na svět říká, když půjdeš pořád nahoru, tak se dostaneš dolů.

▼ Svět proměn a paradoxů?

Přesně tak, tak už to kdysi uchopil Lao-ťc. Není to teorie, je to upozorování principů, podle kterých funguje vesmír, příroda i lidský život. Vše se mění v cyklech, které můžeme vnímat jako nádechy a výdechy, tep našeho srdce, cyklus narození a umírání nebo stvoření našeho vesmíru a jeho zánik. Všechno prochází cykly.

▼ Proto jsou při cvičení uplatňovány kruhové pohyby?

Ano, cvičení pouze následuje tento princip – všechno, co se točí ve spirále, má dynamiku proměny *jin* jang. Pokud se na to podíváte z pohledu *čchi-kung*, tedy z pohledu práce s vnitřní energií, pokud víte, že se energie točí ve spirále a ve své povaze má ráda spirálový pohyb, potom se snažíte tělem pohybovat tak, aby energie mohla tělem volně proudit. To je smyslem cvičení. Celý mechanismus proměny *jin* jang a spirálového pohybu je vlastně technika navíjení hedvábného vlákna. Snažíme se tak přizpůsobit a synchronizovat se s přírodním rytmem. Neplavat proti proudu. Na rozdíl od zvířat má člověk zásadní schopnost – chovat se svévolně. Naproti tomu, zvíře se vždycky chová podle rytmu přírody. Když se planeta ohřívá, ptáci migrují. Člověk se ale chová nezávisle. Tělo ví, co potřebuje pro svůj zdravý život, ale mysl často řekne ne – a ty uděláš něco jiného.

Energie má ráda spirálový pohyb.

▼ Díky cvičení tchaj-ťi se můžeme k tomuto přirozenému stavu vrátit?

Ano, cvičení nebo taoistická filozofie učí člověka být citlivější na tento rytmus, být vnímavější. Proto ty pomalé jemné pohyby, proto vyvážené pozice. Když se pohybujete podle dechu, začínáte být vnímavější a citlivější. Přirozený rytmus najdeme v přírodě. Když se odeberu do přírody, tak jsem v přirozenosti, v přírodě. Až Ottův slovník naučný změnil slovo přirozenost na slovo příroda. Stejně je to třeba i v angličtině. Upozorňuje nás to, že je tam





Škola tchaj-ti v Čchen-ťia-kou

přirozenost, harmonie, že je to posazené správně. Tchaj-ti a čchi-kung učí prostřednictvím pozic a technik přestat konat a začít naslouchat. Víc cítit rytmus, to, co se děje kolem mě – nechat to vstoupit dovnitř a nechat s tím pracovat tělo.

▼ Meditace pohybem?

Ano, ovládat mysl je důležitou součástí cvičení. Když budete stát v lese, mávat rukama a přitom přemýšlet o tom, jak krásný by byl dům ze stromů, tak jste zase úplně mimo. Stejně jako v zenové meditaci potřebujete mysl vyprázdnit. Oprostit od tužeb a myšlenek a nechat působit přirozenost. Vrátit se k podstatě... Tchaj-ti přichází s konceptem, který je několik tisíc let starý, ale zároveň je aktuální. Zkusme radost hledat uvnitř, ne venku. Naše společnost je postavená na spotřebě a vytváření umělých radostí. Stále se vám nabízí něco nového, ale když si to koupíte a naplníte potřebu, jak dlouho cítíte radost?

▼ Tchaj-ti také posiluje tělo?

Samo cvičení formuje hrubé tělo, sílí tělesná konstituce, ze cvičení bolí nohy. Když se chcete postavit na své nohy, opřít se o ně, musíte je mít silné a mít pevný postoj. Učíte se koordinaci, aby vás tělo poslouchalo, učíte se cítit rovnováhu. Spirálový pohyb zároveň maže vaše pohybové stereotypy.

▼ Provozování pohybu implicitně ovlivňuje i moji psychiku a prožívání?

To je ta druhá rovina – jemné tělo, mysl, vědomí. To, jak se cítíme uvnitř. Na jedné straně trénujeme hrubé tělo – spirály, pohyby, a na druhé straně mažeme stereotypy, uvolňujeme svalové zatuhlosti. Ten, kdo cvičí tchaj-ti, by měl být pružný a uvolněný. Měl by mít silnou pozici, ale je tam i měkkost. Další rovina je mysl a vědomí – tam si pomáháme dechem. Dech je záležitost hmotná, ale už pracuje s naším vědomím, je to něco mezi. Soustředíme se na dech, učíme se ho určitou technikou regulovat, a dech zpětně zase ovlivňuje naši mysl. Tchaj-ti nás vede k pohybu, který nemá začátek, konec, nemá cíl, je to spirála, kruh... to mě nutí mysl jakoby zacyklit, nenechat ji, aby utíkala ven. Počítáte nádechy a výdechy, otáčíte se v kruzích a mysl se začne zklidňovat. Utišovat. Tchaj-ti vás postupně vystředí, začnete cvičit, začnete kroužit a na chvíli se během cvičení jakoby ztratíte, dostanete se do středu mandaly. Cílem cvičení je cesta, proces. Cvičení samo o sobě nemá cíl. Víte jen, že ho budete pořád zdokonalovat. A že je vám dobře.

▼ A co soutěže, jste mistr světa?

V Čechách jsem nikdy nesoutěžil. Když jsem přijel do Číny a pobýval u Mistra, tak mne požádal, abych se zúčastnil velké soutěže, která se tam pořádá. Chtěl, abychom reprezentovali naši školu. Mistra nejde neposlechnout, a tak jsem to vzal jako šanci – objevit se tam a ukázat, že i zahraniční studenti jsou schopni

dosáhnout nějaké úrovně. Na soutěž jsem se nikdy nepřipravoval. Cvičil jsem a cvičím tchaj-ti pro sebe. Nakonec jsem vyhrál, a jednou za dva roky se pak soutěže opakovaně účastnil. Bral jsem to jako prezentaci školy. V Číně je několik linií škol a soutěž v Čchen-ťia-kou je největší na světě, setká se tam až 3500 soutěžících.



Necvičím tchaj-ti pro soutěže, cvičím ho pro sebe.

▼ Jste duchovním otcem, ředitelem i hlavním manažerem Taiji Akademie, dalším vaším projektem je „Talavan“, povězte nám o něm něco.

Akademie kopíruje systém současné výuky tchaj-ti v Číně. To znamená ve skupinách, v určitém řádu, výuka probíhá po semestrech. Pracujeme s dětmi už od 5 let a na druhou stranu chodí cvičit senioři, kterým je třeba 85 let.

Talavan je samota uprostřed přírody, 75 km od Prahy, kde se snažíme vytvořit místo, kde můžete žít, pracovat na sobě delší dobu než jenom tu hodinu v Akademii... Moje osobní zkušenost byla, že největší pokrok jsem udělal, když jsem třeba na měsíc odjel k Mistrovi. Porušíte tak svůj stereotyp, mysl se zklidní a jediná motivace je cvičení, stejně nic jiného dělat nemů-

žete. Každým dnem se postupně víc a víc dostáváte do hloubky cvičení. Máte čas se zamyslet nad svým životem, který žijete. Vyskočíte ze stereotypu, zjistíte, co vám chybí, co vám naopak vůbec nechybí... vždycky po tom měsíci jsem si přivezl něco, co bych chtěl v životě změnit nebo zlepšit. Přišel jsem na to. Měl jsem tam potřebný odstup.

▼ Je to tedy místo spojené s Taiji Akademií?

Taiji Akademie funguje jako soukromá škola a nezisková organizace, stejně i Talavan. Časem bych chtěl na Talavan přesunout těžiště činnosti. V Praze by to mělo být takové pravidelné, udržovací – chodíme sem jednou, dvakrát týdně cvičit, abychom se udržovali... ale jednou za čas by mohlo být takové období, kdy na sobě pracuji. Odjedu tedy na Talavan, kde se budu týden věnovat sobě. Takových míst moc není, kde byste mohla se schovat. Proto Talavan. Chtěl bych, aby byla zachovaná kapacita deset, maximálně dvanáct lidí. Tak jsem jezdil i za Mistrům. Můj učitel vypráví, že když ho to strýc učil, tak jich bylo kolem osmi. Umění se nedává předávat ve velké skupině. Dvanáct lidí je ještě schopno si sednout večer společně kolem jednoho stolu, je to taková větší rodina.

▼ Je to tedy vize do budoucna?

Ano, je to vize, která se daří, pracujeme na tom, fungujeme, studenti na Talavan jezdí. Nově jsme teď přidali domeček u lesa, kde mohou mít dva lidé úplné soukromí a klid. Je plně vybavený, nechybí tam koupelna, ani kuchyňka. Zároveň je to místo, kde žijí se svojí rodinou, doslova uprostřed přírody.

▼ Dá se říct, že tchaj-ti je vaše životní cesta?

V šestnácti letech jsem začal dělat kung-fu, Čína mi učarovala, nedokážu říct proč. Propadl jsem tomu, je to pro mě srdcová záležitost, tu zemi mám rád, mám rád lidi v ní. Možná reminiscence z minulého života? Nevím. K tchaj-ti jsem se dostal až v 26 letech, před tím jsem žil v komunitě, žil jsem na farmě. Líbí se mi, že tchaj-ti není jen cvičení, ale ukazuje i nenásilný životní styl v harmonii, koresponduje mi to s tím, jak bych chtěl žít.



Mistr Zhu Tiancai

Je to kompletní umění, ale realizace vyžaduje samozřejmě velké úsilí.

▼ Zmínil jste svého Mistra - jste osobním žákem Mistra Zhu Tiancai, je těžké se stát osobním žákem?

Ano, je to celá procedura. Abyste se stala osobním žákem, tak vás musí někdo, kdo už je jeho žákem, doporučit. Jinak vás odmítne. On vás na začátku obvykle stejně odmítne, mě také odmítnul. Následuje takové období čekání. Můj učitel je celkem slavný člověk, takových mistrů v Číně moc není. Zažil jsem, že přijel člověk, který cvičil tcha-ti, nabídl mu hodně peněz, pobyl u něj dva dny a řekl mu – já bych chtěl být tvůj žák. Když mu mistr řekl, že si musí sehnat někoho, kdo ho doporučí, tak řekl – dobře, tak to ne. Tak eliminuje ty, jejichž zájem není zas až tak vážný. Ve chvíli, kdy se stane jeho žákem, tak proběhne obřad za přítomnosti svědků. Vy slíbíte, že budete jeho žákem a on slíbí, že bude

vaším učitelem, je to určitý závazek a oba dva přijímáte jisté povinnosti.

▼ Je to závazek na celý život?

Ano, nad tím ale moc nepřemýšlím. Nikdy jsem se neučil od někoho jiného, nepočítám takové zkoumání po Číně, jak se tchaj-ti vyučuje. Do Akademie nikdy nepřišel nikdo jiný než můj Mistr nebo jeho synové. Potkal jsem hodně učitelů, s některými jsem třeba den, dva cvičil, ale vždycky jsem byl rád, že mám toho svého. Nikdy jsem neměl pocit, že to chci změnit.

▼ Život s tchaj-ti je pro vás asi velmi naplňující?

Obrovsky. Lidská mysl chce ale vždycky víc, nikdy nemá dost, taky mě to někdy dostává. Potom ale přijde náštěstí sebereflexe, sednu si a říkám si, že to musím korigovat. Díky cvičení je to ale stále o něco snazší. Život bez tchaj-ti si už asi představit neumím. 🧘

Hana Němcová

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



Číhající hrozba

ANTIBIOTICKÁ REZISTENCE

RNDr. VĚRA ČERNÁ

O HISTORII OBJEVU A O ZAČÁTCÍCH VÝROBY ANTIBIOTIK JSME PSALI MINULE. DNES SE BUDEME VĚNOVAT DALŠÍMU VÝVOJI ATB, ALE TAKÉ VÝVOJI JEJICH POUŽÍVÁNÍ V LÉČBĚ RŮZNÝCH ONEMOCNĚNÍ. JE NEODDISKUTOVATELNÉ, ŽE ZAVEDENÍ ANTIBIOTIK DO LÉČEBNÉ PRAXE SNÍŽILO POČET ÚMRTÍ NA INFEKČNÍ CHOROBY A PRODLOUŽILO PRŮMĚRNOU DÉLKU LIDSKÉHO ŽIVOTA.

Od objevu penicilinu v roce 1928 a masovém rozšíření jeho používání během druhé světové války bylo vynalezeno velké množství různých antibiotik. Pro zvýšení přehlednosti a orientace v takovém množství různých léků se antibiotika dělí do hlavních skupin podle chemického složení a podle účinku na bakterie. Podle chemického složení můžeme pro příklad uvést jako nejdůležitější skupiny peniciliny, tetracykliny, cefalosporiny, aminoglykosidy, chinolony, makrolidová a peptidová ATB.

Co se týká účinku antibiotik, tak pro toto dělení se používá více kritérií:

- ▼ Zda antibiotika bakterie přímo ničí, tedy mají baktericidní účinky (tuto vlastnost mají např. peniciliny) nebo na ta, která přímo bakterie nezabíjí, ale tlumí jejich růst a množení (jde o účinky bakteriostatické). S těmito poškozenými bakteriemi si pak organismus již většinou poradí sám. Do této skupiny patří např. tetracykliny.
- ▼ Podle mechanismu účinku, tzn., jak

proti bakteriím působí. Mohou např. tlumit tvorbu bílkovin, narušovat stavbu bakteriální stěny, omezovat činnost enzymů důležitých pro množení bakteriálních buněk atd.

- ▼ Na jaký typ původců nemoci působí, např. proti stafylokokům, proti pseudomonádám, proti anaerobním bakteriím, proti původci tuberkulózy atd.

Jak je z přehledu vidět, orientovat se dobře v této velké skupině léků není úplně jednoduché. Podávání ATB se řídí určitými pravidly, která je důležité dodržovat. Správně by mělo být ATB k léčbě vybráno na základě vyšetření citlivosti původců onemocnění na jeho působení. To je ale časově náročné, a tak se někdy volí rychle a podle zkušeností, což ale nemusí být správná volba. Je důležité, aby pacient byl vybaven dostatečnými a srozumitelnými informacemi o předepsaném léku

a o režimu při jeho užívání. Na pacientovi je, aby pokyny dodržoval, lék užíval pravidelně, v určených časových intervalech a po určitou danou dobu. Některá ATB se musí užívat v kratších intervalech a delší dobu, některá pak dovolují mezi jednotlivými dávkami delší intervaly a při jejich užívání může být zkrácena i celková doba léčby.



Češi spotřebují ročně kolem 15 milionů balení antibiotik a nevhodné předepisování antibiotik způsobuje každoročně náklady ve výši až 1,5 miliardy Kč.

Při nedodržení pravidel užívání antibiotik hrozí riziko vzniku rezistence, což znamená, že si bakterie na podávané antibiotikum zvykne a klidně roste, množí se a dál poškozují nemocného i přes léčbu antibiotiky. Tak je přímo ohrožen samotný léčený pacient, ale nepřímou jsou ohroženi i další pacienti, kteří se takto odolnou bakterií nakazí a antibiotická léčba u nich nefunguje. Tato situace je může ohrozit nejen na zdraví, ale i na životě. Nebezpečné je, že na některé z takto vypěstovaných odolných bakterií již nepůsobí ani antibiotika nejnovějších generací. Tyto odolné bakterie navíc často přežívají v prostředí zdravotnických zařízení a ohrožují pacienty, kteří jsou již oslabeni základním onemocněním.

Důvodů nesprávného užívání a nadužívání antibiotik a tím i vzniku rezistence bakterií na ně je hned několik. Jak se rozšířilo spektrum antibiotik, rozšířila se i obliba jejich užívání, protože zpravidla pomohla od zdravotních potíží beze zbytku a za celkem krátký časový úsek. Za dobu používání antibiotik vznikla nejen mezi laiky víra v jejich přímo zázračné účinky, a i když

je obecně známo, že antibiotika neúčinkují na všechny nemoci, přesto se i dnes mnoho pacientů domáhá u svého praktického lékaře předepsání antibiotik, i když to není třeba. A tak se mnohdy ATB užívají zbytečně nebo neúčelně, bez dostatečného zdůvodnění. To se týká nejen humánní medicíny, ale i medicíny veterinární, kde se např. ATB používá z preventivních důvodů k vylepšení zdravotního stavu nebo ke zvýšení přírůstků u hospodářských zvířat. Používání antibiotik k těmto účelům bylo v členských státech Evropské unie od 1. 1. 2006 zakázáno, přestože průkazně zlepšovaly ekonomickou efektivnost chovu zvířat.

Antibiotická rezistence představuje významnou hrozbu pro veřejné zdraví. Nevhodné zacházení s antibiotiky spolu s nekontrolovaným šířením rezistentních mikroorganismů v populaci může způsobit ztrátu účinnosti celé této lékové skupiny, která v polovině 20. století způsobila revoluci v medicíně. Antibiotika přispěla k záchraně mnoha životů a nepochybně umožnila rozvoj moderní, technologicky orientované medicíny.

Antibiotická rezistence způsobuje významné zvýšení nemocnosti a úmrtnosti a zvyšuje náklady na zdravotní péči. Podle oficiálních údajů spotřebují Češi ročně kolem 15 milionů balení antibiotik a nevhodné předepisování antibiotik způsobuje každoročně náklady ve výši 1 – 1,5 miliardy Kč. Riziko antibiotické rezistence nutí nejen odborné lékařské společnosti, ale i rezorty zdravotnictví v jednotlivých zemích a na celosvětové úrovni, aby se touto problematikou vážně zabývaly. Antibiotická rezistence se stává v současné době i politickým tématem. Na valném zasedání OSN v roce 2016 byla přijata rezoluce upozorňující na nebezpečí narůstající antibiotické rezistence a podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je antibiotická rezistence globální hrozbou. Jen v zemích EU kvůli ní podle odhadů ročně zemře kolem 25 000 lidí. Také byla vyslovena domněnka, že pokud bude



▼ **Účinná antibiotika** jsou nepostradatelnou součástí moderní medicíny. Hrají i důležitou roli v prevenci případných bakteriálních komplikací u řady chirurgických výkonů, jsou nezbytná v oborech, kde infekce může mít fatální důsledky, například v neonatologii, onkologii a intenzivní péči.

▼ **Antibiotika nejsou účinná** při onemocněních způsobených viry, mezi které patří běžné a velmi časté záněty horních a dolních cest dýchacích, záněty nosohltanu, hrtanu, průdušek nebo průdušnice.

▼ **Antibiotika nepatří** mezi volně prodejné léky – předepsat je může pouze lékař.

rezistence narůstat stejným tempem jako dosud, bude v roce 2050 infekce vyvolaná multirezistentním mikrobem neléčitelná a stane se nejčastější příčinou úmrtí.

Od roku 2008 je proto každoročně 18. listopadu organizována celoevropská kampaň za omezení užívání antibiotik v situacích, kdy to není nezbytné, například u virových infekcí, jako jsou běžná nachlazení a chřipka. Cílem všech aktivit, které probíhají v souvislosti s tímto Evropským antibiotickým dnem, je připomenout veřejnosti nejen nezastupitelný význam antibiotik v léčbě infekčních nemocí, ale zároveň upozornit na fakt, že jejich nadměrné, případně nedůvodné užívání způsobuje vznik rezistence některých bakterií vůči antibiotikům. 🌐

RNDr. Věra Černá

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



GLOBÁLNÍ OTEPLOVÁNÍ

Postupná likvidace planety?

Mgr. VÍT ČERNÝ

JIŽ BĚHEM MINULÉHO STOLETÍ SE POSTUPNÝM DRANCOVÁNÍM NAŠÍ PLANETY ZABÝVALO MNOHO VĚDCŮ A VEŘEJNĚ ČINNÝCH OSOB. NĚKDO SE VÍCE VĚNOVAL GLOBÁLNÍMU OTEPLOVÁNÍ, NĚKDO NEBEZPEČÍ, KTERÉ NÁM HROZÍ VYČERPÁNÍM NEROSTNÝCH ZDROJŮ ZEMĚ, JINÍ ZASE SVOJI POZORNOST UPŘELI VÍCE NA HROMADĚNÍ ODPADKŮ V ŽIVOTNÍM PROSTŘEDÍ. ZAČÁTKEM NOVÉHO TISÍCILETÍ SE ÚVAHY NAD HROZÍCÍM NEBEZPEČÍM ZVÝŠILY A V POSLEDNÍCH LETECH SE MNOŽÍ VEŘEJNÉ PROTESTY OBČANŮ, KTERÍ VYŽADUJÍ NĚJAKOU RÁZNOU AKCI, KTERÁ BY POKRAČOVÁNÍ NASTOLENÝCH TRENDŮ ZAMEZILA. POKUD BY DOŠLO K NĚJAKÝM ZMĚNÁM K LEPŠÍMU, BUDOU POZVOLNĚ A ZŘEJMĚ BUDE TRVAT DOCELA DLOUHOU DOBU, NEŽ JE LIDÉ ZAČNOU POCIŤOVAT. TO VŠE OVŠEM ZA PŘEDPOKLADU, ŽE DOJDE K NĚJAKÝM RAZANTNÍM ZMĚNÁM V NAŠEM CHOVÁNÍ.

Několik set let lidstvo ve své nevědomosti používá, nebo možná lépe řečeno drancuje naši planetu. V počátcích byla lidská populace malá, a tak i následky její činnosti byly neznatelné, takřka zanedbatelné. Postupně se zvyšujícím se počtem lidí na planetě se logicky zvyšoval i jejich vliv na okolní prostředí. Tak jak se měnilo (zhoršovalo) prostředí, tak si i lidé postupně začali uvědomovat, že jejich činnost má na svědomí i zhoršování životního prostředí. Tohoto názoru ovšem nejsou

zdaleka všichni. Mnozí se domnívají, že se příroda se změnami způsobenými lidskou činností vyrovná a tedy, že není třeba cokoli měnit. Faktem také je, že ne všechny negativní změny je nutno přičítat lidské činnosti a je jisté, že pokud se změní podmínky v okolním vesmíru (např. intenzita slunečního záření atp.) nebo dojde k velkému sopečnému výbuchu, bude to mít značný vliv na dění na Zemi. Nicméně nelze pominout trvalé změny, které působí svou činností člověk.

V roce 2014 uvedla Pátá hodnotící zpráva Mezivládního panelu pro změnu klimatu (IPCC), že je extrémně pravděpodobné, že lidský vliv je hlavní příčinou pozorovaného oteplování od poloviny 20. století. Největší antropogenní vliv je způsoben emisemi skleníkových plynů, jako je oxid uhličitý, metan a oxid dusný. Tato zjištění akceptují vědecké autority všech významných států a nejsou zpochybněna jakýmkoliv státním či mezinárodním vědeckým orgánem. Nicméně část politiků, nesouhlasí buď vůbec s tím, že by za oteplování mohl člověk, ale především pak s tím, že by proti jeho příčinám měla být přijímána jakákoliv opatření, protože ta by znamenala omezení ekonomické svobody.

Vlivem vzrůstu teploty dochází k vzestupu oceánů a vysychání vnitrozemských oblastí.

Jistě nemá cenu příliš se rozepisovat o všeobecně známých důsledcích globálního oteplování, ať už je způsobeno čímkoliv nebo kýmkoliv. Především vlivem vzrůstu globální teploty dojde k vzestupu hladiny oceánů

a vysychání vnitrozemských oblastí. Tyto změny povedou k velké migraci obyvatelstva a následně k nepředpokladatelnému chaosu, jehož rozměry je možné si představit na základě nedávných evropských zkušeností s migrační vlnou v období kolem roku 2016.

Globální oteplování úzce souvisí s růstem počtu obyvatelstva a se zvyšováním jejich životní úrovně. Nelze se divit nikomu z méně rozvinutých zemí, že se chce mít alespoň tak dobře, jako se máme my v České republice. Všichni chtějí bydlet, mít teplo a světlo a dostatek jídla. To vše ovšem potřebuje značné množství energie, kterou je třeba vyrobit. Bohužel toho lze dosáhnout nejrychleji spalováním uhlí, nafty nebo zemního plynu. Tyto způsoby výroby energie ale produkují nešťastné skleníkové plyny, které jsou příčinou globálního oteplování. Kromě toho se spotřebovávají zásoby neobnovitelných zdrojů energie a vzácných surovin, které mohou v budoucnosti značně chybět.

Jak jsem zmínil na začátku, dalším problémem jsou hromadící se odpady. Mezi ně můžeme také zahrnout plyny vznikající spalováním uhlí, tedy skleníkové plyny, které se hromadí v atmosféře, a tím zvyšují globální teplotu. Kromě toho lidé svým způsobem života produkují velké množství odpadu, které se na rozdíl např. od skleníkových plynů mohou jen obtížně zapojit do koloběhu životních procesů na Zemi. Jsou to například plasty, které se ve velkém hromadí v životním prostředí nebo nejrůznější chemikálie používané v zemědělství, které sice zvyšují výnosy zemědělských plodin, ale také ničí životní prostředí, a ve svém důsledku škodí i lidem.

Změny, které ovlivňují náš život na Zemi čím dál tím větší měrou, zcela pochopitelně vyvolávají zájem a odpor lidí, kteří se angažují v ekologických hnutích. Není tomu dlouho, kdy se zájem o životní prostředí projevil masovými protesty. Tváří celosvětového boje proti klimatickým změnám se stala patnáctiletá Greta Thunberg, která protestovala před parlamentem rodného Švédska. Žije s autismem i ADHD, což jí nijak nebrání v tom, aby upozorňovala na problematiku globálního oteplování. Její příklad následuje

britské hnutí Rising Up!, které se zapojilo do boje, jenž by měl v ideálním případě zvrátit hrozbu vymírání, která se týká nejen živočišných druhů, ale i lidstva. Nejaktuálnější projekt aktivistického hnutí Rising Up!, Extinction Rebellion (XR), má na národní úrovni jasný cíl: omezit čisté emise skleníkových plynů v Anglii na nulu, a to do roku 2025.



Tváří celosvětového boje proti klimatickým změnám se stala patnáctiletá Švédka Greta Thunberg.

I u nás se protestuje za lepší ovzduší a životní prostředí. Na jaře tohoto roku po vzoru Greta Thunbergové místo školního vyučování vyšli do ulic tisíce studentů a mají v úmyslu ve svých protestech pokračovat, do té doby, než dojde k viditelné nápravě. Ukazuje se tak zřetelně, že globální oteplování, znečišťování životního prostředí dosáhlo takových rozměrů, že se z problému technického a technologického stává problém politický. To si uvědomují i mnozí politici. Bohužel často jejich obzor končí s délkou volebního období, a tak vidí v protestech studentů často jenom snahu vyhnout se školnímu vyučování. Politici se také často snaží spíše než o nějakou změnu raději potlačit nejrůznější aktivity ekologických společností.

Na druhou stranu je třeba poctivě přiznat jistou bezradnost v řešení

bezpochyby se blížící ekologické katastrofy. Je snadné přijmout různá politická rozhodnutí o snížení emisí CO₂ nebo přijmout omezení používání plastových výrobků. Problém je, jak vytčené cíle splnit, zejména když neumíme dostatečně rychle najít schůdná ekologická řešení. Nevíme, jak efektivně, drasticky snížit množství emisí skleníkových plynů. Nemáme žádné revoluční technologie, které by byly snadno dostupné, aby mohly nahradit fosilní paliva v celosvětovém měřítku. Není jednoduché zajistit rychle dostatek „čisté“ energie v takové míře, aby se to projevilo na rychlosti globálního oteplování. Kromě toho je třeba najít k takovým změnám dostatek vůle. A to je asi ten největší problém.

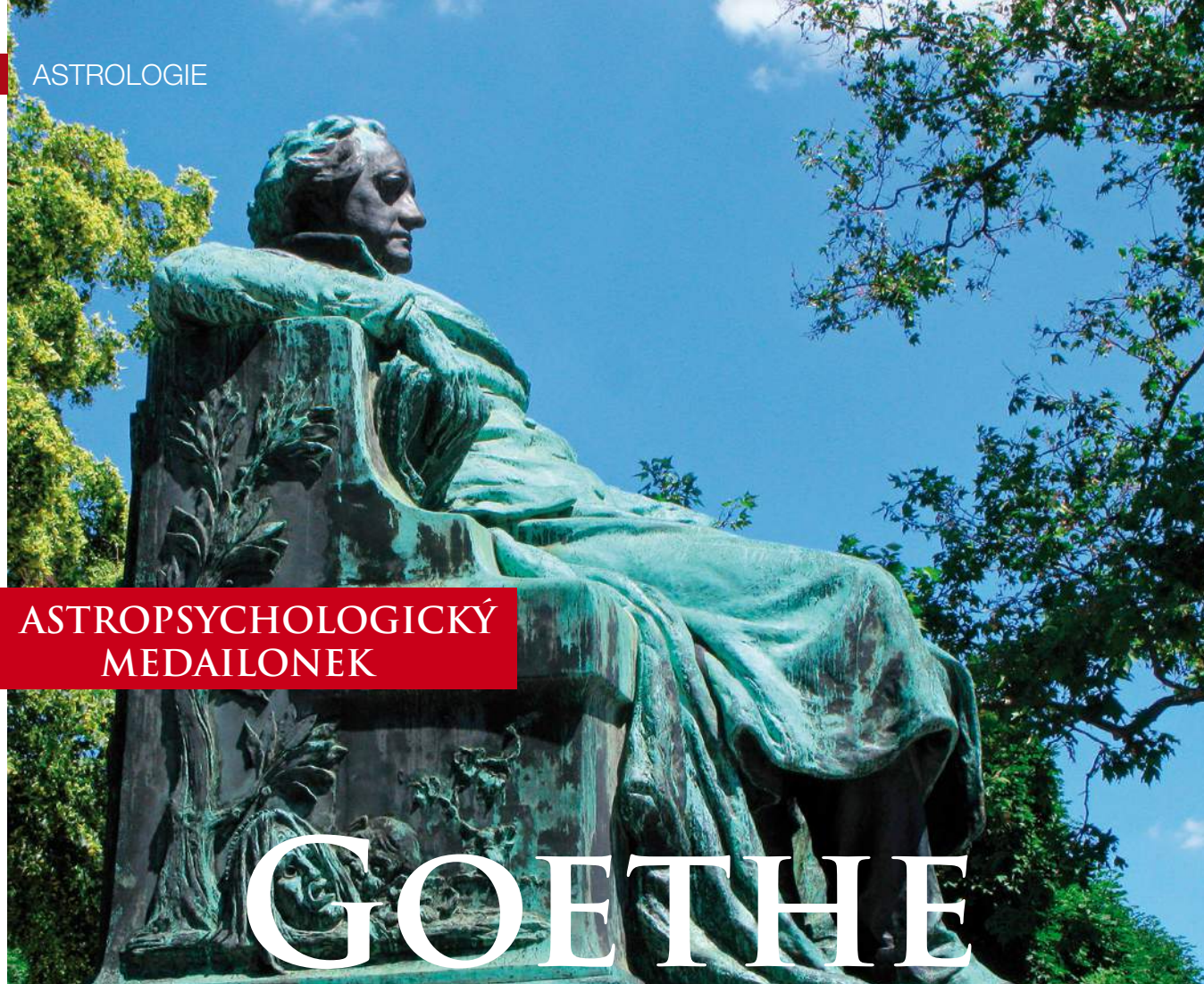
Řešení nabízí například britský spisovatel a environmentalista George Monbiot, který v nedávném rozhovoru pro BBC uvedl: „Musíme provést velké strukturální politicko-hospodářské změny. Říká se nám, že máme používat jiné tyčinky na čištění uší a veškeré ty ubohé mikrokonzumní nesmysly, které ale nevyřeší vůbec nic. Musíme svrhnout tento systém, který požírá planetu svým neustálým růstem.“ Dále vysvětluje: „Prosím vás, odkdy je HDP rozumnou mírou lidského prospěchu? A přesto jediné, co vlády chtějí dělat, je snažit se zvyšovat HDP. Musíme nalézt lepší způsob, jak měřit lidský prospěch než trvalý růst. Musíme začít snižovat veškerou spotřebu fosilních paliv a nechat fosilní paliva v zemi. Nikdo nás nezachrání. Životně důležitá je hromadná občanská neposlušnost. Jen ta může přimět politiky jednat.“ Monbiot uvádí, že neustále odkládáme skutečné řešení krizové situace v domněnku, že někdo odněkud přijde a zachrání nás. „Oni“ to nedopustí. Rozhovor uzavírá konstatováním: „Jenže žádní „oni“ neexistují. Jsme jenom my.“

Současná situace je tedy napjatá a jen těžko se dá odhadnout, kterým směrem a jak se vyvine. Jak říká známý bonmot: Nejtěžší je předpovídat budoucnost. 🌱

Mgr. Vít Černý

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





ASTROPSYCHOLOGICKÝ MEDAILONEK

GOETHE

duchovní titán s romantickou duší

LENKA ADAMOVÁ, foto Wikipedia, ilustrace autorka

JOHANN WOLFGANG GOETHE
(1749 - 1832) - německý spisovatel, předchůdce romantismu, přírodovědec, filosof a ministr. Od počátku, tedy od rané dospělosti se jeho tvorba setkávala s ohlasem a úspěchem. Formoval svou dobu, stal se ztělesněním německé kultury, jeho dílo má nadčasový přesah. Obsáhl úžasnou duchovní i praktickou šíři činností:

- ▼ Byl reálně politicky angažován, avšak také měl mimořádně hluboký duchovní ponor se zaujetím pro mytologii, náboženství, esoteriku, historii...
- ▼ Byl nejen laickým přírodovědcem, zkoumal, experimentoval, hledal (minerály, rostliny, povahu světla a barev...), ale také byl „vášnivým“ romantikem, s cituplnými vztahy se ženami.
- ▼ Byl povýšen do šlechtického stavu a setkával se se společenskou elitou. Za manželku však pojal ženu velmi prostou, na niž vyšší společnost kriticky shlížela.

Tato mimořádně obdařená osobnost, jejíž tvorba ovlivnila další myslitele a umělce (např. R. Steinera a C. G. Junga) je tak *komplexní*, že ji nelze v malém medailonku obsáhnout. Věřím, že konkrétní údaje o životě a díle si je každý, kdo chce, najde.

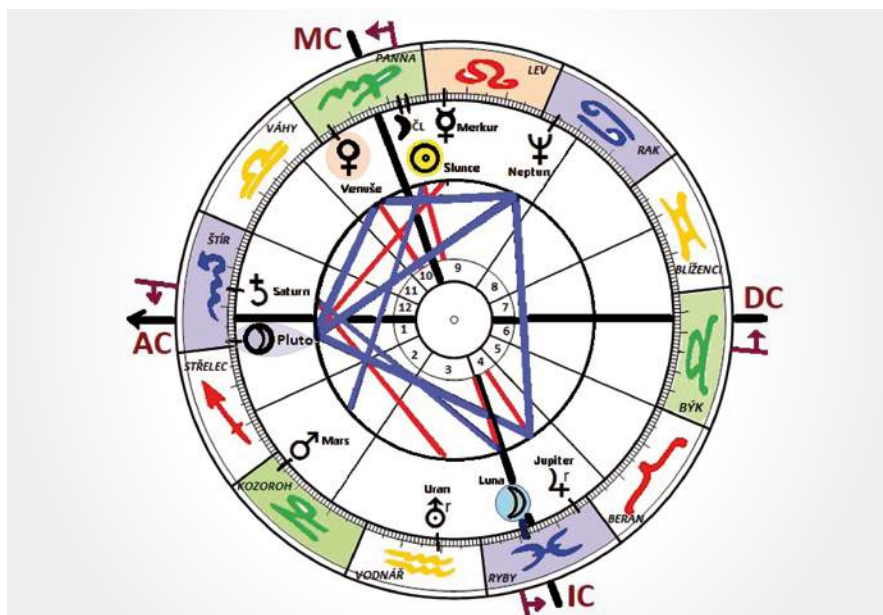
Pokusím se načrtnout jen něco z těch zdánlivě protikladných vloh a to na podkladě horoskopu. Samozřejmě se nevyhnu zjednodušení. A stylově poznamenanám: Laskaví čtenáři necht' mi odpustí.

Dvě živlů – dvojí přirozenost

Když se zahledíme do horoskopu, vidíme, že jsou obsazeny téměř výhradně jen dva živly. Živel země – zeleně zakreslená znamení (praktičnost, příroda) a živel vody (city, fantazie, vzpomínky, představivost). V tom lze spatřovat to rozpětí od přírodovědy k básnictví. Toto rozložení mají však v daném období i jiní lidé. Co zvláště nějšího je v horoskopu Goetha?

Tajemství dvojího zrození

Zvláštní záhada je Goethova hodina narození. Jak víte, je potřeba přesný



J. W. GOETHE, 28. 8. 1749, Frankfurt nad Mohanem (D), 12:30 LMT (UT 11:55:20), astro.com, RR-AA, domy KOCH

čas k sestavení úplného osobního horoskopu. U Goetha mnozí astrologové pracují s tamním časem 12:00 hod. Avšak v mezinárodní databázi horoskopů (astro.com), která jejich hodnověrnost ověřuje na základě vysokých kritérií, je zařazen Goethův horoskop s tamním časem 12:30 hod. Pro polední hodinu je Slunce v 10. domě těsně za bodem MC, pro pozdější čas 12:30 je Slunce v 9. domě.

To je ve zvláštním rozporu s větami Goethovy autobiografie **Z mého života**: „Přišel jsem na svět ve Frankfurtu nad Mohanem **úderem poledne**... Postavení hvězd bylo šťastné: Slunce stálo ve znamení Panny a v ten den kulminovalo... Merkur neodporoval...”

V čem je rozdíl 10. a 9. domu pro výklad Goethova horoskopu? A proč se i já přikláním k hodině narození 12:30?

Světská sláva

10. dům horoskopu je spojován s činností pro veřejnost (stát). Je-li tu Slunce, lze usuzovat na skvělost a vliv. V 10. domě je rovněž Venuše, spojená s uměním, vztahy (také s diplomacií) a z ní lze usuzovat na úspěch umělecký i politický. Goethe však zanechal trvalou stopu něčím mnohem pozoruhodnějším. Stal se vůdčí postavou předromantického hnutí „Sturm und Drang“ (Bouře a vzor). Idealizace vzpoury jedince, svobody, vášnivých emocí, fantazie a lidského

génia. Byl to vlastně tvůrčí duchovní program nejen jedné generace.

Goethe byl myslitelem, který uvažoval v ohromných souvislostech, a často je nejsme ani s to vstřebat. Skrze konkrétní realitu spatřoval pravzory (Jung by řekl archetypy). Pravzory spatřoval v lidských dramatech, v přírodě (hledání prarostliny), v náboženství (uvažoval o pranáboženství), v umění atd. A nerozdělitelně spojoval svůj vnitřní zrak, své vidění, své Já do jedné rovnice s objektivním světem. V duchu zásady, již bychom mohli formulovat, že ve světě hledáme a spatřujeme, co sami jsme, i když to nevíme.

Celstvé vědění

Goethe projevoval smysl pro celkové souvislosti – estetické, filosofické, náboženské, světonázorové... Šíře jeho duchovního záběru byla ohromující. Studoval antiku, hebrejštinu, ponořil se do studia bible, zajímal se o alchymii a esoterní symboliku, atd. Nemluvě o o pronikavém vhledu v přírodním bádání. To vše, tedy dohodružství vědění, ale i cestování do vzdálenějších oblastí souvisí s 9. domem. Dnes bychom to možná nazývali holistickým přístupem.

Do 9. domu také řadíme rozvíjení životního příběhu, jeho peripetie a jeho smysl. A Goethe nebyl pouhý „vypra-

věč“ – byl víc než kdo jiný orientován na svůj životní příběh, z pohledu některých až „sebestředně“ (což symbolizuje v astrologii právě Slunce). Jeho literární tvorba nesloužila postavení a úspěchu (10. domu). Nikoliv! Jeho tvorba, biografie, dopisy, úvahy jsou zrcadlem souvislostí skrze vlastní Já. „Filosof, který viděl ideje.“ (cit. R. Starý) V tom je smysl jeho žití. A to jsou témata 9. domu.

„Dvě duše, mně, ach, v hrudi přebývá..“

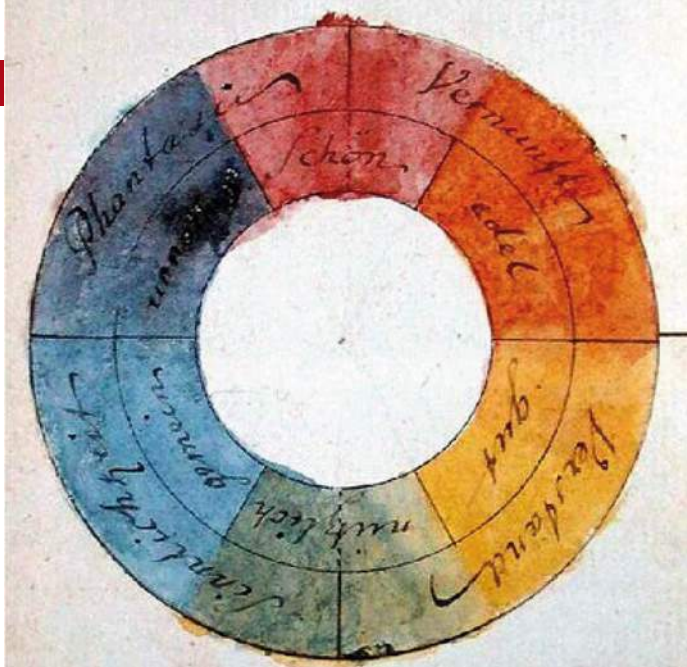
Tato slova z *Fausta* jako by označovala i situaci, že má dvojí zrození. Jak je to možné?

Začteme-li se v Goethově autobiografii do dalších řádek o jeho narození, čteme pozoruhodné sdělení:

„Díky ... dobrým znamením... jsem byl zřejmě zachován při životě, neboť neobratná porodní bába zavinila, že jsem přišel na svět jako mrtvý, a stálo to mnoho námahy, abych spatřil světlo světa.“



Jako kdyby se narodil tedy podruhé, jako by teprve napodruhé se nadechl k žití. A to je ta hodina 12:30, kdy se AC (ascendent) i MC (medium coeli) posunuly tak, že Slunce se ocitá v 9. domě. Jako kdyby byl zrozen k věhlasu, ale **skutečný** jeho život a jeho **smysl** byl v tom, co lze vidět v tématech 9. domu. (Posun je zaznamenán v horoskopu vně kruhu.)



Johann Wolfgang Goethe je považován za zakladatele zkoumání barev z psychologického hlediska. Vyzdvihl a popsal významný psychologický aspekt prožitku barvy – její smyslově-morální působení.



Portrét J. W. Goethe (olejomalba) dle obrazu H. Ch. Kolbe (1826) vytvořila Lenka Adamová ve studiu ARTIME (facebook.com/artimecz).

V době narození Goetha se sjednocení hodin v Evropě teprve začalo uskutečňovat – a poledne mohlo mít odchylku. To nám nebrání vnímat sílu příběhu. Jako by na samém počátku žití umřel a znovu se narodil. Tento silný motiv nás přivádí k ascendentu Goethova horoskopu.

Mít moc – ale nad čím?

Goethův ascendent je tak či tak ve znamení Štíra. Štíru odpovídá archetypově bůh Pluto čili Hádes. V řecké mytologii pán podsvětí. Znamení na ascendentu je vládnoucí znamení osobního horoskopu a planeta odpovídající tomu znamení, u Goetha tedy Pluto, je vládnoucí planetou osobního horoskopu. Všimněte si – Pluto je u Goetha planetou v 1. domě hned za AC. Je ve velmi aktivním, zdůrazněném postavení. Pluto je navíc – generačně – ve „svém“ astrologickém znamení, totiž ve Štíru. Všechna síla tohoto znamení a archetypu je tu koncentrována. Je to téma moci. Ale nad čím? Božské Pluto panuje nad životem a smrtí. Ohromná energie, která může ničit (despoticky, manipulativně), ať už se toho nějak člověk ujme sám, nebo to prožívá v závislosti vůči někomu „mocnějšímu“.

Úklady moci

Nejtěžší je mít moc nad sebou. Být opravdový, autentický. Přijít na to, co jsme zač. Zjistit svá pokušení moci. Nebo bezmoci (ve strachu ze sebe mnozí zůstávají ve svém životě jakoby

paralyzováni). Rozvinout tu obrovskou zásobárnu energie. Tvořit, růst, rozvíjet se, být čím dál více si podobný. Goethe ovšem také musel přijít na svá pokušení moci. Od mládí, až do pozdního věku, šedesát let pracoval na Faustovi. Faustova touha „zmocnit“ se milované Markétky. Faustova ctižádost. Tu měl v sobě i Goethe, např. když působil léta jako tajný rada ve službách sasko-výmarského vévody. Odvrácenou stránku pokušení moci ztělesňuje ve Faustovi Mefisto, ironik a nihilista, ten démon slibující moc nad tím či oním... Archetyp moci a manipulace. Obrazy z duše člověka. Obrazy z vlastního nitra. Kde sídlí též sklon k sebevraždě, kterou zvolil románový *Werther*. Inspirací k románu byl Goethovi vlastní nenaplněný milostný cit a skutečná smrt jednoho kolegy. Po vlně ohlasu a sebevražd (takovou **moc** mělo jeho dílo!) Goethe do druhého vydání připsal: „*Bud' muž a nenásleduj mne!*“

Voda mrtvá a živá

To nejzazší a nejtěžší v tématech Štíra a Pluta je autenticita. Jejím znakem je transformace. Jejím palivem je krize. Její pohádkou je pohádka o živé a mrtvé vodě. A víme, že nejprve se kropí tou mrtvou vodou. Může to být deprese, hluboká krize, pocit zmaru (zmar – od slova máry, smrt). Přijít na to, kým opravdu jsme, se neobejde bez krizí. A nutné je zrcadlo sebereflexe. Ty životní předěly, kdy musel nechat umřít něco ze sebe, znovu se zrodit,

znal Goethe už od mládí. Nebylo to jen při jeho porodu – kdy byl mrtvý a oživen. Ty předěly měly např. podobu nemoci. V autobiografii *Z mého života* píše: „Jedné noci jsem se probudil s prudkým chrlením krve... A tak jsem se několik dní potácel mezi životem a smrtí“ – posléze se musel odstranit nádor na krku – „... a protože příroda pomohla, zdálo se, že se ze mne také stává jiný člověk.“ Záchvaty melancholie ustoupily a prožíval větší veselost ducha. A to byl ještě mládeneček! Ale musel tou obtížnou cestou proměn jít. J. P. Eckermann, přítel, důvěrník a tajemník z posledních devíti let Goethova života, cituje např. tato slova, jimiž Goethe tu cestu temna a světla shrnuje: „*Úděl člověka určují okamžiky jeho zatemnění a osvětlení!*“ Transformaci může symbolizovat proměna kukly-larvy-motyla. A v závěru Fausta jsou slova „V motýlí kukle jej /Radostně vítáme“. V průběhu svého tvůrčího života nalezl Goethe mnohé popudy k transformaci v milostných vztazích.

„Prcháme milujícím a milujeme prchajícím“

Tato Goethova slova vystihují zvláštní rys většiny Goethových lásek. Bud' se citově připoutal k ženě, která mu nechtěla či nemohla patřit. Nebo když se od něj čekal pevnější svazek, sám vztah ukončil. Podle C. G. Junga je Anima v duši muže **předobrazem** ženství, jež muž v ženách hledá. Astrologicky jde zejména o postavení

Venuše a Luny v osobním horoskopu. Venuše je u Goetha v Panně. To mohou ztělesňovat čisté milé dívky – jako byla půvabná Markétka z Goethova mládí, na kterou vroucně vzpomíná v autobiografii. Druhou stránkou jeho vnitřní ženskosti je Luna v Rybách. Ta v něm toužila po obětavé a obětující se lásce. (Luna – city, Neptun – iluze, zbožštění, oběti). Luna je v aspektu (spojení) se Saturnem, který představuje jistou nedostupnost, či zábrany, jež nelze překročit. Goethe se např. zamiloval do snoubenky svého přítele (inspirace k *Wertherovi*). Luna se Saturnem mohou také nabýt podoby vztahu ke starší osobě, jež se tak trochu stává náhradou některého z rodičů. Jednou z nejznámějších lásek (fyzicky nenaplněných) byla paní Charlotte von Stein. O sedm let starší provdaná šlechtična. Deset let trvající vzájemná náklonnost skončila nečekaným odjezdem Goetha do ciziny (*Italská cesta*). Zklamání paní von Stein bylo značné. Jako by si nevšimla, že Goethe v ní měl přeci především svou rádkyni a přítelkyni, uctívanou a milovanou bytost, a to v období, kdy se politicky angažoval ve Výmaru a potřeboval ukázat a uspořádat své city. Život mu pak však předestřel další směr cesty. A on se po ní musel vydat – věren sám sobě. Z podobného důvodu se vyvázal ze vztahu ke snoubence Lily. A přece dokázal posléze dlouhodobě žít s jednou partnerkou, dokud nezemřela. O koho se jednalo?

Přírodní bytůstka

Krátce po návratu z Itálie Goethe potkává ve Výmaru Christinu Vulpiusovou. Tehdy jí bylo 23 let, jemu již 46

let. Živý výraz její tváře, bohaté hnědé kadeře, výrazné oči, nekomplikovaná povaha, její srdečné, veselé, laskavé chování se mu ohromně zalíbily. Byla prostého původu. To, že z ní učinil svou milenkou, by jako aférka ještě tehdy „prošlo“. Ale jejich společné soužití mu Výmar zazlival. Povila mu několik dětí, bohužel přežil jen chlapec August. Po osmnácti letech „manželství nadvoko“ ji učinil svou legitimní manželkou. Ovšem mínění „lepší společnosti“ o tom jeho „stvořeníčku“ se příliš nezměnilo. Soužití Goetha s Christinou bylo harmonické a šťastné. Uměla zpříjemnit domácí život, Goethovi poskytla mnoho „soukromého štěstí“, jak útulnou domácnost, tak tělesnou intimitu. Přitom si dopřávali vzájemný prostor pro flirtování s „očky“, jak to nazývali. Jejich dochovaná korespondence svědčí o vzájemné podpoře a lásce – i o té, co prochází žaludkem. Tyto indicie ukazují na to, co předchází lásky, a ani ty budoucí už v tak vrchovaté míře nenaplnily, a co ukazuje horoskop. DC (descendent) – bod opačný k ascendentu – naznačuje povahu partnerských vztahů. DC má Goethe ve znamení Býka, kterému vládne Venuše v podobě, kterou Řekové nazývali Venuší pozemskou. Smyslovou, erotickou, užívající si příjemných stránek života. A protože Venuše je u Goetha v Panně – není „líná“. A protože je Venuše u Goetha spojená s Jupiterem, zabarvují tuto podobu jeho vnitřní Animy optimismus, srdečnost, velko-

rysost. Milá Christina! Bohužel ač mladá, přešla ho ve smrti. A také mnozí jiní přátelé a přítelkyně.

Přesto, jak víme, se téměř osmdesátiletý Goethe znovu zamiloval. Do mladické Ulriky von Levetzow v Mariánských Lázních. „U lidí skvěle nadaných pozorujeme ještě i ve stáří stále nová období zvláštní tvořivé síly; zdá se, jako by u nich vždy znovu a znovu nastávalo dočasné omládnutí“, uvádí jeho slova Eckermann. Goethe učinil Ulrice nabídku k sňatku, a byl odmítnut. Avšak poslední krize na Goetha ještě čeká. Tou se stala tragická smrt syna Augusta. Za rok a půl umírá též Goethe.

Uzavřu jeho bohatý životní příběh jeho slovy, jež zapsal Eckermann: „Každá tvůrčí činnost nejvyššího druhu... přinášející plody a důsledky, je povznesena nad všecku pozemskou moc a nikdo jí nevládne. Na to vše se musí člověk dívat jako na nenadálé dary shůry...“



Zdroje: J. W. Goethe: Z mého života (Báseň a pravda), překl. 1998, J. P. Eckermann: Rozhovory s Goethem, překl. 1955, A. Seeleová: Ženy kolem Goetha, překl. 1998. Stať R. Starý: Goethe – filosof, který viděl ideje (Prostor 1992, k dispozici též www.neptunica.cz). 🍷

Lenka Adamová

astropsychologické konzultace a vzdělávání - www.neptunica.cz, tel: 775 195 102
Vyučovala na vysoké škole. V současné době se věnuje spojení astrologie a archetypové psychologie C. G. Junga. Od října 2019 minikurs pro začátečníky.



INZERCE



prodejní výstava
14.–15.9. 2019

HALA TJ Pankrác, Lomnického 1,
Praha 4 - Nusle
(150m od metra C Pražského povstání)

OSOBNÍ ROZVOJ, ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL, ŽENA, ALTERNATIVA
Velká prodejní výstava 🌸 Poradny 🌸 Pestrý program

Marie Plochová Hlávková
PaedDr. Mirka Mašková
a vzácný host – herečka
Nada Konvalinková
Xana Bati (Ukrajina)
Josef Kaplan

Tajemství ve vašem písmu
Ohýbání přiborů
silou vlastní mysli
Pyramida Shambhalla
Buben „Štěstí“

Vstupné do výstavní části Zdarma. Výstavní část je BEZBARIÉROVÁ.
Vstupné na přednášky: celodenní 165 Kč. www.festivalmilujsvujzivot.cz

Facebook Miluj svůj život - festival Instagram milujsvujzivotfestival +420 608 377 573

56. mezinárodní festival ezoterických a duchovních směrů

Miluj
svůj život

26.–27. 10. 2019 PRAHA

ZŠ Poláčkova, Poláčkova 1067/3, Praha 4
(Metro C – Budějovická a zastávky městských
a příměstských busů cca 250 m) **NOVÉ MÍSTO**

Zajímavý a pestrý program 🌸 Zdravá a chutná strava na místě
Poradny klasické i alternativní medicíny 🌸 workshopy 🌸 poradny 🌸 koncerty 🌸 cvičení

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

NENECHTE
SI UJÍT:

Zdenka Blechová
Marie Plochová Hlávková
Zdenka Tušková

Jak se postavit traumatu ze smrti?
Hypnózou k uzdravení
Psychosomatika ve stomatologii

Vstupné na přednášky - výrazné SLEVY při přihlášení předem.

(Pro nákup vstupenek použijte E-SHOP nebo klasický formulář na webu.)

ZDARMA vstupné do výstavní části.

www.festivalmilujsvujzivot.cz

+420 608 377 573 Instagram MILUJSVUJZIVOTFESTIVAL Facebook Miluj svůj život - festival

ZDRAVÍ PODLE ASTROMEDICÍNY

Bc. KVĚTUŠE EXNEROVÁ

Vrcholné léto je za námi, těšit se ale můžeme na další příjemnou část roku – babí léto. Etymologický původ slovního spojení „babí léto“ není dnes jasný. Jedni odvozují pojmenování babího léta od poletujících pavučin, které připomínají šedé babské vlasy, jiní ho zase spojují s chladnějším počasím „zestárlého“ léta. V neposlední řadě existuje i domněnka, že název „babí léto“ pochází od pojmenování Plejád – otevřené hvězdokupy v souhvězdí Býka, zvané lidově Baby. Plejády se totiž právě v tomto období roku začínají objevovat na noční obloze. Ať už je to jakkoliv, s nastupujícím zářím a říjnem končí plodné období roku a období sklizně je v plném proudu. Je také zapotřebí načerpat co nejvíce energie před blížícím se podzimem a zimou.

V OBDOBÍ OD 24. 8. – 23. 9 VLÁDNE ZNAMENÍ PANNY



Znamení Panny patří k zemskému živlu, symbolicky představuje péči a pořádek.

Znamení Lva přineslo do našich životů období tepla, oslav, grilování, dovolených. Nadcházející období Panny má na starost zase vše uklidnit, po oslavě uklidit a pokorně přijmout cykličnost a povinnosti života. Bezstarostné období prázdnin končí a začíná školní rok a do našich životů se opět navrácí pravidelnost, řád, disciplína a povinnosti. To jsou atributy znamení Panny. Panna je důsledná, čistotná,

pedantská, racionální a potřebuje mít v životě všechno pečlivě připravené a naplánované. Bývá velmi praktická se smyslem pro detail, na druhou stranu jí však většinou chybí lehkost, spontánnost a smysl pro humor.

Lidé ve znamení Panny bývají ve vztahu ke svému zdraví také poctiví a svědomití, což v přemíře pozornosti vůči sobě může vést až k hypochondrickým sklonům. Vzhledem k obavám o své zdraví se často zajímají o zdravou výživu nebo životosprávu. Strach, nedostatek lehkosti jim však může způsobit stres, následkem kterého může onemocnět jejich trávicí systém, žlučník, slinivka nebo mívají střevní potíže. Mohou trpět na nadýmání, zácpy, koliky nebo naopak na průjemová onemocnění.

Úkolem lidí narozených ve znamení Panny je naučit se lehkosti a nadhledu, aby pro detail nepřehlíželi celý les. Potřebují se uvolnit, relaxovat

a odměňovat sebe i své okolí, aby se naučili princip dávání. Znamení Panny ovládá v lidském těle tenké a tlusté střevo, slezinu, dvanácterník a játra. Proto při přílišném stresu a sebeovládání mohou být náchylní ke křečím ve střevech, nadýmání, zácpě, k poruchám spánku, existenčním strachům a neurózám. Vhodným produktem pro toto znamení jsou bioinformační kapky **Intocel**, které uvolní celou oblast solar plexu, uleví střevům a spolu se **Sagradinem** mohou dostat nejen znamení Panny z velmi vážných trávicích problémů.





Pro zlehčení psychiky a uvolnění jsou skvělé bioinformační kapky **Levamin**, které umí jakoby „nahnášet“ a člověk vidí své problémy z nadsledu. Proto svůj název dostaly od slova levitovat.

Říká se, že imunita začíná ve střevě, a proto je nanejvýš důležité se o svá střeva a trávení velmi kvalitně starat. K tomu patří i psychika, která určuje, v jakém stavu naše orgány budou. Co se týká duševní hygieny, Pan-ny by se měly zamyslet nad otázkami: Neanalyzuji příliš? Nejsem nadměrně kritická? Střeva znamenají princip dávání a darování, proto zácpa může symbolizovat problém lakoty a neochoty dávat. Co si chci za každou cenu podržet? Na čem lpím?

**V OBDOBÍ OD 24. 9. – 23. 10.
VLÁDNE ZNAMENÍ VAH**



Znamení Vah patří ke vzdušnému živlu a symbolicky představuje rovnováhu a harmonii.

V pondělí 23. září 2019 nastává podzimní rovnodennost. V ten okamžik

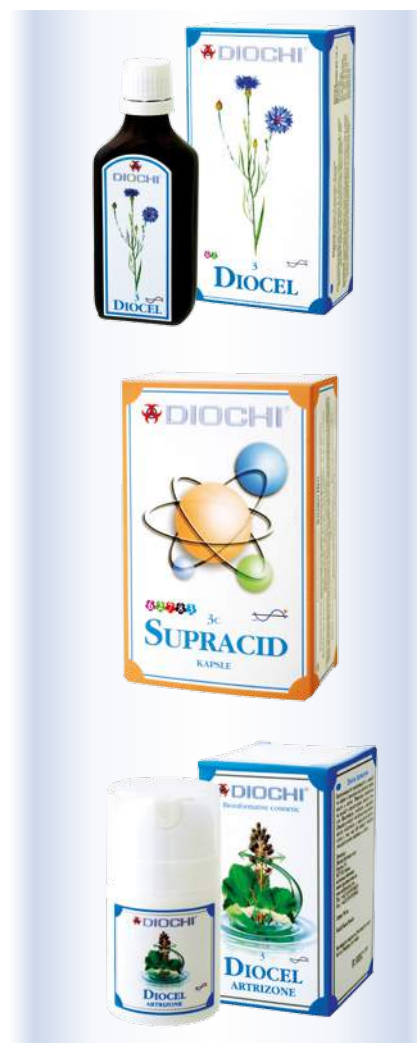
se ocitne Slunce v rovině zemského rovníku, jeho paprsky dopadají na Zemi kolmo k její ose. Podzimní rovnodennost startuje astronomický podzim. Tato rovnováha mezi dnem a nocí jakoby předznamenávala touhu po celoživotním hledání rovnováhy a harmonie.

O lidech ve znamení Vah se říká, že jsou nerozhodní, ale to není až tak pravda. Oni jen potřebují velké množství informací a delší rozhodovací období k tomu, aby zvážili všechny možné varianty a dobrali se skutečně spravedlivému a správnému rozhodnutí. Mají rádi dobrou společnost, příjemnou atmosféru, krásu a harmonii v každé podobě. Jsou jediným znamením zvěrokruhu, které nemá podobu žádné lidské ani zvířecí bytosti. Váhy jsou symbolem pro hledání optimální míry a hodnoty. Tím, že Váhy dokážou všechny aspekty života nejen dokonale promyslet, ale i procítit, bývají často umělecky nadané.

Váhy bývají velmi citlivé a často jim hodně záleží na tom, co si o nich myslí okolí. To jim způsobuje křehkou duševní rovnováhu. Hodnocení druhých si berou osobně, a díky vlastní slabé sebehodnotě jsou velmi zranitelné. Mnoho nemocí má u nich příčinu ve ztrátě ideálů, blízkého člověka nebo v partnerských krizích a konfliktech.

Ke znamení Vah se astrologicky váží ledviny, močovody, hospodaření s tělesnými tekutinami, rovnováha kyselin a zásad v těle. Proto jsou lidé v tomto znamení náchylní k nemocem, jakými jsou zánět ledvin a močového měchýře, ledvinové kameny, překyselení organismu a cukrovka. Při oslabení činnosti ledvin zůstávají v těle škodlivé látky, což se může projevit v bolestech kloubů, nečistě pleti nebo předčasném stárnutí organismu.

Vhodnými produkty pro znamení Vah jsou bioinformační kapky **Diocel**, kte-



ré zajistí odstranění nahromaděných nečistot v ledvinách. A protože meridián ledvin vyživuje i klouby kolen a kotníků, pomohou kapky **Diocel** i od jejich bolestí. Skvělým doplňujícím produktem modré řady, určené pro harmonizaci ledvin a močového měchýře je ozónový krém **Diocel Artrizone**, který výborně pomáhá od zánětu kloubů a svalů. Kapsle **Diocel Supracid** navíc upraví pH těla a vyrovnej kyseliny a zásady v těle. Už jen samotným vyrovnaním pH těla se odstraní spousta zdravotních problémů.

Váhy by se měly zamyslet nad otázkami týkající se především partnerství: Víím, kdo jsem a jakou roli hraji ve vztazích? S jakými problémy se v partnerských vztazích setkávám? 🌟

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.



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 - **klíče** - 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

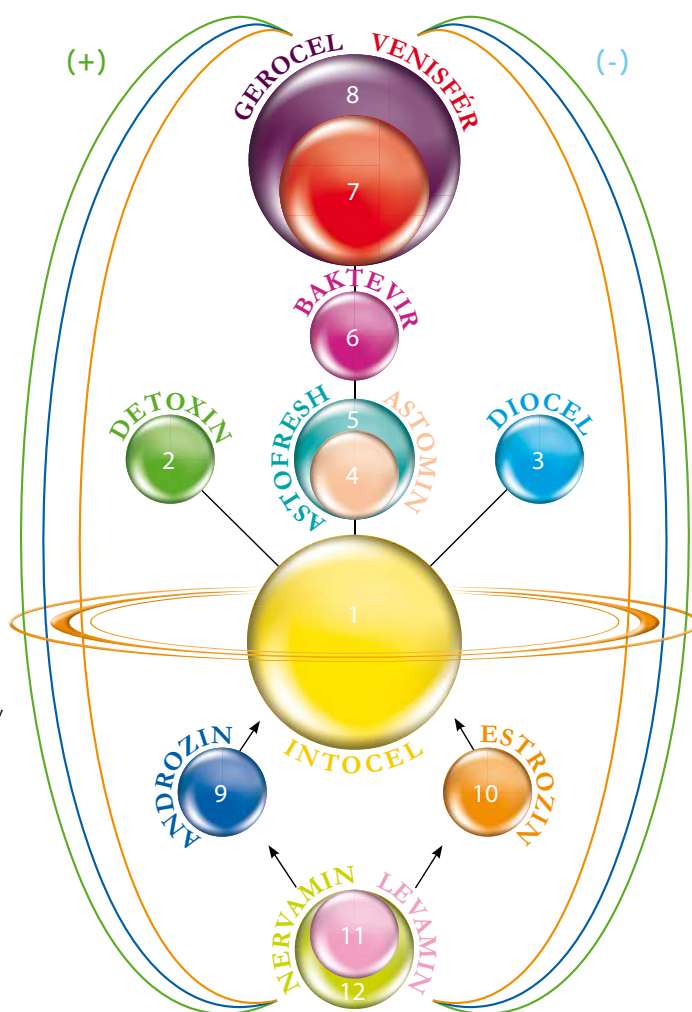
Barva přípravku stanovující pozici v systému Regenerace ve Sfěře. Určuje působení na danou část těla a meridián.

- 1 INTROCEL
- 2 DETOXIN
- 3 DIOCEL
- 4 ASTOMIN
- 5 ASTOFRESH
- 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).

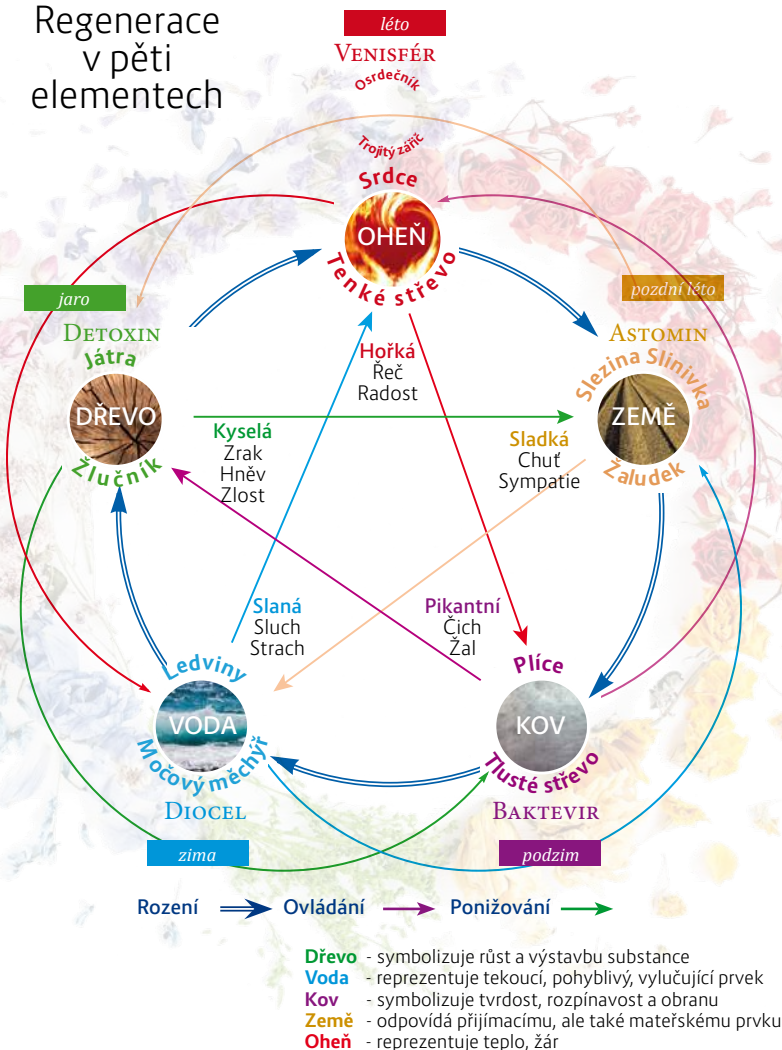
Každý přípravek má své jméno, číslo a barvu, podle toho, k jaké oblasti ve Sféře náleží.

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.

Regenerace
v pěti
elementech



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 organismu podpoří.

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



PŘEDSTAVUJEME VÁM ZCELA NOVÝ, UNIKÁTNÍ ZPŮSOB REGENERACE
NAVAZUJÍCÍ NA SYSTÉM REGENERACE VE SFÉŘE:

REGENERACE PODLE ŘECKÉHO PENTAGRAMU

Přípravky podle **Řeckého pentagramu** - Alfa, Beta, Gama, Delta a Omega
jsou zcela unikátním způsobem zaměřeny na nejčastější problémy zdraví
a nastolují zcela novou cestu k našemu uzdravení.

Dovolte, abychom vám představili **první produkt Řeckého pentagramu**:

ALFA ARTRIZONE

Elixír pro každého 50+



Objevte sílu nové generace preparátů
ALFA ARTRIZONE silný jako POSEIDÓN

Bájný řecký Bůh moří a vodního živlu a vládce tenkého a tlustého střeva

KLOUBY • PROSTATA • ALZHEIMEROVA CHOROBA

ROZHOVOR

HANA NĚMCOVÁ

s Vladimírem Ďurinou

tvůrcem nové řady preparátů

ŘECKÝ PENTAGRAM

▼ Vzniká nová řada preparátů podle řeckého pentagramu, v čem je unikátní?

Nová řada začala vznikat zhruba před rokem a půl, jedná se o preparáty s širokospektrálními účinky. První měl přijít na svět univerzální produkt OMEGA, momentálně je ale v depozitu – dali jsme přednost přípravku ARTRIZONE ALFA, ke kterému mě dovedly mé osobní problémy s klouby. Vlastně i vůbec úplně první preparát DIOCHI – DETOXIN – vznikl díky mým tehdejším problémům s játry... vždycky se to tak propojí.

▼ Zmínil jste problémy s klouby – ALFA ARTRIZONE je tedy preparát určený především na problémy s klouby?

Ano, jak už název napovídá, ale nejen na ně. Sám jsem podstoupil operaci endoprotézy, problémy s kyčelními klouby se u nás v rodině dědí a bývá pravidlem, že u mladší generace jsou problémy vždy závažnější. Sám jsem užíval Artrizone krém, Venisfér kapky, Vista Clear – tím se daří vyléčit klouby u někoho mladšího. Když člověk stárne, klesá i schopnost imunitního systému a člověk potřebuje silnější a šetrnější dávky. Ani velké dávky bylin nejsou pro starší lidi optimální řešení. Pak je nutné sehnat takové byliny, které mají navíc protizánětlivé účinky a ochraňují ledviny a játra. Což kombinace účinných látek v ARTRIZONE ALFA splňuje.

▼ Problémy s klouby a s tím spojené bolesti jste tedy zažil na vlastní kůži...

Ano, podstoupil jsem výměnu kyčelního kloubu na jedné noze a pak jsem začal mít problémy i s druhou nohou.

Začaly se tvořit mikrocyty a osteofyty, které jsou velmi bolestivé. Tvrdí se, že bolest kloubů je snad nejhorší bolest lidského těla. Což mohu potvrdit – mikrocyta mi praskla, dostal jsem injekce a analgetika k tomu, bolest jsem ale cítil stejně intenzivně, jako před ošetřením. Každý milimetr pohybu znamenal obrovskou bolest. Cysty se navíc nezjistí při běžném rentgenu, je nutná magnetická rezonance.

▼ V té době jste začal pracovat na ALFA ARTRIZONE?

Před tím jsem prakticky vyzkoušel vše na klouby, co DIOCHI nabízí, například Artrizone krém mnoha lidem pomůže, pomůže při zánětlivých reakcích, ale už ne v případě mikrocyt. Velký vliv má samozřejmě strava, důležité je omezit živočišné bílkoviny, uzeniny, nekon-



„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 fytotherapie, něco z informací rostlin, aby to bylo dostatečně razantní.“

jsem i další preparáty, například MSM (organická síra) – noha se mi lehce uvolnila, ale pak nastalo opět zhoršení. Vyzkoušel jsem preparáty i s kolagenem nebo přípravky obsahující kortikoidy. Zabere to, ale opět při dalším užívání účinnost klesá. Vyzkoušel jsem i kmenové buňky, opět to bylo řešení na zhruba dva měsíce.

Měl jsem velké bolesti, přestal jsem se úplně pohybovat a musel jsem chodit pouze o berlích, což je velké omezení, i sociální. K tomu jsem začal přibírat na váze. Bylo to v době, kdy už jsem měl hotovou OMEGU a ALFU už jsem měl v hlavě, okolnosti mě donutily její vývoj uspíšit.

▼ Jak se vlastně nový produkt rodí?

Znáte bylinku a říkáte si, co by s ní ještě šlo udělat, tedy podívat

se do ní. Potkám třeba člověka a blikne mi, že je potřeba udělat diagnostiku. U byliny je to podobné - blikne mi, že má ještě jiné možnosti, potenciál, který je třeba prozkoumat a udělat si u ní diagnostiku. Případně prostudovat staré herbáře. Často informace korespondují s diagnostikou byliny, kterou udělám já. Například se podívám na českou bylinku, o které se říká, že je téměř na vyškrtnutí z herbáře. Zjistím, že to tak vůbec není, že má mnohem více účinků. Udělám testy, na které orgány a do jaké míry to působí. Zjistím, zda se účinky dají zkoncentrovat a vyzkouším na sobě. Třeba když jsem tvořil Gerocel kapsle, testoval jsem různé byliny, a pak přišel nápad vytestovat výtažky z rašeliny. Vyšlo mi, že mají silné protirakovinné účinky, stejně jako kalifornské žízály. A pak jsem požádal farmaceuta, aby mi udělal hodně koncentrovaný výtažek z rašeliny.

No a k ARTRIZONE - díky náhodnému rozhovoru v tělocvičně (to jsem byl po operaci první nohy a začaly se objevovat problémy s druhou) mě to dovedlo ke kurkumě. Začal jsem hledat, jak udělat maximální koncentrát.

Zkoušel jsem kapsle s kurkuminem (výtažkem z kurkumy), bolesti postupně přestávaly, osteofyty mizely a přestali mě odvádět do nemocnice. Kurkumin nejenže potlačuje zánět, ale i stimuluje chondrocyty, buňky chrupavky, aby rostly. Důležitá je totiž výživa chrupavky, aby se zachovaly cévy. Když člověk stárne, cévy nejsou tak ideální, jak bývaly, promodrávají. V kloubech je to něco podobného. Můžete fungovat třeba 20 let a nic se neděje, nebo může být naopak degenerace celkem rychlá. Je důležité mít v pořádku játra, protože játra mají na starosti cévní systém. Napadlo mě přidat do přípravku účinnou látku, která by působila na cévy, což splnilo hydrocotyle asiatica, výtažek z pupečníku asijského, které nejenom potlačuje záněty, podobně jako kurkumin, ale ještě ovlivňuje periferní prokrvení, paměť a další věci, například má protirakovinné účinky. Díky tomuto spojení může být chrupavka krásně vyživená, cévy jsou zachovány. V opačném případě dochází k mechanickému opotřebo-



Hydrocotyle asiatica

vávání - cévy mizí a kloub vysychá. Kurkumin má i perfektní účinky na Alzheimeru. Hydrocotyle navíc napomáhá vstřebávání dalších látek v ALFĚ, aby se dostaly až do nejzazších částí těla. Současně pracuje na mozk i na srdci, což je pro staršího člověka skvělé. Kromě toho oba brání agregaci krevních destiček, tedy je to prevence vzniku trombózy. Hydrocotyle má i pozitivní účinky na arteriosklerózu - usazování plaku v cévách. Udrží cévy čisté. Je to takový elixír pro lidi starší 50 let. Pro ženy i muže.



„Kurkumin má i perfektní účinky na Alzheimeru. Hydrocotyle navíc napomáhá vstřebávání dalších látek v ALFĚ, aby se dostaly až do nejzazších částí těla. Současně pracuje na mozk i na srdci, což je pro staršího člověka skvělé“.

▼ Diagnóza tedy nejsou pouze klouby?

Vůbec ne, potlačuje veškeré záněty v těle. Preparát ocení muži nad 50 let při problémech s prostatou, pomáhá při Crohnově chorobě, revmatických zánětech. Upravuje trávení, stolici.

Dále při Alzheimeru, který je teď velkým problémem. Má i protirakovinné účinky. Další jsou antivirové a antibakteriální účinky. ALFA obsahuje výtažek z lékořice - amonnou sůl, která má antivirové účinky, dále piperin, který má prokázané účinky na imunitní systém a současně působí proti parazitům, a escin, který příznivě ovlivňuje elasticitu cév.

▼ Zkušenosti s preparátem?

Kamarádce při užívání 3x2 kapsle během tří týdnů potíže s klouby úplně přestaly, po dlouhé době si zase zatancovala. Zlepšení samozřejmě souvisí i s životosprávou, je důležité omezit maso, konzumovat menší dávky, jako za starých časů. Preparát někoho vylepší natolik, že operaci endoprotézy podstoupit nemusí. Pokud už je to nutné, tak si přinejmenším zkvalitní život a uleví od bolestí.

Dále problémy s prostatou - máme prokazatelně vyzkoušeno, že užívání tohoto přípravku zcela nebo alespoň podstatnou měrou zamezí u mužů nejčastější problém, a tím je noční častá potřeba močení. Již dvě kapsle pravidelně užívané před spaním vás tohoto problému zbaví. Pro nás to bylo po vyzkoušení jako malý zázrak a ti, kdo tímto problémem trpí, vědí, o čem je řeč.

▼ Které byliny ALFA ARTRIZONE tedy obsahuje?

Curcuma longa - **kurkuma**, Piperin nigrum - **pepř černý**, Hydrocotyle asiatica - **pupečník asijský**, Glycyrrhiza glabra - **lékořice lysá**, Aesculus hippocastanum - **kaštan koňský**. 🌍

Hana Němcová

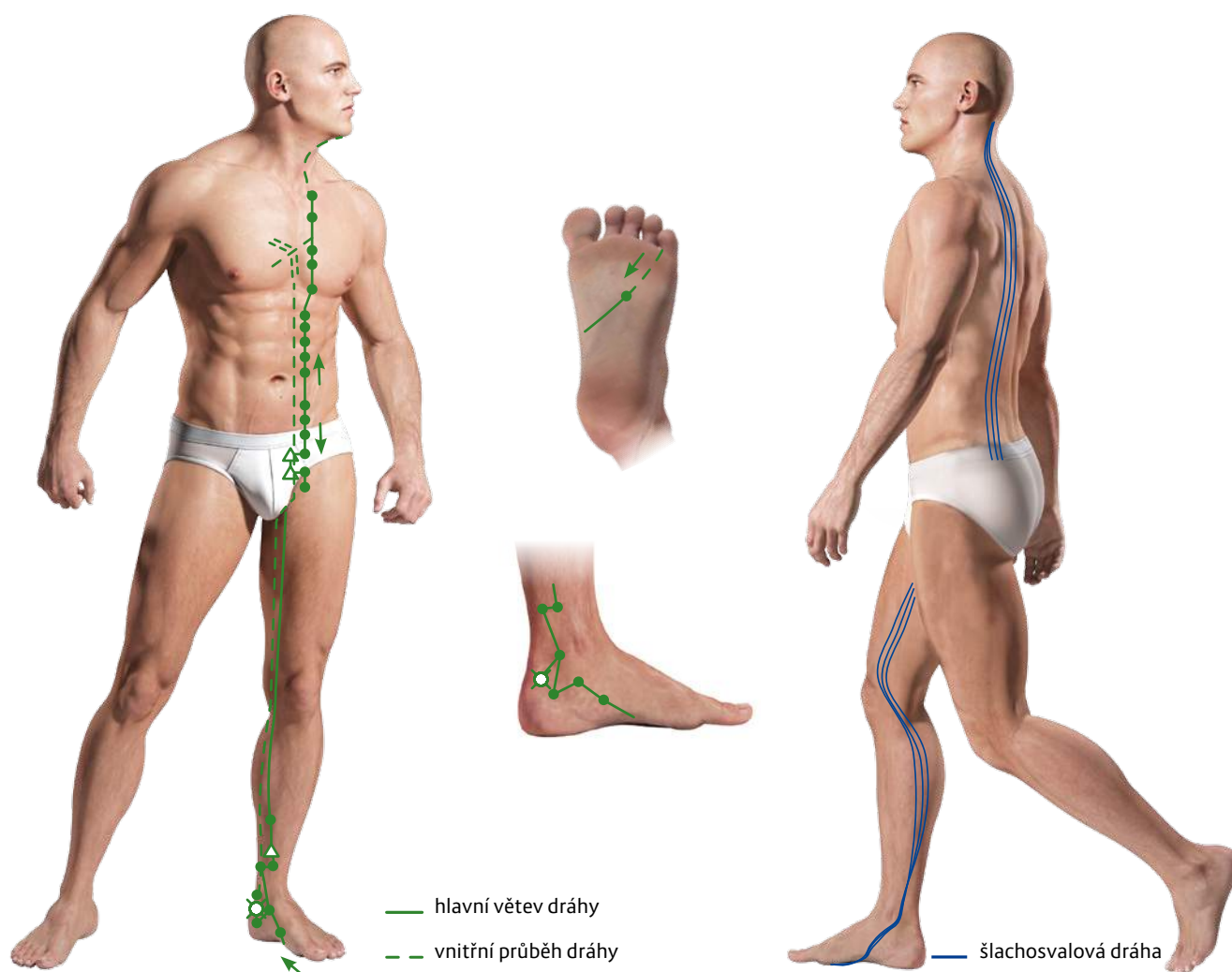
Šéfredaktorka Sféry a nakladatelka. Zajímá se o astrologii, mystiku a odkaz duchovních tradic v životě moderního člověka.



MERIDIÁN LEDVIN

Základem všech aktivit v člověku i přírodě je energie. Podle tradiční čínské medicíny energie proudí v přesně daných drahách lidského těla. Tyto dráhy nazýváme „meridiány“ – tvoří dohromady ucelenou a logicky propojenou síť od orgánu k orgánu. Dráhy probíhají 3 až 5 mm pod kůží člověka a v určitých bodech vystupují na povrch v tzv. akupunkturních bodech. Za základ energetického komplexu považujeme 12 „řádných“ párových drah, které nesou název určité funkční skupiny a jsou představovány buď jangovým (dutým) nebo jinovým (plným) vnitřním orgánem. Tyto dráhy vzájemně propojují dalších 8 „zvláštních“ meridiánů.

Energie prochází všemi uvedenými drahami a její harmonický průtok je základem lidského zdraví. Případná disharmonie v energetickém systému meridiánů má za důsledek jak fyzické nemoci, tak poruchy psychických stavů. Při řešení zdravotních komplikací je důležité věnovat pozornost celému systému, ne pouze jedinému orgánu. Neméně důležitou roli mají reflexní zóny orgánů, které se nacházejí na periferiích těla. Nalezneme je především na ruce, nohou, uchu, ale také na obličeji, zádech a břiše.



Diocel

Podporuje zejména detoxikaci ledvin, zpomaluje degeneraci kloubů a kostí.

Achyrocline satureioides

Tonizační a relaxační účinky. Předchází stresu, bolestem hlavy a páteře. Omezuje riziko vzniku cukrovky.

Přípravky a čaje firmy Diochi ovlivňující tento meridián:

Diocel, Diocel biominerál, Achyrocline satureioides, Smilax officinalis.



MERIDIÁN LEDVIN

Co je pod jeho vlivem:

Kosti, uši, hrdlo, mandle, dolní končetiny, vnitřní orgány – zejména plíce a urogenitální orgány, dále pak klouby a páteř, podobně jako u meridiánu močového měchýře. Je důležitý pro vodní a minerální hospodaření. Rozhoduje o vývoji osobnosti, neboť je místem skladování esenciální (vrozené) energie.

Fyzické projevy energetické nerovnováhy:

Všechny nemoci ledvin spojené s jejich funkcemi, záněty v hrdle, angíny, astma, onemocnění kůže a vedlejších dutin, poruchy sluchu, vnitřního ucha, ušní šelesty, nedoslýchavost, nechutenství, temné zbarvení obličeje, temné kruhy kolem očí, prosáknutá víčka, váčky pod očima, akné, ekzémy, suchost dlaní, dušnost, vykašlávání krvavých hlenů, nedostatek slin, sípání a lapání po dechu, horko v ústech, suchý jazyk, suché hrdlo, poruchy rovnováhy. Dolní končetiny – ochablost, slabost, klopýtání, křeče. Střevní potíže, obecně poruchy zažívání, nutkání vstát, jakmile se člověk posadí, rozmazané vidění, arytmie, bolesti srdce, bolestivé pocity dřevěnění a chladu natahujícího se do kostí, únava, potřeba častého odpočívání, potíže v sexuální a hormonální oblasti, poruchy plodnosti, sklon k potratům, poruchy menstruace, prostata, opožděný růst, pomočování, časté močení, chronická únava, pocity bolesti a přecitlivělosti na bedrech, bolesti v průběhu dráhy, nehtů, vlasů, křehkost kostí, osteoporóza, kazivost zubů.

Psychické projevy energetické nerovnováhy:

Lstivost, vztahovačnost, duševní neklid, nerozhodnost, váhavost, úzkostlivost, netrpělivost, cynismus, podezřívavost, zapomnětlivost, snížená motivace, pocity bezradě, tendence k rozladěnosti a smutku, fobie, nesmělost, bázlivost, obavy, strach o druhé, neodůvodněný strach.

Meridián ledvin – *cu-šao-jin šen-t'ing*

Ledviny řídí metabolismus vody, podílejí se na zahřívání, řídí tvorbu kostí a vytváření dřene (ledviny živí dřeň – dřeň živí kosti), výběžky kostí jsou zuby. Ledviny živí „moře dřene“ (v TČM je tak nazýván mozek). Společně s játry, která skladují krev, ovlivňují stav vlasů. Pokud jsou vlasy šedivé, pak se jedná více o poškození ledvin, pokud vlasy vypadávají, jsou více poškozena játra. Otvořením ledvin jsou uši, z emocí je to strach, který způsobuje pokles čchi. Ledviny jsou centrem vůle a motivace, dále mají na starosti ukládání paměťových stop, a to pro dlouhodobější paměť.

Průběh dráhy:

Dráha ledvin začíná pod malíčkem nohy a postupuje šikmo středem nožní klenby, kolem vnitřního kotníku směrem nahoru vnitřní stranou lýtky, přes zákolenní a stehna, proniká páteří, spojuje se s ledvinami a prostřednictvím spojnice s močovým měchýřem. Jeho přímá dráha vystupuje z ledvin nahoru, proniká do jater a bránice, vnořuje se

do plic, postupuje podél hrdla a svírá kořen jazyka. Jeho další větve vychází z plic, spojnicí vede do srdce a shromažďuje se uprostřed hrudi. Na meridiánu ledvin leží 27 akupresurních bodů.

OBEČNÁ CHARAKTERISTIKA:

Jinová dráha, probíhající vzestupně od nohy k hrudi

Sdružený orgán: močový měchýř

Element: voda

Měsíc: únor

Maximální čas: 17 – 19 hod.

Povrchové tkáně: kosti

Nálady: strach

Barva: modrá

Šlachosvalový meridián močového měchýře:

Stejně jako řádná dráha i šlachosvalová dráha ledvin začíná pod malíčkem nohy, potom prochází chodidlem k jeho klenbě a spolu se šlachosvalovou dráhou sleziny vystupuje pod vnitřní kotník, z něj směřuje k patě, kde se spojuje se šlachosvalovou dráhou močového měchýře, a potom postupuje nahoru přes lýtko k vnitřní straně kolena. Odtud opět společně se šlachosvalovou dráhou sleziny postupuje podél vnitřní strany stehna do oblasti pohlavních orgánů, kde se vnořuje k páteři a vedle ní stoupá vzhůru až k páteři a vedle ní stoupá vzhůru až do šíje a upevňuje se na lebeční spodinu. Poruchy se projevují zejména bolestmi nebo křečemi svalstva a šlach v místech, kterými dráha ledvin prochází. Typickým příznakem ukazujícím na onemocnění této dráhy jsou problémy s předkláněním a zakláněním trupu. Dalšími symptomy jsou křečovitě záchvaty epileptického typu spojené se ztrátou vědomí a napružením páteře.

Doporučení: Upravte životosprávu, pijte dostatek minerální vody s obsahem sodíku (max. 100mg/l). Velmi důležité je pokračovat ve zvýšeném pitném režimu. Nezapomeňte omezit pití kávy, čaje a také se vyvarujte slaným jídlům a živočišným bílkovinám. Naopak obohaťte svůj jídelníček ovocem, zeleninou, které mají vysoký obsah draslíku (např. brambory, banány, meruňky a pomeranče).

Tibetská očista ledvin, močového měchýře a pohlavních orgánů

5 půllitrových skleniček očíslováme od 1 do 5. Každý den dáme do jedné skleničky 2 polévkové lžíce rýže natural a vodu, vše uložíme do lednice. Šestý den ráno z 1. skleničky uvaříme kaši, kterou sníme k snídani (vaříme cca 10min.). Poté nic nejíme po dobu 3 hodin. Jako prevenci myomů přidáme špetku mletého zázvoru. 7. a další den – až do desátého uděláme totéž. Jako podpůrný prostředek na podporu činnosti celého urogenitálního systému můžeme přidat koupele v solné vodě. Do koupele přidáme 1kg jodizované kuchyňské soli, relaxujeme 15 minut. Nejvhodnějším obdobím této kúry je období couvajících měsíců, neboť tendence těla v této době je vyplavovat a pročišťovat. 🌿

ZVEME VÁS NA ZAJÍMAVÉ AKCE

Diagnostiky zdraví a přednášky Vladimíra Ďuriny



30. 9. 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
1. 10. 2019 29. 10. 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
30. 10. 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



DIOCHI AKADEMIE AKADEMIE BIOTERAPIE DIOCHI Hotel Antoň Telč

18. 10. – 20. 10. 2019

Zdraví a rozvoj osobnosti

20. 9. 2019 Celý den 	TÁBOR, Koželužská 140, Centrum Regenerace Léčení s filipínskou léčitelkou Estelou Palaris Info a objednávky: Iveta Vrtíšková, tabor@diochi.cz, tel.: +420 381 258 109
23. 9. 2019 Celý den 	TÁBOR, Koželužská 140, Centrum Regenerace Měření přístrojem Oberon - Leoš Poskočil Info a objednávky: Iveta Vrtíšková, tabor@diochi.cz, tel.: +420 381 258 109
22. 9. 2019 20. 10. 2019 	TÁBOR, ZŠ B. Bolzána, Školní náměstí 199 Hrátky s Míšou Liškovou Info a objednávky: Iveta Vrtíšková, tabor@diochi.cz, tel.: +420 381 258 109
1. 10. 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
24. 10. 2019 Celý den 	TÁBOR, Koželužská 140, Centrum Regenerace Fotografování aury - manželé Paulíčkovi Info a objednávky: Iveta Vrtíšková, tabor@diochi.cz, tel.: +420 381 258 109

26. - 27. 10.
18.00 hod

BRNO, Cejl 7 Vikendový kurz s Vladimírem Nerudem: Novodobé baňkování

Info a objednávky: Ing. Moudrá,
brno@diochi.cz, tel.: +420 775 187 079
Cena: 2600 Kč, zahrnuje skriptu,
základní řady baněk a peánu

OSTRAVA, Jurečkova 16, lékárna Apavar
Nová služba - měření pomocí diagnostického přístroje,
který je zaměřen na preventivní péči o zdraví. Díky
této službě zjistíte zdravotní stav vašeho těla, jeho
problematické místa, množství jednotlivých vitamínů,
minerálů, které je třeba doplnit.

Info a objednávky: +420 724 484 811, +420 724 484 812

Cena diagnostiky je 500 Kč/30 min.

(zvýhodněná cena 300 Kč pro členy Klubu Diochi)

Výklad karet a bylinářská poradna - každý pátek

s Renatou Herber - respektovaná kartářka a léčitelka

Objednávky na tel.: +420 777 014 245, Cena výkladu: 600 Kč

19. - 20. 10. HLUBOKÁ NAD VLTAVOU, Domeček - v zahradě Domova seniorů, Masarykova ul. Co nám prospívá a co nám škodí - léčitelka Eva Moučková

Info a objednávky: A. Mitter,
budejovice@diochi.cz, tel.: +420 721 984 978
Cena: 1000 Kč

Eva Moučková a spolek Paulina na Hluboké:

„Dámský klub sdružil na Hluboké ženy a dívky
všeho věku s různými zájmy. Setkávání se
odehrává v novém pavilonu, přezdívaném
Domeček, v předzahradě Domova seniorů.
Spolek Paulina opět uspořádá setkání
s uznávanou léčitelkou Evou Moučkovou.
Během dlouhých let, kdy se Eva věnuje svému
poslání, už vyléčila mnoho nemocných u nás
i v zahraničí, včetně těch, kterým medicína už nedávala naději.
V archivu ČT si s ní jistě najdete pár zajímavých pořadů. Eva
věří bylinkám, zdravému stylu vaření a moudrosti podle
našich babiček a také našim preparátům - a na jih Čech
jezdí ráda. Eva pozná, co komu schází, protože nemoc na
lidech vidí, a ví, že nemocná duše a nemocné tělo jedno jsou.
P.S.: Evin nejoblíbenější preparát je Detoxin s pampeliškou...
Přejeme Evě dlouhá léta, zdraví a lásku a těšíme se na vás
v říjnu!“



A man and a woman are lying on a bed, embracing and laughing joyfully. The man is wearing a white t-shirt and a watch, and the woman is wearing a white sweater. They are both looking towards the camera. The background shows a white headboard and a vase of white flowers.

Dopřejte si
SEX
PODLE VĚTRU
A VODY

Ing. ADÉLA KARLOVSKÁ

LZE POMOCÍ FENG SHUI METOD PODPOŘIT SEXUÁLNÍ ENERGII A PROUDĚNÍ VE VAŠÍ LOŽNICI? JAK HLUBOKOU INTIMITU VE VZTAHU CHCETE PROŽÍVAT? LÍBÍ SE VÁM VAŠE PROŽITKY, ALE CHCETE CÍTIT, PROŽÍVAT A VNÍMAT PŘECE JEN NĚCO VÍC?

Feng Shui je tradiční čínské učení, které se zabývá vztahem člověka a jeho životního prostoru v čase. Feng Shui pomáhá zlepšovat náš život. Pomáhá upravit domov či pracovní prostředí tak, abychom se v něm cítili dobře. Abychom mohli čerpat více klidu, bohatství, spokojenosti, zdraví, radosti, lásky a štěstí. A jak se vše může zlepšit? Náš vnitřní a vnější svět se neustále vzájemně ovlivňuje a díky Feng Shui se ocitne v souladu, v rovnováze. A je-li život v rovnováze, můžeme stát pevně nohama na zemi a zároveň se mohou dít ty správné věci, můžeme být spokojení a šťastní.

Účelem Feng Shui je vytvořit prostředí, ve kterém energie Čchi proudí prostorem plynule a klidně, aby se dosáhlo harmonie, a tím i duševního a tělesného zdraví. Feng Shui zvětšuje a kultivuje příznivou energii, která se nazývá Sheng Čchi. Zároveň se Feng Shui snaží eliminovat negativní energii neboli Sha Čchi. Základními druhy energií jsou **Vítr** (Feng) jako pohyb a nosič energie Čchi a **Voda** (Shui) jako obsah, nádoba naplněná energií Čchi. Další členění energie je podle principu Jin a Jang nebo dle energií pěti prvků (OHEŇ, DŘEVO, ZEMĚ, KOV, VODA).

Možná si říkáte, jak by mohlo Feng Shui pozitivně ovlivnit váš intimní život a zvýšit vaši sexuální energii?

VEZMĚME TO TEDY PĚKNĚ PO PORÁDKU

Co je sexualita?

Jedná se o soubor vlastností a jevů, které vyplývají z pohlavních rozdílů – anatomické, hormonální a reprodukční rozdíly mezi mužem a ženou (resp. samcem a samicí) a souhrn projevů chování a citění (resp. reaktivity, tedy dispozice k určitému chování a citění) vyplývajících z tělesných

i psychických rozdílů mezi pohlavími, včetně reprodukčních jevů a aktivit.

Proč bychom měli poznávat svou sexualitu a pracovat s ní?

Sexualita má vliv na naše zdraví. Díky sexualitě se propojujeme se svou životní energií. Sexualita pomáhá léčit bloky a melancholii.

Co je sexuální energie?

Sexuální energie je jádrem a zdrojem naší životní energie. Nachází se ve



Sexuální energie prochází těmito centry:

1. Břicho

Zde se nacházejí naše emoce.

2. Solar plexus

Je centrem naší osobnosti, našeho sebevědomí. Je-li toto centrum narušeno, nevěříme si.

3. Srdce

Je centrem lásky. Pokud je narušeno, pak je také centrem bolesti a zklamání.

4. Krk

Je centrem našeho projevu. Pokud zde energie neproudí, můžeme pociťovat strach z odmítnutí.



„Lidský život se točí pouze kolem sexuality. Na tom se nic nezměnilo a nezmění.“

*Sigmund Freud
rakouský lékař, psychoanalytik
a psycholog (1856–1939)*

všem živém a je přítomna ve všech životních okamžicích. Nelze ji ztratit, pouze se lze dočasně odpojit od zdroje.

Energie proudí vertikálně. Pokud proudí shora dolů, pak se jedná o mužskou energii. Pokud proudí ze zdola nahoru, pak se jedná o ženskou energii. Tato energie musí proudit oběma směry, neboť v tomto proudění se nachází naše životní energie.

Jsou-li jednotlivá centra poškozena, vznikají v lidském těle bloky a traumata. Energie pak nemůže proudit.

Jak tedy dosáhnout pozitivního a harmonického proudění sexuální energie a zároveň energie prostoru za pomoci Feng Shui?

Dodržením pravidel Feng Shui. Pokud dodržíte níže uvedená pravidla, zlepšíte si intimní vztah s partnerem či partnerkou, rozproudíte svou sexuální energii, zpřijemníte si váš pobyt v ložnici a celkově zlepšíte své zdraví.

Každá věc, barva, tvar mají svou energii. Feng Shui má několik pravidel vztahujících se k jednotlivým materiálům, barvám a tvarům. Zároveň Feng Shui pracuje s uspořádáním a umístěním nábytku v prostoru, s umístěním jednotlivých místností a se světovými stranami, ve kterých se místnosti nacházejí.



JAK BY MĚLA BÝT LOŽNICE SPRÁVNĚ USPOŘÁDÁNA PODLE FENG SHUI?

Ložnice je velmi důležitou součástí vašeho života, proto je nutné, aby její energie přispívala k harmonickému a zdravému životu. Ložnice určuje štěstí vlastníků domu. Tato místnost také řídí finance, harmonii a pohodu rodiny.

1. Dveře a okno

Energie čchi vstupuje do místnosti dveřmi, proudí v prostoru a následně hledá východ, kterým by prostor opustila. Většinou se jedná o okno, kterým energie místnost opouští. Okno a dveře by neměly být naproti sobě. Chcete, aby pozitivní energie do místnosti vstoupila a také zde zůstala, a to co nejdéle. Pokud budeme mít vstupní dveře naproti oknu, pak energie do místnosti sice vstoupí, ale zároveň ji rychle opustí.

2. Nábytek

Proudící energie nesmí být blokována nábytkem. Střed místnosti musí být vždy volný. Toto pravidlo platí i pro ostatní místnosti v bytě či domě. Střed místnosti se dle Feng Shui vztahuje

k osobám, které v domě či bytu bydlí a k jejich zdraví.

Každé místnosti dominuje nějaký nábytek. V ložnici by to měla být postel, která by měla být co nejdále ode dveří. Do ložnice si vybíráme nábytek se zakulacenými rohy. Ostré a hrnaté pohovky a židle můžeme zaoblit pomocí polštářů. Na hrany skříní můžeme umístit bílý křišťál, který chrání před negativní energií ostrých hran. Ostré hrany skříně, komody či stolu nikdy nesmějí směřovat rohem na postel. Podle Feng Shui ostré rohy působí jako otrávené šípky, které roz-

sévají nesoulad a vzbuzují agresivitu, a to v ložnici rozhodně nechceme.

V ložnici nesmí být v žádném případě jakékoli elektronické přístroje (televize, počítače, elektronické budíky). Toto pravidlo platí i pro jiné místnosti, ve kterých se spí. Elektronické přístroje vydávají EMF (elektromagnetické pole), které není pro zdraví příznivé a zároveň negativně působí na sexuální energii, a to tak, že odvrací od sexu. Televizory a počítače také vyvolávají nespavost. Počítače způsobují bolesti hlavy a únavu očí. Mobilní telefony zase způsobují napětí orgánů a kostí.

3. Postel

Podle Feng Shui patří postel mezi tři nejdůležitější věci, které musíme umístit tak, aby podporovaly dobré působení a plynutí energie. Další dvě věci, jejichž umístění je důležité, jsou vstupní dveře a kuchyňský sporák. Spánkem strávíme přibližně třetinu svého života, je tedy velmi důležité, aby byla postel místem, jenž nás posiluje.

Postel by měla být vyrobena z přírodního materiálu. Moderní kovové



postele nejsou příliš vhodné. Postel povlečte měkkými, na omak příjemnými materiály. Volte kvalitní povlečení, které navodí erotickou atmosféru díky barvě, materiálu či vzoru na povlečení. Energie čchi se může proměnit na negativní, pokud je třeba v interiéru příliš syntetických vláken a umělých stavebních materiálů. Proto volte vždy přírodní materiály. Postel doplňte o jemný červený akcent. Může se jednat o přehoz přes postel, nebo červené či oranžové polštářky. Tyto barvy jsou barvy ohně a oheň oživuje milostný život. Nedávejte však příliš syté barvy a velké množství červené. Dominantní červená vzbuzuje agresivitu.

Postel postavte čelem ke zdi. Nechte však několik centimetrů volno za čelem postele, abyste dali prostor energii proudit. Za touto zdí nesmí být koupelna, toaleta či vedena voda. Voda způsobuje pohyb a tedy neklid během spánku. Postel by měla být z obou stran volně přístupná.

Postel nestavte pod okno ani naproti dveřím, kdy by nohy směřovaly přímo ven ze dveří. Těto poloze se dle Feng Shui říká poloha rakve. Dejte si také pozor na to, zda umísťujete postel pod zkosené stropy. Zkosené stropy tlačí energii příliš dolů. Toto plynutí energie vám může způsobovat melancholie a úzkosti. Velmi nevhodné jsou i viditelné trámy ve stropě. Způsobují zdravotní komplikace spojené s orgány. Pokud máte v ložnici trámy, nechte je zakrýt či zastavět. Pokud takovou možnost nemáte, pověste na každý trám dřevěnou flétnu, která pomáhá zjemňovat energetický tok. Nad postelí by také neměla být žádná skříňka či poličky, které brání plynulému toku energie. V ložnici používejte jen měkká tlumená světla.

4. Květiny a rostliny

Do ložnice umísťte alespoň jednu rostlinu či květinu. Rostliny však umísťte co nejdále od postele. Do ložnice nepatří žádné umělé materiály a to platí i u květin a rostlin. A proto vybírejte ideálně živé rostliny a květiny. Lze však použít látkové, dřevěné či keramické květiny. Květiny volte v rozkvětu a v barvách s červeným či růžovým odstínem.

5. Zrcadlo

Velice nežádoucí jsou jakákoli zrcadla v ložnici, zvláště na stropě. Podle Feng Shui mají zrcadla moc ničit manželství a milostný život tím, že vytvářejí energii, která narušuje vztah spící dvojice. Případně je na noc odstraňte nebo přikryjte.

6. Barvy

Barvy do ložnice volte vždy jemné, ne příliš výrazné. Velmi vhodné jsou barvy meruňková a žlutá. Barvy jako jsou černá a sytě oranžová se používají málo, spíše pro kontrast a v doplňcích. Červená barva je barva lásky a vášně a je nejlepší pro sexuální energii, pouze však v doplňcích. Tato barva by neměla místnosti dominovat. Bílá barva je barva čistoty, nicméně je to také velmi chladná a smutná barva.

7. Dekorace

Předpokladem pro dobrý sex je také kvalitní a láskyplný vztah. V ložnici si proto vystavte společnou fotku tak,



aby byla dobře vidět. Viditelnou nejlépe z postele. Feng Shui velice doporučuje umístit erotickou fotku, ideální je vaše vlastní – párová. Případně si můžete vystavit abstraktní obraz nebo fotografie, které mají pro vás erotický význam.

Do ložnice neumísťujte fotografie vašich dětí, rodičů, přátel a rodiny. Ložnice je intimní prostor pro dvě sexuálně aktivní bytosti. Fotografie rodiny jistě lahodí oku, nicméně sexuální energii spíše tlumí. Jistě byste nechtěli, aby se na vás při vašich intimnostech ze zdi dívala celá rodina.

Do ložnice umísťte zejména párové dekorace (dvě svíčky, dvě sošky). Nebojte se erotických symbolů, obrazů a sošek. To vše podporuje sexuální energii a její plynutí. Pokud potřebujete noční stolek, pak mějte stolky dva, na každé straně postele jeden.



*„Sex není problém.
Celibát ano.“*

Osho
Indický mystik 1931–1990

Všechny výše uvedené rady ohledně uspořádání nábytku, použití barev a doplňků by měly pomoci ke zlepšení atmosféry ve vaší ložnici. Bude se vám nejen lépe usínat, ale především váš sex bude pestřejší a díky optimistické a relaxační atmosféře se opět stane potěšením.

Nepodceňujte ani malé detaily.

I v těchto se skrývá velmi silná energie. Dejte si čas a řádně promyslete, co je pro vás v ložnici nejvhodnější a co přesně od nového uspořádání chcete a potřebujete.

Nečekejte zázrak do týdne, nicméně nebudte překvapeni, pokud se tak stane. 🌿

Ing. Adéla Karlovská www.adelakarlovska.cz

Certifikovaná koučka a lektorka. Pracuje s energiemi a propojuje lidskou duši s tělem prostřednictvím Feng Shui filosofie, využívá metod NLP a terapeutické formy tzv. integračních konstelací.





OTÁZKY PRO
PSYCHOTERAPEUTKU A KOUČKU

Mgr. ŠÁRKU ŠATROVOU

OPOUŠTĚNÍ RODINNÉHO HNÍZDA

HANA NĚMCOVÁ



MGR. ŠÁRKA ŠATROVÁ

Od roku 2009 působí jako kouč s mezinárodní akreditací ICF, mentor a terapeut. Provozuje privátní psychoterapeutickou praxi v Jičíně a Mladé Boleslavi. Působí také jako supervizor a intervent v soukromé základní škole. Při své práci kouče využívá metodu Results Coaching Systems, která propojuje neurovědu a účinné koučovací techniky. V psychoterapii staví na přístupu systemickém.

„Syndrom prázdného hnízda“ je logickou etapou v životě ženy, matky. Je možné se na tuto situaci předem připravit?

Na úvod, raději než syndrom, pojďme se bavit o fázi. Syndrom zní tak, jako že to musíme léčit, ale fáze je jen přechodná etapa. Připravit se na tuto etapu určitě můžeme, ale je to jako v pětatřiceti myslet na to, jak se zajistím v důchodu. Dlouho se to zdá být v nedohlednu a potom, najednou, je to tady. Navíc v tomto případě nikdy nevíte, kdy to vlastně přijde. Aby nám ten čas neprošlechl mezi prsty a nezaskočil nás nečekaně, je moc důležité se včas zastavit a položit si otázku, jak by měl vypadat můj život, až... Pokud to uděláme společně s naším partnerem, tím lépe.

Mnoho žen vnímá odchod dětí ze společného rodinného prostoru negativně, tato situace ale otevírá dveře do další etapy, která může být velmi naplněná a bohatá... co konkrétně může ženám pomoci? Jak vykročit do neznáma a začít realizovat koníčky, na které neměly celý život čas?

Ted' se trochu usmívám, protože je i mnoho žen, které se na ten moment docela těší. Ale vím, kam míříte a také to správně pojmenováváte. Je to nová etapa, a pokud se na to ženy budou ochotné podívat z jiného úhlu, mohou se těšit na krásné životní období. Když nám děti dospějí, máme samy už v životech celkem jasno, něco jsme prožily, vybudovaly, v tomto ohledu jsme často v nejlepším věku. Já tomu říkám věk, kdy už nemusím nic a můžu, co chci. Základem je, připravit se včas na vlastní samostatnost. Mít dost vlastních zájmů, nezanedbávat samu sebe a hledat i nové podněty. Vzpomenout si na své sny a bez obav je začít naplňovat. Víím, lehko se to řekne, ale často jde jen o to nebát se opustit svoji komfortní zónu a jít tomu naproti.

Období dospělosti dětí neznamena jen fyzický odchod z domova, často to znamená změnu kvality vztahu – děti, které mentorujeme, se mění na bytosti s vlastním názorem. Stává se, že dcera či syn začíná naopak mentorovat nás, nebo nás inspiruje v otázkách ekologie, či vztahu k naší planetě... někdy je to

náročné 😊. Rada, jak si vytvořit dobrý či harmonický vztah s dospělým potomkem?

Myslím, že naprosto klíčová je ve vztahu k našim dětem důvěra. Brát vždycky vážně to, co nám chtějí sdělit. A to v jakémkoli věku. Nezlehčovat to, nemávnout nad tím rukou, vzpomenout si, jaká jsem byla, když mi bylo tolik jako jim, jaký jsem měla vztah ke svým rodičům, co mi vadilo, co bylo pro mě důležité a co jsem od nich očekávala. Mentorujeme je, protože se o ně bojíme, chceme, aby se vyvarovaly chyb, které jsme třeba udělali sami. Jenže takhle to úplně nefunguje. Musíme jim dát volnost a přenést na ně zodpovědnost i za cenu, že kroky, které udělají, nebudou vždy správné. Jenže bez toho se nemůžou poučit, posouvat se a hlavně následně se osamostatnit. Potřebují od nás upřímnou podporu, pozornost, důvěru a zájem. Sama jsem od svých dcer, v době jejich dospívání, čerpala nové znalosti a zkušenosti. Role se otáčely. Měly mi co sdělit a podstatné bylo, že jsem jim chtěla naslouchat. Nejenom, že mě to dost obohatilo a neztratila jsem kontakt s touto generací, ale opravdu jsem jim dobře rozuměla. Když vstoupily do svých životů, bylo to hodně o tom, že jsem se snažila zcela vědomě upozadit, nevměšovat se, nedávat nevyžádané rady. Myslím, že nyní cítím v našich vztazích rovnost a vzájemný respekt.

Z první dámy se stáváme královnami – jsme zkušené, měly bychom mít představu o tom, jak chceme prožít třetí čtvrtinu svého života.

Toto období doprovází často pocity smutku, prázdnoty, nenaplněnosti, marnosti... ženu potkávají většinou v období klimakteria. Jak na ně? Je řešením terapie či koučink?

Mé profesní heslo zní „nezůstávejte na to samy“. Myšleno na cokoli, co je v tu chvíli vaše téma a samy si s tím nevíte rady. Obrátit se s důvěrou na terapeuta nebo kouče. Jít tou cestou společně, je o vědomé snaze, něco s tím dělat. V terapii dojdete snadněji k řešení

toho, co vás trápí. Koučink vám pomůže nastavit si nové cíle a jít za nimi. Staraly jsme se o rodinu, o děti a teď je čas opečovat samy sebe. Je potřeba jednu životní etapu uzavřít a vkročit do té další. Vidím to tak, že se z první dámy stáváme královnami. Jsme zkušené, měly bychom mít představu o tom, jak chceme prožít třetí čtvrtinu svého života, máme dostatek prostoru a času. Je na čase být tu sama pro sebe a nesetrvávat pouze v roli ženy, která je tu jen pro jiné.

Týká se tato problematika pouze žen? Jak toto období prožívají muži?

Odchod dětí z domova je velká prověrka rodinných, hlavně partnerských vztahů. Pokud se žena začne v tomto období realizovat, věnuje se více sobě, partner to nemusí nést dobře. Muži se mohou cítit ostrčením, nepotřební, nadbyteční. Otázkou ale není, jak z toho ven, ale jak tomu předejít. Vše je o správné a včasné komunikaci. Udělejte z této nové životní fáze vaši vzájemnou výhodu. Nezůstávejte vedle sebe, ale buďte spolu. Mluvte o tom, plánujte.

Někteří junioři naopak setrvávají v rodinném hnízdě příliš dlouho – využívají ho jako pohodlný „mama hotel“. Jak zní rada v takových případech?

Začít musíme už v době, kdy jsou děti malé. Měli bychom je vést k samostatnosti. Nevychováváme a nevzděláváme je pro to, aby nám „dělal jen samou radost“, ale aby mohly kvalitně vstoupit do světa dospělých. Měly by nás bez problémů umět opustit, když jedou na školu v přírodě, když mohou přespát u kamarádů, nechat nás odjet na víkend s partnerem a zůstat třeba u babičky. Jenže k tomu je musíme vést, podporovat je v tom, utvrdit je, že to i my bez nich zvládneme. Jde tu také o naši samostatnost. V době dospívání by se tak od nás měly začít odpoutávat přirozeně a trvale. Ale pokud je stále na té pupeční šňůře držíme, pokud jsme ty kroky, které zmiňuji, zanedbali,

nebudou schopni vstoupit do vlastního života anebo také ani navázat kvalitní partnerský vztah. To je tedy rada, jak „mama hotel“ neotevírat. Rada, jak ho zavřít, může být třeba ta, že není potřeba dělat z dětského pokoje muzeum. Já si například z pokoje své starší dcery udělala pracovnu, po které jsem celý život toužila, někdo z něj udělá pokoj pro návštěvy, partner má konečně svoji tichou dílnu, dopřejeme si místnost pro jógu nebo meditace ...

Sama jste maminkou dospělých dcer, opouštění rodinného hnízda jste zažila na vlastní kůži – vaše osobní zkušenost, rada, doporučení?

Tím, že jsem dcery vychovala z pozice rodiče sama, docela dlouho dopředu, jsem se na toto období připravovala. Nepopírám, že mi šlo hlavou ledasco. Asi tak pět let před maturitou mé mladší dcery mi to začalo docházet. Že ten společný čas je tak nějak dopočítatelný. Během těch let bylo také zřejmé, že starší dcera bude následovat svého partnera, dnes již manžela, do Spojených států. Tím, že jsem o tom přemýšlela, mluvila o tom s kolegy i přáteli, měla jsem relativně dlouhou dobu na to promyslet si, jak by mohl můj život bez té každodenní role matky vypadat. Lhala bych, kdybych tvrdila, že jsem neprošla v té době celou škálou emocí. Strach z opuštěnosti, strach o ně samotné, lítost, pocit bezmoci, to i mnoho jiného jsem nacházela, ale hlavně i odkládala. Ale rozhodla jsem se využít té situace ve svůj prospěch. Začala jsem znovu studovat, doplňovat si další odbornost, budovala jsem soukromou praxi, vydala se do míst, která jsem chtěla objevit. A u toho všeho nacházela nové přátele. Bylo na čase stát se nejlepším přítelem také sama sobě. Během loňského léta se starší z dcer odstěhovala do Ameriky a mladší nastoupila na vysokou školu. Odešly do svých nových životů téměř ve stejný moment a mně, v padesáti letech, začala nová fáze života. Jsem upřímně šťastná ve své nově nabyté svobodě a užívám si to.

Více informací o Mgr. Šárce Šatrové najdete na www.satrova.cz 🌐

Hana Němcová

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



FENG SHUI

Proč je ŽIVOTNÍ ROVNOVÁHA tak důležitá?

Ing. JIŘÍ ČERNÁK

V předchozích devíti dílech seriálu jsme si představili devět nejdůležitějších oblastí života člověka, jak je popisuje Feng Ren Shui

- ▼ **Já** – přirozený talent, silné stránky, sebepoznání, být sám sebou
- ▼ **Životní cesta** – povolání, co máme v životě dělat, jaká je naše životní cesta
- ▼ **Vztahy** – s kým kráčet po životní cestě
- ▼ **Rodina** – kořeny, tradice, návaznost na minulost, ze které vycházíme
- ▼ **Bohatost života** – jak velký život máme žít, jaký je náš potenciál
- ▼ **Hodnoty a pravidla** – jak si život nastavit, abychom ho mohli prožít v naplnění
- ▼ **Budoucnost** – jak si vytvářet vlastní budoucnost, aby nás nevyčerpávala
- ▼ **Prostředí** – prostředí utváří člověka, správné místo pro život je velmi důležité
- ▼ **Cíle, vize, sny** – čeho chceme dosáhnout, a proč toho chceme dosáhnout

Tyto oblasti ovlivňují život všech lidí, tedy i vás. Mají být zdrojem vaší energie a rozhodně ne zdrojem vašeho vyčerpání. Pokud je máte správně nastavené, cítíte se v této oblasti dobře, příjemně a máte pocit, že vás nabíjí

energií. Všechny devět oblastí by mělo být nastaveno na takové úrovni, aby dohromady vytvářely celkovou životní rovnováhu. Pokud začnete více upřednostňovat jednu oblast nad ostatními, tak se energie začne přelévat do této oblasti a bude vám chybět v oblastech ostatních. Tím si vytváříte životní nerovnováhu.

Když například prožíváte období velké zamilovanosti, tak pravděpodobně nejvíce vaší energie směřuje do oblasti vztahů. Této oblasti věnujete nejvíce své energie. A jak víte, kam směřuje vaše pozornost, tam také proudí vaše energie. Tím ale věnujete méně pozornosti ostatním oblastem a ty začínají oslabovat. Často se tak stává, že například příliš silná energie vztahů oslabuje energii kariéry a povolání. Můžete být méně pečliví ve své práci, může se stát, že nestíháte termíny, zvyšuje se stres, začínají konflikty apod. Podobně se může oslabovat i více ostatních oblastí života a tím se celá vaše životní rovnováha začíná hroutit. Jak jste na tom s nastavením svých oblastí? Zkuste si každou oblast oznámkovat od 1 do 10, kdy deset je maximální spokojenost. Je mezi oblastmi velký rozdíl? Máte někde známku 2 a jinde 8? Pak máte v životě nerovnováhu a je třeba na oblasti s nízkou známkou pracovat.

S nerovnováhou byste si opravdu neměli zahrávat. Je příčinou všech oslabení – ať již psychických nebo tělesných. Je příčinou všech nemocí. Každá nerovnováha oslabuje tělo i ducha. Oslabené tělo se pak hůře brání napadení a lehce onemocní. A to ani nemluvíme o délce života. Víte, že lidské tělo je nastaveno až na 120 let života? Jaká je průměrná délka dožití v dnešní době ve vyspělých státech? Kolem 80 let. To znamená, že díky své nerovnováze ztrácíme 40 let života. Není to škoda?

Životní rovnováhu si musí každý člověk umět nastavit sám. Proto je v názvu FENG REN SHUI důležité právě slovo REN – člověk. Feng Ren Shui řeší právě nastavení ideálních podmínek pro život člověka. A tou ideální podmínkou je právě rovnováha. Tu má každý svoji vlastní. Neexistuje tedy „jednotná“ rovnováha pro všechny. Každý je jedinečný.

Jakou rovnováhu potřebujete právě vy, závisí na vašem JÁ. Musíte tedy znát odpověď na otázku, kdo jste, jaký je váš přirozený talent, jaké jsou vaše silné stránky a jak velký potenciál máte. Protože právě pro sebe si máte vytvořit ty správné podmínky – životní rovnováhu. Bez poznání sebe sama nevíte, jaké podmínky pro svůj rozvoj potřebujete. Takže vaším prvním úkolem je poznat

sebe sama. Ve filmu Pisatel (dopisů) říká Sam Worthing, starý moudrý muž před sklonkem svého života, mladé dívce Maggy:

„Každý člověk má v sobě Boha, kterého má poskytnout ostatním. Musíš ho najít, a pak budeš vědět, co máš dělat. Až to budeš vědět, půjde to vše samo a dáš světu, co od tebe potřebuje.“

A přesně to nám říká Feng Ren Shui – poznej svůj talent, pěstuj ho a věnuj ho těm, kteří ho potřebují. To je první krok k vašemu naplňujícímu životu. Váš život má být službou těm, kteří vás potřebují. V seriálu Hra o trůny (nejúspěšnější seriál všech dob) je silné heslo: **Valar dohaeris – všichni musí sloužit**. A to je hlavním posláním našich životů – sloužit bližním.

Pokud znáte sami sebe, svůj talent, pak přesně víte, jaké podmínky si musíte v životě vytvořit pro to, abyste ho mohli rozvíjet a poskytnout ho ostatním. Tyto podmínky jsou tvořeny právě ostatními osmi oblastmi života (povolání, vztahy, rodina/kořeny, bohatost, hodnoty/pravidla, budoucnost, zázemí, cíle). Váš talent vám určuje, co máte v životě dělat. Pokud jste se narodili s talentem vařit, máte být kuchařem. Vaše povolání (životní cesta) vám pak určuje, jakého partnera pro svoji životní cestu potřebujete.

Na partnerské vztahy navazuje oblast rodiny. Musíte si uvědomit, že přijetím partnera do svého života přijímáte i jeho rodinu. Rody se propojí. Znáte úsloví: jaká matka, taková Katka, jaký otec, takový syn. Staré moudrosti našich předků nestárnou. Jsou stále platné, i když doba může být úplně jiná. Zákonitosti života se nemění. Právě v energii rodiny je obrovská síla. Je v ní potenciál velkého rozvoje, expanze, bohatství a síly. Protože oblast bohatství vychází z oblasti rodiny. Kolik lidí si to dnes uvědomuje?

Abyste však své bohatství a bohatost života zvládli, musíte mít vypracovaný systém, pravidla a žít v určitém řádu. I vesmír, který je tím nejbohatším, co známe, funguje na základě daného řádu. Jinak by se rozpadl. Stejně tak se

rozpadne i vaše bohatství i celý život, pokud nebudete mít daný řád a nastavené hodnoty, které budete v životě dodržovat.



A když nemáte řád, nevyužíváte systém, nemůžete si ani správně nastavit svoji budoucnost. V části našeho seriálu o budoucnosti jsme si říkali, že budoucnost je dána vším novým, co si do života přineseme. A vše nové je vždy starost. Když si pořídíte nového pejska, musíte se o něj starat, jinak zahyne. Tím, že se o něj staráte, věnujete mu svoji energii.

Abyste vše v životě zvládali, musíte mít správné zázemí. Svoji energii musíte regenerovat, obnovovat, abyste přežili. K tomu slouží místo, kde trávíte nejvíce času. V dnešní době je to domov a pracovní místo. Toto prostředí musí vaše energie posilovat a musí vytvářet ty nejlepší podmínky pro činnosti, které tu vykonáváte. Jiné prostředí potřebuje malíř obrazů, jiné místo potřebuje právník a úplně jiné prodejce aut. Místo, kde působíte, musí tedy vyhovovat vám, vašim energiím, a také energiím činnosti, kterou zde vykonáváte.

Aby byla mozaika úplná a mohli jste správně dobíjet své energie, musíte mít smysl svého života, svého konání. Musíte mít cíl, musíte vědět, proč tu jste, proč děláte, co děláte. Aby tento cíl byl skutečně zdrojem vaší energie, musí vás posouvat výš a musí mít „vyšší princip“, tj. měl by sloužit vyššímu účelu, než jste vy sami. Nemáme v životě sloužit sobě, ale druhým. A to je základní princip při stanovování vašich cílů. Každý cíl vás tak musí posunout v životě kvalitativně výš. Je to jako systém školství: základní školu musíte ukončit pro to, abyste se dostali na střední (vyšší kvalita vzdělání), střední školu musíte ukončit maturitou, abyste se mohli hlásit na vysokou

Základní kurz Feng Ren Shui

Naučíme vás jak v sobě objevit svůj přirozený potenciál, jak s ním pracovat a jak si vytvořit harmonii ve svém životě ve všech důležitých oblastech.

21. - 22. 9., 12. - 13. 10.,
9. - 10. 11., Lektor Ing. Jiří Černák

Přednášky v Městské knihovně v Praze

Feng Ren Shui cesta k harmonickému životu.

9. 9., 16. 9., 23. 9., 30. 9.
Lektor Ing. Jiří Černák

Kurz Vision Board

Naučíme vás správně si stanovit svůj cíl a jak ho dosáhnout pomocí techniky Vision Board.

27. 9., Lektor Ing. Jiří Černák

Cyklus čtyř prožitkových seminářů Po čem ženy touží

Poznejte samu sebe, objevte své pravé já a naplňte touhy ve svých životních rolích jako dcera, žena, matka a manželka.

20. 9., 11. 10., 8. 11., 29. 11. Lektor Dáša Černáková a Linda Malenovská

Vaříme podle ročních období a pěti elementů

Feng Ren Shui v kuchyni, zdravé a vědomé stravování, region/sezona, bylinky pro zdraví po celý rok.

5. 10. Lektor Dáša Černáková a Jana Arcimovičová

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

školu (zase vyšší kvalita vzdělání) atd. A stejný princip musíte uplatnit při stanovování svých cílů: musí vás kvalitativně posunout výš.

Toto vše jsou základní principy života. Jsou dány vesmírnými a přírodními zákony a člověk je součástí přírody. Nezabýváme se zde žádnou „ezoterikou“, nebo učením nějakého „osvícence“. Feng Ren Shui je učení o přirozených zákonech, které určuje působení vesmíru. Pokud tedy chcete žít kvalitní život, musíte tyto zákony respektovat a naučit se je využívat ve svém životě. K tomu vám pomůže právě Feng Ren Shui. 🌿

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



Vztahy - Vnitřní trojúhelník

Nepřítomné mužství a zborcené ženství

VLADIMÍR MÜNZ

DNES VÁM PŘEDSTAVÍM ČTVRTOU A POSLEDNÍ DYNAMIKU VNITŘNÍHO TROJÚHELNÍKU - PROJEV CHOVÁNÍ TYPU „MUŽE, KTERÝ ZMIZEL - KDYŽ NAD SVÝM ŽIVOTEM ZTRATIL VLÁDU...“. MUŽ, KTERÝ NĚKDE HLUBOKO NEVĚŘÍ V SEBE ANI V ŽIVOT. NENACHÁZÍ DŮVOD ŽÍT V PŘÍTOMNOSTI. JEHO VELMI OBLÍBENÝ POSTOJ KE SVĚTU JE: „TOHLE SE MI MOŽNÁ POVEDLO, ALE TO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ MI STÁLE CHYBÍ...“. A „ŽENY, KTERÁ TO VZDALA“, KTERÁ NENAŠLA DŮVOD PRO ZAPOJENÍ DO ŽIVOTA. DOSUD JI ŽIVOT SPÍŠ ZRAŇOVAL, NEŽ NAPLŇOVAL.

Tento typ osobnosti nemá jasně vyhraněnou charakteristiku. Těžko ho poznat, protože když **nikdo nevládne**, může vládnout kdokoliv. Což se v realitě projevuje tak, že při problému, krizi či těžkostech se prostě někdo chopí kormidla. Je to druh **bezzvládí**, tudíž platí pravidlo větší bere. Záleží pouze na aktuální situaci.

CHAMELEON, CO ZAPOMNĚL SVOU VLASTNÍ BARVU

Bezzvládí je doprovázeno velkými **výkyvy** v chování. Tím, že se staví do vedlejší role ve svém životě, střídá a projevuje různé postoje a projevy. Jeho pomyslný trůn je prázdný. Je to kosmonaut – cestovatel po okolí, který se pouze výjimečně vrací domů. Často se u takových lidí střídá apatie s frenetickou aktivitou. Nacházíme zde jak lidi **depresivní**, tak trpící **syndromem vyhoření**. Často se dostávají do stavu **kolapsu**.

Muž v této dynamice se projevuje **nevědkem**. Neuznává si pokrok – má pocit, že je stále na začátku. Ke kaž-

dému posunu či změně je hned připojena **námítka a zpochybnění**, které bývají nejčastěji uvozeny slůvkem „ale“. Trpí **identifikací s problémem**, kdy nic jiného nevidí. Pocit nelaskavého světa a ohrožení bývá průběžný a zaplavující. Vztahuje se až k **následkům**, pokud vůbec.



Muž, který zmizel

Někde uvnitř je pocit, že **přežívá**. Rezignoval na dobrý život. Často ulpívá na myšlenkových **konceptech** včetně těch duchovních, je to „ztracený esoterik“. Díky tomu je to ambiciózní,

nezralé a povýšené „dítě“ v mužském těle. Koumák a chytrolín, který pořád vymýšlí teorie, a jeho hlava – „velín“ neustále šrotuje. Nosí masku **netečnosti**, ale uvnitř to **vzdal**. Je **odpojený** od těla i prožívání.

JAK SE PROJEVUJÍ V PRÁCI

Pro muže platí, že funguje dobře v práci, která ho zajímá. Dostane **ocenění**. Pak vydrží mít dlouhodobě hodně naloženo. Bývá to **pilíř** firmy. Jenže on sám o sebe nedbá. Po dlouhodobém záprahu jednoho dne **odpadne**. Ženy mívají navíc pocit, že na nich nezáleží. Uznání a ocenění sice vytváří pocit „jsem dobrá“, ale časem to přestane stačit. Dochází k **přetížení**. Není si vědomá své **hranice**, tudíž nepozná, že se k ní blíží. Pak je překvapená. Dochází ke **kolapsu** dovnitř – **zhroucení**, nebo ven – výbuch **emocí**, hurá akce, kdy pálí mosty a chce od toho utéct.

Pokud si najdou svou oblast, které opravdu rozumí, umějí být uvážliví, flexibilní a nekonfliktní. Pokud cítí na tomto poli nedostatek, začnou na sebe

pozornost strhávat. Nejčastěji slovně, skrze námitky nebo dotazy, později graduji k činům, kdy často **rebelují** nebo strhávají i druhé k **revoltě**.



Žena, pro kterou byl svět příliš velkou zátěží

Právě taková žena má tendenci se **zhroutit** do sebe. Vnitřní kolaps pramení z okolností. Tyto ženy jsou často vystaveny opravdu těžkému **osudu**, který v kombinaci s jejich vysokou **citlivostí** vytváří silně výbušný mix. Provází je velká touha po **štěstí**. Doslova přetékají emocemi, které potřebují ventilovat. Tyto emocionální veletoce jsou **vyčerpávající** především pro ně samé. Často se udržují v **iluzi**, že dokáží změnu vytvořit zvenku. Stačilo by přece, kdyby se pracovní tým nebo partner změnil... Díky své emotivnosti umějí být hodně výřečné a naléhavé. Málokdy zažívají pocit štěstí či klidu. Jejich širokospektrální **vnímání** a **citlivost** jim to neumožňují. Kvůli přetížení vyhledávají **samotu** a obvykle bývají s částí rodiny ve **sporu**.

TYP RODIČE, KTERÝ TAM NEBYL

Jejich touha po vlastním **blahu** a **harmonii** jim nedovoluje se moc věnovat svým dětem. Platí to více o mužích, kteří děti buď vůbec nemají, nebo jsou pro ně na okraji pozornosti. Potřebují silné **prožitky**, kterými se snaží zvrátit stavy apatie. Mají hodně osobních zájmů, rodina se sice teoreticky připojit může, ale moc často k tomu nedochází. Většina péče se pak přesouvá na partnerku. Dost často se do role otce vpraví až po rozvodu, kdy zůstanou u dětí sami. Není tam alternace, na kterou byli zvyklí. U matek je ve hře jejich silná emotivnost, kterou se snaží udržet **pořádek**.

Nerozpakují se zvýšit hlas a umí se chovat ostře. V přetížení se buď snaží od situace odpoutat, nebo samy spadnou do dětské role. Odložením role rodiče z nich padá **zodpovědnost** a **tlak**, které je tolik rozrušují. Jejich psychika je velmi **nestabilní** a v extrémních případech hledají **úlevu** a **únik** v návykových látkách počínaje alkoholem a konče drogami...

PŘÍČINY JSOU HLUBOKO

Vzhledem k silné zátěži, kterou si tento typ nese, se obvykle pohybují v začarovaném kole **traumatu** a **retraumatizace**. Traumata vznikají již v raném dětství a mohou je způsobit i zdánlivě banální události. Trauma vzniká při situacích, kdy je něčeho **příliš**, stane se to **rychle** nebo **brzy**, dřív než naše obranné reakce dokážou situaci efektivně vyřešit a ustát. Traumatické události provází pocit **zahlcení**, **bezmoci** a **strach** (což je dost běžný koktejl pocitů, který zažíváme jako děti). Tyto pocity způsobí, že dojde k nastartování **obrané reakce** (mobilizaci energie), a následnému **zmrznutí** (energie se nespotřebuje na záchranu a ani se nevybije. Zůstává uzamčená v nervové soustavě a dalších tkáních). Výsledkem jsou nejružnější symptomy a obtíže. Jedná se o pudovou dynamiku: Jsi ohrožen, bojuj. Nemůžeš bojovat, uteč. Nelze utéct, zamrzni.

UTEKL JSI OD POCITŮ DO SVÉ HLAVY

Takového muže nelze vždy rozpoznat hned. Nechce jít do kontaktu. Vyhýbá se každé intimitě. Masáž darovaná k narozeninám ho nepotěší... **Tělesně**: má hubené, neduživé a vysoké tělo. Je hodně v „hlavě“, proto cítí silné napětí v zátylku. Pod tlakem má tendence se bránit a vymezovat. Raději ovšem stojí stranou. Inklinuje k **neuzemněnému duchovnu** – maluje mandaly, ale pořád bydlí ve dvaačtyřiceti letech u rodičů, kteří ho dotují. Nebo si zaleze do své jeskyně a tam bádá. V praxi to bývají

všichni IT nebo jiní specialisté či zapálení duchovní hledači, co se stále nenastavili. **Pocity** odmítá, protože se nehodí pro **analýzu**. Přeje si necítit, a pokud to nejde, objevuje se nejčastěji emoce **strachu** a **nedůvěry**.

VRAŤ SI POCITY = PROBUĎ SE DO ŽIVOTA

Odpojil ses od svých kořenů. Ztratil ses sám sobě, proto jsi ustrnul, zakrnl v traumatu minulosti. Když se budeš neustále vyhýbat pohledu zpátky, východisko nenajdeš. Už tušíš, že hlavou to změnit nejde, protože racionalizace je bez pocitů. Je třeba sesadit svou mysl z trůnu a vrátit ji na její pravé místo. Jinak setrváváš nadále v nerovnováze... Nejlepším nástrojem jsou emoce, ke kterým se lze dostat přes tělo. Jde o postupné otužování, kdy překonáváš počáteční obavy z prožívání. Je dobré začít zlehka, ideálně pouze rozšířit to, co již děláš. (Více chod', použij schody místo výtahu, jezdi do práce na kole...). Zároveň ti prospěje i celkové zjednodušení. Digitální detox, informační půst. Hodit svoje elektronické hračky do „kanálu“. Začít vnímat sebe i své okolí.

KDO SE V TOM MÁ VYZNAT

Pokud vás moje pojetí, jak se lze dívat na naše typy osobností, zaujalo, nejspíš se ptáte, jaký typ jste vy sami. V první řadě je třeba říci, že nikdo není uvězněn v jedné konkrétní **dynamice**. Vždy je zde **pohyb** a určitá oscilace mezi více typy. Jestli je vám nějaká dynamika bližší a víc se v ní poznáváte, lze předpokládat, že k ní budete mít tendenci. Každopádně v praxi se lze jen těžko najít jen skrze čtení. Bude třeba jít do **akce**. Jednou z dobrých možností, jak určit, který typ je nejvíce můj, jsou **rodinné konstelace**. Určitě by též pomohlo se podívat, jaké máte **mužské** a **ženské vzory** a **antivzory**. Obvykle v tomto cvičení zjistíte, že souvisej s obrazem vašich **rodičů**. 🌸

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 obnově vztahu sama k sobě, to je moje osobní mise. A hlavně jsem šťastný manžel a hrdý otec 5 dětí.“



OBNOVENÍ HARMONIE

S čím se ztotožňujeme a na co jsme zapomněli?

MARTIN SRDCE

KAŽDÝ KLIENT MÍŘÍCÍ DO MÉ PRAXE JE JINÝ, ZCELA ORIGINÁLNÍ A MÁ VLASTNÍ SBÍRKU PROBLÉMŮ, TENDENCÍ A NÁZORŮ NA ŽIVOT, ALE NĚKTERÉ VZORCE A JEJICH PROJEVY JSOU PODOBNÉ A VE SPOLEČNOSTI PŘEVLÁDAJÍ. NAŠE STŘEDOEVROPSKÁ NÁTURA VĚNUJE HODNĚ ENERGIE POSUZOVÁNÍ, PLÁNOVÁNÍ, KONTROLOVÁNÍ A NEUSTÁLÉMU VYLEPŠOVÁNÍ.

Z pohledu jiných kultur jsme doslova posedlí svou myslí a ztotožňujeme se s ní. To znamená, že když říkáme já, rozumíme tím své myslící já. Zdá se, že hodně času trávíme v „hlavě“ a úměrně tomu zanedbáváme emoční a fyzické tělo. Vzniká rozdělení a oddizení. Problém je v tom, že těchto opomíjených cca 66% naší bytosti je vývojově starších a má na kvalitu našeho prožívání zcela zásadní vliv (viz evoluční model trojitého mozku amerického lékaře a neurovědyce Paul D. MacLeana).

Jednoduše řečeno: Pokud nenaplnujeme potřeby svého fyzického a emočního těla, těžko můžeme očekávat, že tyto „části“ budou bezchybně plnit své funkce a dlouhodobě dobře pracovat. Mít těžiště v myšlení a přitom zanedbávat emoční a fyzické signály, znamená potkat se dříve či později s celou řadou nepříjemných pocitů, symptomů a zdravotních dysfunkcí. Většinou teprve až bolest a utrpení nás přimějí podívat se do svého nitra a s trochou upřímnosti říci: Dělal jsem to a to a následkem toho nyní zažívám tento

nepříjemný stav. Možná se tato situace již vícekrát objevila v minulosti a já si frustrovaně uvědomím, že už to nechci, chci změnu (něco méně bolavého). Chycení po léta ve svém „kryším kolečku“ většinou netušíme, kde s tou změnou začít a ani jak ji provést.

Cest za zdravím je tolik, kolik je lidí a jeden směr, kterým se můžeme

vydat, nabízejí níže uvedená cvičení. Jsou jednoduchým nástrojem, kterým člověk může sám regulovat a změnit svůj stav. Tato cvičení zapojují harmonicky všechny tři vývojové části mozku (chytrý neokortex, emoční limbický systém a plazí mozek úzce spojený s tělem) a uvádějí je do rovnováhy. Cvičení přináší okamžitý efekt – zklidní nás, začneme si uvědomovat tělo a signály, které vysílá, jsme víc v přítomnosti, rozšíří se naše kapacita zvládat běžný provoz a jsme připraveni přijímat nové podněty. Při dlouhodobém pravidelném cvičení navíc budujeme nové dovednosti a kvality, jsme stabilnější a silnější a postupně se měníme v celistvějšího a harmoničtějšího člověka.

NERVAMIN kapky

Speciální bioinformační směs silic bylin obsažená v Nervaminu celkově harmonizuje a zklidňuje celou osobnost. Navozuje příjemný spánek a také napomáhá při zklidnění kašle, přesto není útlumový ani návykový.



- ▼ Napomáhají zbavit se stresu a napětí
- ▼ Navozují příjemný spánek (nejsou návykové)
- ▼ Příznivě působí na zklidnění kašle
- ▼ Zklidňují menstruační bolesti
- ▼ Podporují dobré trávení
- ▼ Působí antibakteriálně, antivirově a antimykoticky

LEVAMIN kapky

Přírodní bioinformační bylinné kapky Levamin působí jako silný tonizátor a životabudič. Dodávají potřebnou vnitřní sílu, bystří všechny smysly, vnímání a prohlubují paměť.



- ▼ Harmonizují duši
- ▼ Podporují paměť
- ▼ Dodávají sílu, bystří smysly, vnímání
- ▼ Zlepšují metabolismus tuků v těle při redukčních dietách
- ▼ Působí jako energetizér, stimulant a životabudič
- ▼ Navozují příjemný energický stav
- ▼ Zlepšují metabolismus

Nicnedělání

(cvičení na 10 minut) ☺

Postup:

- ▼ Vytvoříme si pokud možno klidné a bezpečné prostředí (ujistíme se, že nás nebude nikdo a nic rušit) – 1 min.
- ▼ Pohodlně se usadíme (lze i stát) v křesle nebo na zemi tak, abychom měli vzpřímená záda – 1 min.
- ▼ Uvolníme se, necháme tělo, aby se zpomalilo, kleslo dolů a změklo – 2 min.
- ▼ Uvědomíme si svůj dech, chvíli ho se zájmem pozorujeme, to nás přivádí do těla a do přítomnosti – 2 min.

Zářící Buddha

(cvičení na 5 minut)

Postup:

- ▼ Vytvoříme si klidné a bezpečné prostředí a pohodlně se usadíme tak, abychom měli vzpřímená záda – 1 min.
- ▼ Uvolníme se, necháme tělo změkknout a rozšířit se. Vnímáme nádechy a výdechy, zvedání a klesání hrudníku nebo břicha – 1 min.
- ▼ Z centra naší bytosti září světlo, energie, zdraví a uvolnění a postupně vyplňuje všechny buňky těla od středu až k okrajům – 1 min.

ně vyplňuje všechny buňky těla od středu až k okrajům – 1 min.

- ▼ Naše tělo je naplněné světlem. Záření překračuje hranice našeho těla a šíří se dál do okolí – 1 min.
- ▼ Vráťme se zpět k vnímání našeho fyzického těla a dechu. Vnímáme nádechy a výdechy a uvolněně spočíváme v tomto přirozeném rytmu – 1 min.

Obnovení harmonie

(cvičení na 10 minut)

Postup:

- ▼ Vytvoříme si pokud možno klidné a bezpečné prostředí (ujistíme se, že nás nebude nikdo a nic rušit) – 1 min.
- ▼ Pohodlně se usadíme (lze i stát) v křesle nebo na zemi tak, abychom měli vzpřímená záda. Uvolníme se, necháme tělo, aby se zpomalilo, kleslo dolů a změklo – 1 min.
- ▼ Uvědomíme si svůj dech, pozorujeme nádechy a výdechy, to nás přivádí do těla a do přítomnosti – 1 min.

- ▼ V duchu si rozdělíme tělo na hlavní části – na hlavu, krk, hrudník, břicho, pánev, záda, pravou a levou paži, pravou a levou nohu. (Při dalších sezeních s tímto cvičením můžeme tělo rozdělovat i jinak, podle momentální potřeby). Vybereme jednu část, zaměříme na ni pozornost a počkáme, dokud ji nezačneme fyzicky vnímat. Potom mluvíme (v duchu nebo nahlas) k této části: „Děkuji ti za všechno, co pro mě neustále děláš. Omlouvám se za to, že jsem ti nevěnoval/a pozornost. Posílám ti lásku a světlo.“ Takto se postupně věnujeme všem částem – 6 min.
- ▼ Vráťme pozornost zpátky k dechu. Vnímáme tento pravidelný přirozený rytmus těla a spočíváme v přítomnosti – 1 min.

Všechna tři cvičení provádíme s jemností a laskavostí. 🌿

Martin Srdce v individuální praxi s klienty využívá přístupů Somatic Experiencing®, Stillness touch a somatoemoční uvolnění. Jako organizátor a lektor se účastní seminářů na téma kraniosakrální terapie, emoční a traumatické vzorce, procesy seberegulace, zdraví, stabilita a meditace. Působí ve vzdělávací společnosti Maják zdraví, která je primárně zaměřená na práci se stresem. Nabízí přednášky, workshopy i dlouhodobé semináře, které mapují fungování lidské bytosti jako celku.



INZERCE



Oznámení o veřejné sbírce

Lety Divokých hus

Ve dnech 31. 8. – 7. 9. 2019 můžete přispět do veřejné sbírky ve prospěch Majoránku, z.s.

Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na nákup základního vybavení rekonstruované místnosti pro setkávání s klienty (koberec a podložky na hraní, jednoduchá křesla a stoly, nástěnné kreslicí tabule...)

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu **27 000 000/0100**, variabilní symbol **536**.

Majoránek provádí odbornou a kvalitní hiporehabilitaci – terapii s využitím koní. Zaměřuje se na podporu rodin dětí s různým druhem postižení, na práci s miminky od 6 měsíců i s dospělými po úrazech mozku, s neurologickým onemocněním nebo po mozkové příhodě.

Ve dnech 8. 9. – 21. 9. 2019 můžete přispět do veřejné sbírky ve prospěch Domova sv. Karla Boromejského, z. s.

Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na zakoupení dvou polohovacích křesel pro transport pacientů v rámci Domova a zahradky a jednoho vážícího křesla, které umožňuje monitorovat váhu imobilních a nestabilních pacientů.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu **27000 000/0100**, variabilní symbol **537**.

Domov sv. Karla Boromejského zajišťuje péči o seniory na přechodnou dobu. Poskytuje lékařskou a ošetřovatelskou péči v rámci lůžkového zdravotního zařízení a sociální služby (odlehčovací pobyty a denní stacionář pro seniory a zdravotně postižené).



Ve dnech 22. 9. – 28. 9. 2019 můžete přispět do veřejné sbírky ve prospěch Spolku SRDCEVČELE.

Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na částečné uhrazení sanitárního kontejneru (wc, sprcha, umyvadlo, kuchyňka), který bude navazovat na vchod jurty Kruhového včelího centra Stoliň v Horních Počernicích.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu **27 000 000/0100**, variabilní symbol **538**.

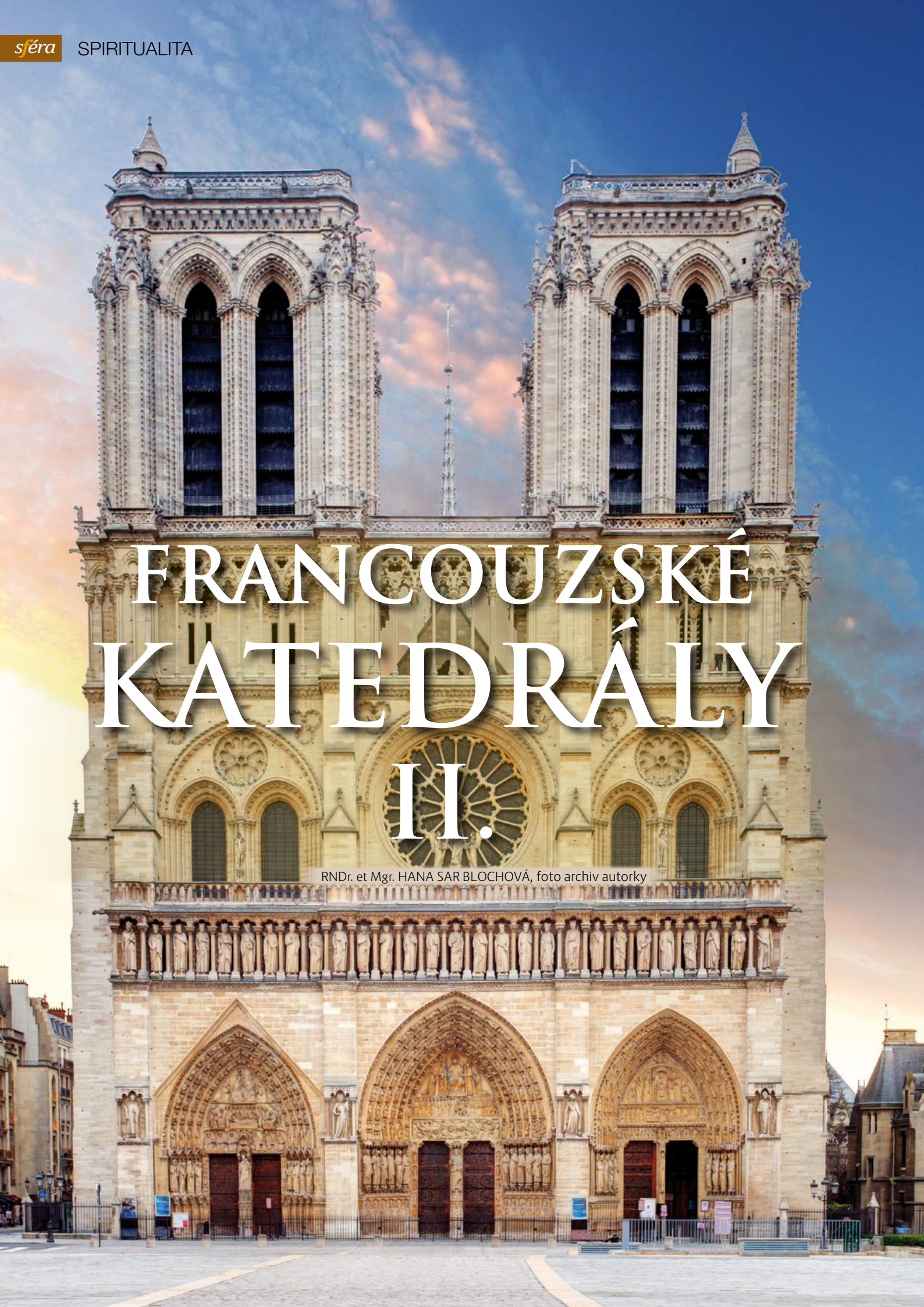
Spolek SRDCEVČELE pořádá včelařské kroužky pro děti ZŠ, příměstské včelařské tábory, kurzy, konference a přednášky. V září 2019 chystá otevřít Kruhové včelí centrum Stoliň v Horních Počernicích, kde v nově postavené jurtě budou probíhat programy zaměřené na biodynamické včelaření.

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

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



FRANCOUZSKÉ KATEDRÁLY II.

RNDr. et Mgr. HANA SAR BLOCHOVÁ, foto archiv autorky

FRANCOUZSKÉ KATEDRÁLY NOTRE DAME,
ZASVĚCENÉ „NAŠÍ PANÍ“, TVOŘILY VE STŘEDOVĚKÉ
FRANCIÍ VÝZNAMNÉ OPĚRNÉ BODY SAKRÁLNÍ
ARCHITEKTURY NA POZEMSKÉ PROJEKCI
SOUHVĚZDÍ PANNY, KDE SE Z POPUDU TEMPLÁŘŮ
ZRODIL NOVÉ EVROPSKÉ UMĚNÍ,
VE FRANCOUZSKÉM JAZYCE ZVANÉ
L'ART GOT - UMĚNÍ DUCHA A SVĚTLA



Téměř všechny gotické katedrály bývaly vystavěny na půdorysu latinského kříže, jenž se díky chóru s věncem kaplí okolo hlavního oltáře organicky proměnil v egyptský kříž života – anch. V podzemí těchto staveb se dodnes nalézají krypty ze starších dob, jež bývaly ve starověku příbytkem bohyní Černé Isidy, Kybelé či keltské Bélisamy. V křesťanské éře se jejich kultovní sošky proměnily v Černé Madony, jejichž původní význam však byl: „Virgo paritura“, tj. „panenská země před oplodněním“. Kromě těchto soch se v kryptách nacházela také posvátná studna sv. Panny s léčivou vodou, symbolizující též „studnu života“ anebo alchymickou „okultní fontánu“.



Katedrály bývaly vystavěny na půdorysu latinského kříže, jenž se díky chóru s věncem kaplí organicky proměnil v egyptský kříž života – anch.

Kromě katedrály v Chartres patří dnes k nejvýznamnějším hermetickým stavbám Francie katedrála **Notre Dame v Paříži**, jejíž alchymický cyklus Opus Magnum ukrytý v kameni popsal a podrobně vyložil zasvěcenec a adept Fulcanelli. Velmi cenné jsou zde i původní alchymické vitráže z 13. století od Viléma pařížského – zřejmě

autora celkové hermetické koncepce stavby, kde všechny rozety na stěnách katedrály symbolizovaly cyklické plynutí času a působení živlu Ohně při alchymické proměně matérie. Adepty byly zvány „rota“ nebo též „oheň kola“ – symbolického kola s šesti příčlemi, jež představovalo živlové spojení neboli „mystickou svatbu“ Ohně a Vody. Barevná symbolika skel rozet v katedrálách odpovídala i jednotlivým stupňům vaření matérie při elaboracích, a to v pořadí černá – bílá – červená, jež postupně vedly adepta k získání „zušlechtěné prahmoty“. Rozety byly symbolem trvání času a současné proměny matérie i alchymisty pomocí vnitřního ohně v průběhu Opus Magnum.

Alchymický cyklus Opus Magnum ukrytý v kameni popsal a vyložil zasvěcenec a adept Fulcanelli.

Na hlavním vstupním mariánském portálu katedrály Notre Dame v Paříži se nalézají mj. i reliéfy s alegorickým vyobrazením středověkých věd, kde čestné místo zaujímá právě alchymie. Je zde symbolicky zachycena jako žena sedící na trůnu, čelem se dotýkající nebes. V levé ruce drží žezlo svrchovanosti a v pravé dvě knihy – jednu otevřenou a druhou zavřenou, což naznačuje exoterní a esoterní systém poznávání světa. Žebřík s devíti příčlemi, jež má opřený o hruď, zde představuje „žebřík filosofů“ (scala philosophorum) s devíti stupni postupných elaborací hermetického Velkého Díla.

V severním transeptu je na tympanonu „Portálu Panny“ na scéně „Smrt Panny Marie“ užita astrologicko-al-

chymická symbolika – na sarkofágu jsou pod ležící Marií vyobrazena znamení planetárních kovů v pořadí: Saturn – Jupiter – Mars – Slunce – Venuše – Merkur – Luna. Severní lunární strana transeptu katedrály zde představuje „prvotní substanci“ jako panenskou matku, jež je nádobou ducha. Alchymická Luna přijímá paprsky od Slunce a uchovává je ve svém lůně – právě díky tomu se může zrodit v tyglíku adepta „hvězda mágu“. Severní rozeta zde tedy představuje Pannu Marii jako „Rosu mysticu“. Jižní strana transeptu s rozetou a chrámovou předsíní sv. Anny symbolizuje ohnivý plamen Slunce a též poukazuje na vnitřní oheň Moudrosti neboli Sofie. V sochařské výzdobě interiéru katedrály se pak nalézají i hermetický cyklus dvanácti reliéfních medailonů s alegoriemi operací Velkého Díla.

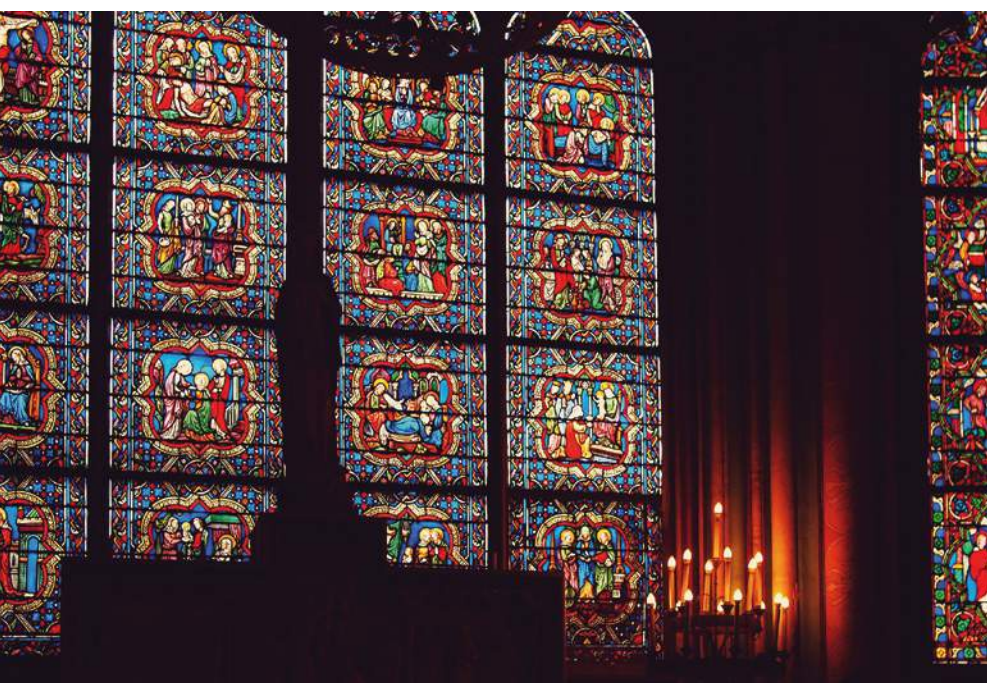


Na sarkofágu jsou pod ležící Marií vyobrazena znamení planetárních kovů v pořadí: Saturn – Jupiter – Mars – Slunce – Venuše – Merkur – Luna. (Fulcanelli)

Hermetická koncepce se skrývá i v bohaté sochařské výzdobě katedrály **Notre Dame v Amiens**, kde náměty v medailonech v hlavní chrámové

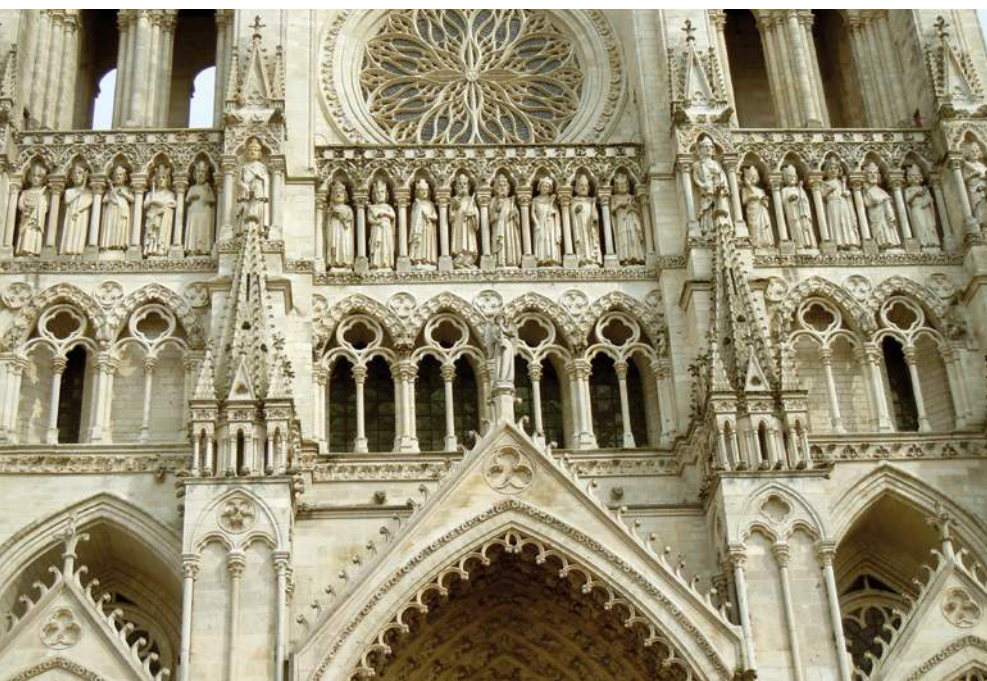


▲ Katedrála Notre Dame v Remeši – Korunování Panny Marie v centrálním vimperku na západním průčelí



▲ Katedrála Notre Dame v Paříži – gotické vitráže

▼ Katedrála Notre Dame v Amiens – galerie králů na západním průčelí



předsíni Spasitele jsou téměř shodné s těmi na reliéfech v pařížské katedrále a liší se jen v malých detailech. Jsou zde použity téměř shodné symboly a atributy, obdobná gesta i výrazy a oděvy postav, což dokládá, že se zde jistě jedná o hermetickou koncepci Viléma pařížského a zřejmě i stejné sochařské dílny. V amienské katedrále se v dlažbě pod 4. a 5. klenebním polem dochoval také oktogonální labyrint, jenž směřuje pozornost na vzácnou relikvii hlavy sv. Jana Křtitele, uložené ve výklenku ve stěně. Na hlavním průčelí katedrály s bohatou sochařskou výzdobou nejdříve zaujme „galerie králů“ se sochami z 1. poloviny 13. století, dále hluboké předsíně vstupních portálů s plastikami na ostěních a reliéfní sochařská výzdoba tympanonů v několika pásech nad sebou. Na tympanonu středního portálu je vylíčen „Poslední soud“, na ostěních se nacházejí sochy apoštolů. Tympanon pravého vstupního portálu nese výjev „Korunování P. Marie“ a na ostěních jsou pak vyobrazeny scény ze života Panny Marie. V sochařské výzdobě levého vstupního portálu je zachyceno „Martyrium sv. Firmina“, jehož socha je umístěna i ve dveřích na středním sloupku. Na tympanonu se líčí vyzvednutí těla světce a jeho převoz do Amiens, u ostění stojí sochy andělů, sv. opatů, biskupů aj. Katedrála v Amiens patří k nejzdobnějším stavbám francouzské gotiky.

Křesťanská symbolika čísla 8 je spojená s Kristem, sv. Ambrožem a sv. Augustinem, jenž číslo 8 považoval za mystické číslo vzkříšení.

Slavná katedrála **Notre Dame v Remeši** bývala korunovační katedrálou francouzských králů a její výstavba i vznik sochařské výzdoby časově spadá do 13. století. Stával zde údajně kostelík, kde byl podle tradice v 5. století pokřtěn sv. Remigiem merovejský král Chlodvík z rodu Kapetovců – první křesťanský král Franků. Katedrála byla postavena v místě původní románské baziliky, zničené v roce 1211 požárem, a zřejmě zde v královských službách pracovali nejslavnější mistři své doby. Jejich sochy se dnes nalézají hlavně na západním vstupním průčelí

katedrály. Dochovaly se zde také některé původní vitráže a v podlaze se dnes nalézají kopie původního osmibokého labyrintu z 16. století. Tyto labyrinty se v remešské arcidiecézi ve středověku nacházely i v dalších katedrálách, avšak později byly z obavy jejich pohanského původu z podlah odstraněny. Nezachránila je ani křesťanská symbolika čísla 8, spojená s Kristem, sv. Ambrožem a sv. Augustinem, jenž číslo 8 považoval za mystické číslo vzkříšení. V blízkosti remešského labyrintu byl ve 14. století pohřben slavný hudební skladatel a kanovník katedrály Guillaume de Machaut, jenž působil krátce i ve službách českého krále Jana Lucemburského.

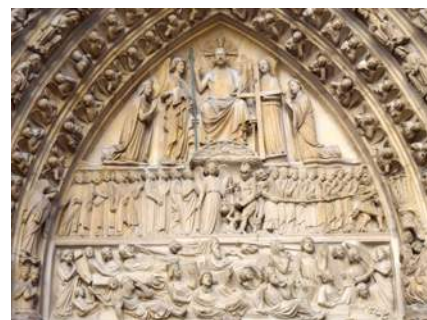
Stavitelé a sochaři katedrály v Remeši se nechali zvěčnit ve čtyřech rohových věžích labyrintu – jsou to: Jean de Loups, Gaucher z Remeše, Jean d'Orbais a Bernard de Soisson, jenž je zde vyobrazen s úhelníkem a kružidlem v ruce. Bohatá sochařská výzdoba na západním průčelí se soustředila hlavně na ostění portálů a do vimperků, neboť všechny tympanony na západní stěně byly nahrazeny vitrážemi. Uprostřed řady panovníků v galerii králů se nalézá scéna „Křest Chlodvíka“ a v centrálním vimperku nad rozetou hlavního portálu pak slavné sousoší „Korunování P. Marie“. V levém vimperku se nachází Ukřižování a Vzkříšení Krista, v pravém Poslední soud s Kristem soudcem. Ostění středního vstupního portálu zdobí scény ze života Panny Marie – Zvěstování, Navštívení, Představení Ježíše v chrámu a dále jsou zde i sochy Izaiáše a královny ze Sáby. K nejslavnějším zde patří sochy sv. Josefa a směřujícího se

anděla, jejichž autorem je anonymní „mistr sochy sv. Josefa.“ Pozoruhodné jsou také plastiky P. Marie a sv. Alžběty z Navštívení, jejichž autor se jistě inspiroval římskými antickými sochami, což dokládá charakter zpracování draperií oděvů svetic.



Ve středověku bývala sochařská výzdoba na fasádách i uvnitř katedrál vždy opatřena sytější barevnou polychromií a zlacením.

Je zřejmé, že vstupní portály do katedrál představovaly ve své době galerii děl předních mistrů, pracujících na královské zakázce, kteří byli i zástupci různých sochařských škol a hutí, jako např. chartreské, amienské i místní školy champagnské. V severním transeptu je na tympanonu centrálního portálu zachycen „Poslední soud“ a u ostění stojí na soklech sochy apoštolů. Na levém portálu je vylíčen



Katedrála Notre Dame, Paříž – Poslední soud

život sv. Remigia a v pravém se nacházejí např. sochy sv. Calixta, Abraháma s Izákem aj. V závěru je třeba ještě upozornit na to, že ve středověku bývala sochařská výzdoba na fasádách i uvnitř katedrál vždy opatřena sytější barevnou polychromií a zlacením, čímž tyto stavby i jejich interiéry získávaly další umělecký rozměr i sugestivní účín.

Nedávný požár katedrály Notre Dame v Paříži způsobil škody hlavně na střeších a krovech, kde některé dubové trámy byly starší 400 let. Stavba byla v historii vážně ohrožena již několikrát a prodělala během staletí i četné opravy a rekonstrukce. Sochařská výzdoba fasád by neměla být vážněji poškozena a došlo pouze ke ztrátě asi 5 – 10% cenných předmětů, zbytek byl převezen do Louvru. Nejcenější křesťanské relikvie – trnová koruna, hřeby a dřevo kříže Krista byly údajně zachráněny. 🌱

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

Benefiční koncert

pro Rozum a Cit, z.s.
10.10.2019 od 19:00 hod.

Benediktinské Opatství Panny Marie
a Sv. Jeronýma v Emauzích

Vystoupí
In Concerto — David Uličník a Jiří Škorpík

Vstupenky lze zakoupit na: hromadkajana@seznam.cz
Cena vstupenky — 400,-Kč

NANEBEVZATÍ MISTŘI

LADY
NADA

JAROSLAV KALOUSEK

JEDNÍM ZE ZÁKLADNÍCH
ROZDÍLŮ MEZI DOMINUJÍCÍMI
NÁBOŽENSTVÍMI A
EZOTERICKÝMI NAUKAMI JE
VZTAH K ŽENÁM. KŘESŤANSTVÍ
POVAŽUJE ŽENU ZA PODŘÍZENOU
MUŽI A TŘEBA ISLÁM V PODSTATĚ
I ZA MÉNĚCENNOU.
A NEMŮŽE ZA TO JEN MUŽSKÝ
ŠOVINISMUS.

Ženy jsou i v civilizovaných zemích v podstatě rovnoprávné jen pár desítek let. Ale už i tak silně ovlivňují společenské klima. Jsou to ony, které rozvíjejí duchovní potenciál lidstva. I na ezoterických akcích vidíte drtivou převahu žen. A až se naučí ovládat tu nově nabytou svobodu, to teprve bude ráj na Zemi!

Stále platí nápis ze Smaragdové desky - jak nahoře, tak dole, makrokosmos, mikrokosmos.

Tak jako transformující se ego podporuje rozvíjející se duši, tak i transformující se muži by měli pomáhat duchovnímu rozkvětu ženy.

Jelikož každý nanebevzatý Mistr ve výkonné funkci má svůj dvoupaprsek, tak ho má i Mistryně. Teprve spojením získávají ten obrovský energetický potenciál potřebný pro jejich práci. Nanebevzatá bytost, která teprve čeká na příchod svého dvoupaprsku pochopitelně nezhálí. I pro ni se práce najde...

Dvoupaprskem Lady Nady je Mistr Ježíš. Za nově nabytou svobodu ženy vděčí i Mistru Germainovi, který převzal od roku 1956 „vládu“ po Mistru Ježíši. Ten přinesl Lásku, St. Germain pak svobodu na dalších dva tisíce let. Ale opět je třeba zdůraznit, že energie svobody přicházejí, ale záleží na nás, jak s nimi naložíme. Snad lépe než s vibracemi Lásky.

LADY NADA

Jejím hlavním posláním je vnášet Lásku do denního života lidí. Toto jméno nanebevzaté Mistryně znamená v překladu paní Nikdo. Nezaměňovat s postavou ve Hře o trůny! ☺

Ve své konečné inkarnaci před 2700 lety byla Nada nejmladší z velké rodiny, ve které bylo mnoho mimořádně nadaných dětí. V raném dětství se jí zjevil archanděl Charity a naučil ji, jak vyzvednout Boží Lásku z trojplamene ve svém srdci a vyzařovat ji do království Přírody pro požehnání všeho života. Také ji naučil vyzařovat tuto energii do čaker svých bratrů a sester, aby oni pak svými vysokými vibracemi mohli požehnat ostatním, a tím také povznášet lidstvo skrze umění.

Ona sama představuje také dokonalou transformaci ega. Tedy ne potlačováním, které, jak můžeme vidět u některých církví, vyúsťuje v patologická jednání.

Nada se sama rozhodla vzdát své kariéry a celým svým potenciálem podporovala své sourozence v jejich práci a radovala se z jejich úspěchů. Pro ty, kteří chtějí mistrovsky ovládnout své touhy a umět utiřit ty nežádoucí, je Nada připravena ve svém chrámu na éterické rovině nad Saudskou Arábií tyto adepty přijmout a učit. Toto je mistrovstvím čakra solar plexus, místa, ze kterého vyzařujete mír. Nada přichází ve stopách Ježíše Krista a je to jeho cesta, kterou učí. Ona ho vystřídala v úloze Chohana paprsku služby a míru, když v roce 1956 nastoupil do funkce světového učitele.

Snaží se vnášet Lásku do denního života lidí. Jejím pomoc je nablízku. Stačí každé ráno, dřív než začnete

den, poprosit Nadu, aby vám ukázala, jak může všední den probíhat, když společně s ní vnesete Lásku do průběhu svého dne. Jestliže tak budete s Nadou takto pracovat nějaký čas, pak stačí pomyslet její jméno a pramen Lásky bude vtékat do vašich potřeb.

Nada je také členkou karmické rady, ve které působí jako zástupce třetího paprsku (růžového paprsku) Božské lásky. Sama pak řídí zlatě rubínový paprsek služby a míru. A je toho ještě víc. Obhazuje duše u nebeského soudu, snaží se udržet pohromadě rodinu, a říká, že služba bez Lásky je prázdná. Je nápomocná zdravotním sestrám a těm, kteří spravují potřeby lidstva.

Praktické pokyny

Iniciace:

čakra solar plexu

Dar Ducha svatého:

znalost jazyků a tlumočení

Sídlo:

Růžový chrám v New Bedford, Massachusetts, USA a Ježíšovo sídlo nad Saudskou Arábií

Vibrace:

zlatě rubínový paprsek

Hudba:

Mattinata, Ruggiero Leoncavallo

Drahokam:

topaz, rubín, alexandrit, diamant s perlou

Kvalita: mír, služba, bratrstvo

Den: čtvrtek

Rychlá modlitba:

„Milovaná nanebevzatá Paní Mistryně Nado, ve jménu Krista: Nauč mě, abych ovládal své emoce tak, abych mohl být nástrojem míru ve službě Životu.“

V auře královny chohanů (správců paprsků praenergií) zní tyto tóny: „Cokoli jste činili jednomu z bratří těchto mých nejmenších, mně jste učinili.“ A v přítomnosti této dámy



Vnášet Lásku do denního života lidí.

vnímáš zázrak nádhery ženské energie v sedmi paprscích. Vše je jasné: Žijete, abyste sloužili ve věčné službě Duchu. Ve skryté komoře srdce. Od Nady se učíme praktickému využití lásky a cesty osobního Kristovství skrze službu k životu.

Znamé minulé životy Lady Nada

V Atlantidě působila Vznešená Lady Nada v léčitelské, také sloužila jako kněžka v Chrámu Lásky. Éterický protějšek tohoto chrámu, který je navržen podle vzoru růže, je soustředěn nad New Bedford, Massachusetts. V další inkarnaci na Atlantidě působila jako právnička, kde prosazovala božskou spravedlnost pro utiskované a utlačované. Několik posledních inkarnací strávila udržováním plamene života ve své rodině a komunitě.

Naše lidské ego neustále hodnotí a posuzuje, a tak můžeme říct, že jsou lidmi Mistři oblíbení a ti méně oblíbení. Právě na jednom konci je Mistr Serapis Bey pro svou přísnost a na druhém Lady Nada pro svou pokoru. Ego totiž netuší, že jsou i jiné radosti, než ty hmotné. A pak je tady i další omyl plynoucí z křesťanství. Jít duchovní cestou neznamená být chudý. Naopak, cesta Lady Nady, cesta služby také znamená, že kdo slouží, je hoden mzdy své. 🌸

Ing. Jaroslav Kalousek

se snaží být prodlouženou rukou těch "nahoře", aby těm, kterým se na "Cestě" objevila nemoc, osobní krize či nedostatek informací, mohl pomáhat.
Kontakt: jkalousek@seznam.cz.



ROZHOVOR

OD POČÁTKU
K PRVO
POČÁTKU...hovory o lidském Bytí
s Jiřím Ledvinkou

HANA NĚMCOVÁ

HOJNOST Hmota není špatná a máme jí chtít tolik, abychom se užívali a měli i něco navíc. Ve vesmíru je hojnost, Otec je hojnost, a my jsme tou hojností, pokud si to dovolíme. Pak vás všechny půjčky a všechny problémy obejdou, nesetkají se s vámi, protože se s nimi neztotožňujete, protože víte, že jste hojností a že tak i žijete, ne že si to jen myslíte. Nelze mít hojnost, a přitom naříkat a topit se v lítosti.

Hojnost má každý nastavenou trochu jinak, ve svém životě bychom měli mít veškerou hojnost, kterou potřebujeme. Ať je to cokoliv. Nemusíte hned vědět, zda to jsou peníze, nebo něco jiného. Ale je důležité si uvědomovat, že jste tou hojností, a tím žít. Pak může přijít všechno, co si vaše Bytí přeje. Každý má jiné potřeby, jiný svět, každá duše potřebuje jiné věci. A podle toho k vám vždycky přijde to, co duše potřebuje.

Představte si hojnost jako lásku, nepředstavujte si ji konkrétně. Jinak může nastoupit ego, které diktuje. Chci auto, obraz, vztah...

A láska? Ta se tvoří z ticha, kdy necháme odpadnout vše hlučné. Pak láska přijde sama.

(úryvek z knihy *Od počátku k prvopočátku*)



Neléčím jednotlivá fyzická onemocnění – léčím celou podstatu, navracím k jádru.

▼ Co si máme představit pod pojmem Prvopočátek? Je to stav, kdy zažíváme spojení s Bohem?

Je to stav, do kterého by mělo lidstvo obecně směřovat, stav, kdy nás neovládají programy mysli.

▼ Spousta lidí řekne, já v Boha nevěřím a třeba se jim i daří dobře, fungují ze srdce a někteří se na druhou

stranu Bohem ohánějí a v realitě je to úplně jinak... Zajímá mě hlavně ta srdečná skupina, která si Boha do života nepřizvala (tedy ne vědomě). Je nutný vědomý kontakt s Bohem? Mnoho lidí dnes už pracuje s myslí, s programy, snaží se být pozorovatelem myšlenek, touží po klidu, snaží se žít v přítomnosti. Mluví o vědomí, kde je tedy Bůh? Láskyplný Otec? Kdo nebo co je

Bůh-Otec v době kvantové fyziky? Mohu cítit a prožívat samu sebe, být se sebou v propojení, cítit lásku, ale Boha vyloučit?

Ti, kteří fungují ze srdce, mohou spojení s Bohem částečně prožívat, aniž by ho tak museli nazývat... to není zas tak důležité. Pokud ale nejsou otevření Bohu na té úrovni, že by s ním chtěli být v kontaktu, je jejich spojení ome-

zeno a komunikuj s Ním (nebo On s nimi) jen v určité oblasti života nebo omezené míře.

Ano, Bůh je láskyplný a bez podmínek, ale abys ho cítila, musela bys chtít být a také se prožívat na určité úrovni. V tom nám právě brání myšlenky a emoce, proto je potřeba nechat celý svět a jeho fungování navždy za sebou, protože realita, ve které běžně fungujeme, je už pokřivená. Kvantová fyzika je sice v pořádku, ale vzhledem k tomu, že většina lidí ji využívá pouze k tomu, aby si splnila své záměry, a s tím se spokojí, chybí jim právě ono prožívání Boha sobě – kdy odpovědi pak vnímáme jako svá vlastní rozhodnutí, nepřichází odněkud zvenku. Pokud ale komunikaci zavřeme, bude nám chybět ta nejvíce podstatná část, co na tom, že se plní přání, když je bytí nenaplněno. Je to jako byste měli milujícího otce, ale stáli jste pouze o jeho dary a nikoli jeho lásku a přízeň. Budete pak jako studna, která nikdy neviděla vodu. K poslední otázce – ano, můžeš to tak mít, ale ta láska nebude nikdy stačit, každý, kdo touží po lásce, touží také po Bohu.

▼ **Proč by měl být Bůh součástí našeho života? Proč je to důležité?**

Pokud by někdo chtěl přistupovat k Bohu, protože mu to nějaká autorita doporučila, nebo proto, že tím získá nějaké výhody (uzdraví se, získá peníze...), nemá o Něj doopravdy zájem. Člověk by měl chtít Boha poznat, protože sám chce, svobodně, bez podmínek.

▼ **Název knihy evokuje pocit, že jdeme tak nějak pozpátku, že se vracíme... co je vlastně myšleno slovem počátek?**

Slovo „počátek“ vyjadřuje nevědomého člověka, který stojí na začátku a postupně se z něj stává člověk vědomý, který se k Bohu navrácí. Vlastně i sám k sobě, protože díky zájmu o Něj a následné komunikaci se stává vědomou bytostí.

▼ **Napravuješ jednotlivé roviny bytí. Jak taková rovina vypadá? Jsou to jednotlivé oblasti života člověka, které dobře nefungují? Třeba zdraví, vztahy, rodová karma?**

Ano, jsou to i jednotlivé oblasti života

člověka, ale hlavně duše a bytí samotné (i bytí má své roviny). Dokážu napravit chod celé tvé bytosti, avšak je potřeba i vzájemná spolupráce, není však vyloučeno, že některé věci se napraví bez tvé snahy, protože kdybys na tom pracovala sama, trvalo by to moc dlouho, anebo bys na to ani nedosáhla, tam je pak potřeba Boží zásah, kdy to bude vyřešeno za tebe.



▼ **Jak konkrétně náprava vypadá? Práci s klientem říkáš proces – jak probíhá? Posiluješ klienta energeticky, dostáváš informace, které má klient v ten okamžik dostat?**

Proces samotný probíhá v pozadí, je to právě to, na co by klient nedosáhl a je mu pomoheno Božím zásahem napravit (tedy je to vyřešeno bez jeho příčinění). Informace klientovi předávám také – třeba co konkrétně má vyřešit, nebo k čemu má zaujmout jiný postoj.

Je však zásadně špatně, pokud někdo chce jen vyléčit nějakou nemoc bez práce na sobě samém. I kdyby to tak fungovalo, za chvíli by ji měl zpátky, nebo by časem dostal jinou, protože v sobě, nebo ve svém okolí neutvořil prostředí odpovídající zdraví.

▼ **Pomáháš odhazovat falešné představy a programování? Jsou určité představy mezi lidmi rozšířené? Třeba z oblasti náboženské? Nebo představy o utrpení, nemoci...**

Ano, rozhodně s tím pomáhám a je to moc potřeba. Mezi lidmi jsou rozšířené různé představy a to je právě velký problém. Měli bychom do svého života vpustit jen to, s čím jsme v souladu. Pokud o svém rozhodnutí pochybuješ, nebo nevíš, jestli je s tebou v souladu, tak je jasné, že není, protože to, co v souladu je, okamžitě poznáš. V oblasti náboženské jsou rozšířené hlavně názory o utrpení – že je potřeba si něco zasloužit, vytrpět. Pokud s tímto někdo souhlasí a uzná, že je možné, aby se mu toto dělo a to třeba i z důvodu, že to vidí u jiných, či ve světě, pak se mu to v životě tak děje.

Proto je potřeba systém utrpení ve svém životě definitivně zavrhnout a už se o něj nikdy nestarat, a to dokonce, ani v případě, že by se ještě nějakou dobu dělo. Tyto energie se vám potom vyhnou. A ještě jeden dodatek, pokud vám někdo nebo něco tvrdí, že si musíte něco zasloužit či vytrpět, pak tato slova nejsou od Boha.

▼ **Nacházíš se v určitém stavu vědomí, při setkání s tebou člověk zažívá klid a mír. Je to taková ochutnávka stavu, který je cílem člověka – stát se lidskou bytostí?**

Ano, dalo by se to tak říct, ale klid je pouhý začátek, abyste si pak mohli tvořit vlastní realitu na Zemi podle vašich představ, které jsou s vámi v souladu.

Klidu nedosáhnete tak, že budete chtít vyřešit všechny vaše problémy, ale tím, že vaše problémy opustíte. Pokud situací musíte projít, zvážíte jen, jaké jsou vaše možnosti, nikdy ale problémy neřešíte dopředu ve zbytečném myšlenkovém chaosu, ale v přítomnosti.

Kontakt: www.nadejecloveka.cz,
tel.: 724 700 683



Hana Němcová

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





ZNOVUOBJEVENÝ LISABON

ALENA JÁCHIMOVÁ, foto autorka

V KAŽDÉM MÍSTĚ, KTERÉ NAVŠTÍVÍME, JE STŘÍPEK NÁS
SAMOTNÝCH. V KAŽDÉM MÍSTĚ, KTERÉ NAVŠTÍVÍME,
JE KOUSEK NAŠEHO SRDCE, NAŠEHO DOMOVA. NA
DRUHOU STRANU, KAŽDÉ MÍSTO NÁS NĚČÍM INSPIRUJE
A DOPLŇUJE NAŠI VNITŘNÍ MOZAIKU. STAČÍ SE JEN
NA OKAMŽIK ZASTAVIT, DÍVAT A NASLOUCHAT...
LETOŠNÍM STŘÍPKEM V MÉ MOZAICE JE **LISABON**,
ZNOVUOBJEVOVANÉ MĚSTO. „MĚSTO SEDMI
PAHORKŮ“, KDYSI BOHATÁ KRÁSKA, DNES ZNOVU OŽÍVÁ
A PŘITAHUJE NA SEBE POZORNOST. ČÍM TO JE, ČÍM
LÁKÁ, SVÁDÍ A INSPIRUJE?

První naše kroky míří k jednomu z nej-
doporučovanějších míst v Lisabonu –
čtvrť **Belém**. Jedeme na západ. Vmáčkne-
me se do tramvaje a obklopeni dalšími zvědavci
směřujeme k místu, které bylo kdysi pře-
plněné lidmi a napjaté očekáváním objevů
odvážných mořeplavců. Když nás zhruba po
třiceti minutách vyplivne tramvaj, odkrývá
se nám pohled na opevněnou gotickou věž
– Torre de Belém. Připomíná mi karavelu
portugalských mořeplavců. Není to náhoda.
Právě odtud odplouvali na nekonečné výpravy
Bartolomeu Dias, Vasco da Gama, či Španělsku
sloužící Fernao de Magalhaes. Zastavuji se
a přivírám oči. Pevnost náhle ožívá. Její věž se
mění ve zvednutou zadní palubu. Slyším, jak
ve větru pleskají plachty a vržou ráhna. Slyším
lodníky pokřikující na muže, kterým se pod-



lamují nohy pod tíhou břemen: „*Dělej!*“ Tomu všemu přihlížejí zástupy zvědavců a kecají do posledních příprav.

„Chceš stát tu frontu?“ probudí mne ze snění kamarádka. Zmateně se rozhlížím. Všude kolem davy podobných zvědavců čekajících na vstup do atraktivních prostorů. „Ne,“ vyletí ze mne. Jediné místo, kam nemíří davy, je **Muzeum zámořských objevů**. Tady mi dochází, že každá výprava za novými světy byla tehdy na přelomu 15. a 16. století úžasným dramatem. Třístěžňové karaky, galeony a karavely, které mířily do Brazílie a kolem Afriky do Indie, vyplouvaly na dlouhé měsíce a před sebou měly tisíce neprobádaných námořních mil. Výbava kapitánů a kormidelníků přitom byla neuvěřitelně skromná – kompas, Jakubova hůl k měření výšky Slunce nad obzorem, přesýpací hodiny k měření rychlosti lodi a pár proklatě chybných námořních map.

Na počátku tohoto objevitelského období stál princ Jindřich, čtvrtý syn krále Jana I. Neměl nárok na trůn, ale neutápěl svoji bezmoc v alkoholu a laciné zábavě. Realizovat svůj sen, své schopnosti. Vyzbrojen odvahou vykročit do neznáma, udělal to, co před ním nikdy nikdo nedokázal. Organizoval výpravy, dal dohromady mozkový trust tvůrců map, stavitelů lodí, odborníků na navigaci, a ač on sám nikdy nikam nevyplul, získal přízvisko **Jindřich Mořeplavec** (1394 – 1460).

Odvaha Jindřicha Mořeplavce je pro mne opravdu fascinující, zvláště když

uvážím, že do konce 15. století byla evropským civilizacím známa pouze čtvrtina naší planety. Kontakty mezi rozdílnými kulturami téměř neexistovaly. Vše, co se nacházelo za horizontem, bylo předmětem děsivé obraznosti. To ovšem on a především zámořské cesty změnil.

„Za dvacet let budeš více litovat věcí, které jsi neudělal, než věcí, které jsi udělal. Tak tedy vytáhni kotvu a vypluj z bezpečného přístavu. Ať pasáty zadují do tvých plachet. Zkoumej. Sni. Objevuj.“

Mark Twain

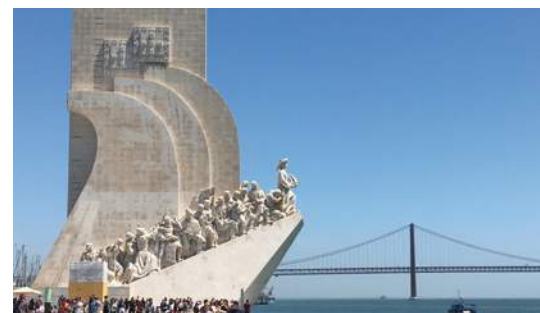
Námořní expanze rychle udělala z Portugalska na několik století velmoc. V roce 1428 objevili Portugalci Azorské ostrovy. V roce 1434 obeplul Gil Eannes mys Bojador na západě Maroka. V té době to bylo obávané území, věřilo se, že tam končí svět. Postupně se Portugalci odvažovali stále více na jih. Dostávali se do zemí, o kterých v tehdejší Evropě nikdo neměl ani tušení. Byl překonán rovník.

Začátkem 16. století se portugalské impérium rozkládalo po celém západním pobřeží Afriky, na východě pak od Mosambiku po Indii. Dále od Cejlonu až k Borneu, k Čínskému moři a až na hranice s Japonskem. Na západě pak po Brazílii. Malá země velikosti České republiky ovládala polovinu tehdy známého světa.

PODPORA UVNITŘ A VENKU

Jen o pár set metrů dál od Belémské pevnosti stojí další symbol té doby **Klášteř svatého Jeronýma**. Skutečný pomník bohatství a zámořských cest. Vyrostl na jejich počest, byl zaplacen „penězi z pepře“ (z obchodu s kořením). Tento vrchol manuelské gotiky nechal vybudovat král Manuel I. v roce 1501. Bylo to krátce poté, co se Vasco da Gama vrátil z historické cesty, při níž obeplul Afriku a jako první Evropan přistál v Kalikatu na západním pobřeží Indie. Klášter dnes skrývá ostatky tohoto „nejslavnějšího z dobrodruhů“. Klášterní komplex tu se svou kaplí stojí jako „kotva“. Jeho zdi slyšely mnoho modliteb a proseb, které byly vyslány za jediným účelem – „šťastný návrat a přízeň mocných sil“.

Trojúhelník mezi belémskou pevností a klášterem sv. Jeronýma uzavírá o kus dál moderní gigantický 52 metrů vysoký **památník Zámořských objevů**. Má tvar karavely. Na přídi jako první stojí vytesán Jindřich Mořeplavec. Zrak upíná k horizontu. Za ním v jednom šiku jsou jeho lidé – Vasco da Gama, Pedro Álvares Cabral (objevitel Brazílie,





1500), Fernao de Magalhaes (sám přelplul Pacifik), malíř, hudebník, kněz a na kolenou klečící královna. Všichni tito stáli za svým „králem“, bez jejich přičinění, víry by se nic nestalo, jeho sen by zůstal snem. Snili všichni, tvořili a bořili překážky ve svých hlavách, objevovali nové neznámé krajiny, své schopnosti a moc. Přemýšlím o svém snu a víře v něj, o tom, kolik odvahy mám nebo mi chybí jít přes překážky, přemýšlím o těch, kteří mne podporují. Jakých snů se nemohu vzdát? Kolik z nich si přeji opravdu uskutečnit? Poradím si s překážkami na cestě, až přijdou?

VNĚJŠÍ BOHATSTVÍ A SLÁVA JSOU POMÍJIVÉ

O několik kilometrů proti proudu řeky Tejo v samém centru Lisabonu je další němý svědek zámořských výprav – **Obchodní náměstí**. Tady, v největším přístavu Evropy, se kdysi obchodovalo s poklady z výprav – s kořením: pepřem, hřebíčkem, skořicí a s muškátovým oříškem. Na slunci se třpytila perleť, slonovina a drahé tkaniny. Hemžilo se to tu roztodivnými rostlinami a zvířaty. Tady se rychle zapomíná na námahu, rizika a životy námořníků, kterými toto bohatství bylo vykoupeno.

Nežřídka se kvůli nemocem a dalším úskalím vracela živá jen třetina posádky. Námořníci popisovali strašné bouře, při nichž se zoufale potáceli po kluzkých palubách a kvůli nimž padalo do vln vše, co nebylo připoutáno: „*Toho dne se nám z očí ztratila země. Během dalších dní nastala černočerná tma. Slunce, měsíc a hvězdy také zmizely. Občas jsme zahlédli hrůzostrašné skály, na které nás*

neustále hnaly větrné smrště. Jako hory vysoké se valily mořské vlny kolem paluby,“ líčí jeden z dobových záznamů v námořním muzeu v komplexu kláštera sv. Jeronýma. A přesto se tito muži vydávali znovu a znovu na další cesty, hnáni vídinou dobrodružství, poznání, pokladů a slávy. Portugalci jsou na tuto historii pyšní a myslím si, že právem. Tady mě napadá si položit otázku:

Jakého bohatství v sobě a kolem sebe si vážím?
Za co jsem životu a sobě skutečně vděčný(á)?

Doba hojnosti je dnes už pryč, nic netrvá věčně. Právě pomíjivost Portugalci podcenili nejvíce, „usnuli na vavřínech“ – příliš spoléhali na neměnnost a nevyčerpatelnost zdrojů. Opomíjeli vlastní rozvoj, domov a přeceňovali atraktivitu objevených krajin. Stěhovali se do nových zemí, a tak kvapem řídly počty domácího obyvatelstva. Snadná cesta k bohatství vedla k úpadku místní tvořivosti a řemesel. Životní náklady začaly prudce stoupat. Od 16. století portugalská inkvizice začala na hranicích upalovat Židy, tento krok úpadek obchodu a kultury zrychlil. Kráska začala chudnout a churavět. Další ránu zasadilo Lisabonu obrovské zemětřesení v roce 1755. Město bylo téměř srovnáno se zemí, tisíce lidí přišly o život a o majetek. Paradoxně se znovu začalo stavět „na nohy“.

Která „rána osudu“ se mnou otřásla, ale znovu jsem se postavil(a) na nohy?

ČTVRTĚ ALFAMA, MÍSTO STVOŘENÉ K BLOUDĚNÍ

Z Obchodního náměstí, které má dnes honosnou tvář, míříme do nejstarší části Lisabonu – čtvrti **Alfama**. Táhne se od řeky Tejo až na kopec k hradu Sao Jorge. Rozhodně stojí za návštěvu. Zamilovala jsem si její spleť uliček. Klikatí se chvilku prudce nahoru, aby vzápětí padaly strmě dolů. Vybízí k bloudění bez jasného cíle, k myšlenkové relaxaci. Nepřemýšlet! Jen jít s prázdnou hlavou a očima dokořán. Otevírám tedy všechny své smysly. Slyším cinkání žluté tramvaje číslo 28, skřípání brzd a vzdálené, tesklivé tóny písně fado. Jdu, nasávám atmosféru. Vůně ryb nás vtáhne do malé rodinné restaurace. Pokřikování místních z otevřených balkonů dodává místu nevšední a domácí atmosféru. Tady nikdo nikam nespěchá, nespěcháme ani my. Skvělá ryba v útulné restauraci dovrší smyslový požitek. Přidáme k tomu výborné portugalské víno a především portugalské umění si jídlo opravdu užít. Pár stolů a malá zahrádka úplně stranou od ruchu velkoměsta, zkrátka krásný večer.

Jakou krásu mohu právě dnes obdivovat? Co se během dne musí stát, abych se cítil(a) opravdu šťastně?

KRÁSNÉ VÝHLEDY Z RŮZNÝCH MÍST

Chcete mít celé město jako na dlani? Znamená to vyšplhat na kopec a vystát si frontu. Proti šplhání svým tempem nic nemám. Ale milovníci front a davů turistů nejsem. A tak si zkrátka tento den přivstaneme. V půl osmé ráno už jsme v ulicích města a čeká nás opravdu odměna. Slavný **výtah Santa Justa** vždy obklopený davem zvědavců, nás spolkne bez čekání. Vyváží nás o pár metrů výš a otevírá nám nádherný pohled na probouzející se město. Navíc tu stojí „kostel bez střechy“ – Convento do Carmo, svědek velkého zemětřesení. Teď už to chce jen objevit malou kavárničku a vychutnat si kávu a pastel, místní lahůdku, pudinkovovaječný dortík. Najít kavárnu není nic těžkého, je jich tu na každém rohu hned několik.



OPUŠTĚNÉ BUDOVY A STREET ART

V ulicích Lisabonu si nelze nevšimnout pěkných domků, nové výstavby. Moji pozornost však přitahují právě ty opuštěné. Míjíme honosnou vilu oblečenou do nových zářivě bílých dlaždic, abychom hned za ní objevili zapadlou uličku plnou oprýskaných zdí. Omítka opadala a dlaždice ztratily svůj lesk, ale ne krásu. Kontrast mě opět svádí k zamýšlení nad odkvetlou krásou a pomíjivostí blahobytu.

Malované **kachle zvané azulejos** (čte se azulešuš) nelze při procházkách Lisabonem ignorovat. Jsou zkrátka všude. Na veřejných budovách, na kostelích i zámcích. Zdobí radnice i hasičárny, domy boháčů i prostá obydlí chudých lidí. Mnohé interiéry městských budov mají stěny pokryty kachli s namalovanými obrazy města i okolí. Jejich název je převzat z arabštiny, kde znamená malý broušený kámen. Portugalci okopírovali tento dekorativní prvek od Maurů, kteří dosáhli při výrobě azulejos dokonalosti. Počátek používání azulejos se nedá přesně určit, ale pravděpodobně to souvisí s objevitelskými expedicemi 15. století. Jsou takovou „veřejnou knihovnou“. Vyprávějí příběhy o životě lidí, o velkých bitvách a důležitých okamžicích historie země. Dnes se z řemesla a umění stala sériová výroba.

Právě opuštěné a chátrající budovy jsou často vyhledávané a proměňované místními umělci k nepoznání. Jedním z fascinujících míst je LX Factory, bývalý industriální komplex, ze kterého se stalo kreativní centrum. **Pouliční umění** dává městu novou nevšední tvář a duši.

„Cesta je krásná návratem.
Na místa, kde jsem už byl,
na místa, kde to mám rád
a hlavně - domů.

Tedy k sobě.

Cestováním bychom si neměli
budovat další a další domovy,
ale líp a líp poznávat krajinu
v sobě.“

Petr Horký, český cestovatel

Narážíme na něj na každém kroku. Je téměř k nepřehlédnutí. Graffiti a jiné umělecké kousky zdobí fasády domů nebo zdí. Graffiti nic neničí. Zdobí a skrývají. Některá díla dokonce burcují.

Ale zpátky k výhledům... Krásný pohled na město jsme objevili z hradu Castelo de Sao Jorge. Při procházení městem nacházíme další placené i neplacené vyhlídky. Láká nás zajít do některé z kaváren či barů na střechách. Sice platíme za kávu a pivo, ale nikdo do nás nestrká, v klidu si můžeme nasytit pohledy na město z výšky. Většina lidí míří také na druhý břeh řeky, aby se vydala k „Ježíšovi“, přesněji řečeno k soše Ježíše Krista, která se tu říká Cristo – Rei (v překladu král Kristus). 28 metrů vysoká socha stojí na 75 metrovém podstavci a její rozpažené ruce chrání město. Zároveň je to další z lisabonských vyhlídek: výtah vyveze zvědavce až k patám Ježíše. Nicméně výhled zpod Ježíše je také krásný. Celé



město je „na dosah“ a ještě bonus, most 25 de Abril nad mohutnou řekou Tejo.

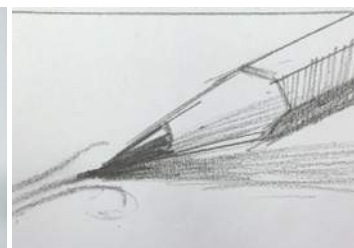
Při toulkách Lisabonem nemám obavy, že zabloudím, všechno je tu „co by kamenem dohodil“. Zůstává ve mne krkolomná jízda a cinkání staré žluté tramvaje, která patří k Lisabonu asi stejně, jako Karlův most k Praze. Křivolaké uličky, které se spouštějí strmě podél kolejí dolů, odkrývají tajuplné kouty s pouličními graffiti a honosné kostely zašlé slávy. V těch starých zdech je ukrytá hrdost Portugalců. Díky obrovské odvaze a námořnímu umění dokázali tito lidé z malé přímořské země proniknout do oblastí, v nichž podle dosavadních představ žily nestvůry, prokázali, že Země je kulatá, rozvinuli kartografii a objevili množství exotických míst. Jsem přesvědčená, že si v Lisabonu musí snad každý najít něco, do čeho se zamiluje. Toto město neumí nudit, nikdy a nikoho, a pokud si ho nezamilujete na první pohled, pak na ten druhý určitě ano. 🌍

Mgr. Alena Jáchimová - www.alenajachimova.cz

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



Tomáš Belko a vizuální show o životě



ALFONSE MUCHY:

Chceme představit světu něco českého a velkého

ROZHOVOR

TOMÁŠ BELKO JE ČESKÝ TEXTAŘ, LIBRETISTA, SCENÁRISTA A SAXOFONISTA. JE AUTOREM TEXTŮ PÍSNÍ ZNÁMÝCH INTERPRETŮ A ŘADY TEXTŮ PRO DIVADLO A FILM. JE TAKÉ AUTOREM LIBRETA SVĚTOVĚ ÚSPĚŠNÉ HUDEBNÍ SHOW VIVALDIANNO - MĚSTO ZRCADEL. V SOUČASNÉ DOBĚ CHYSTÁ SPOLU S PRODUCENTEM A HUDEBNÍKEM MICHALEM DVOŘÁKEM VIZUÁLNÍ SHOW O ŽIVOTĚ ALFONSE MUCHY.

▼ **Stojíte za úspěšným projektem, multimediální show o životě Antonia Vivaldiho a v současné době připravujete obdobný projekt Drawman, s podtitulem Mystery of Alfons Mucha. Proč právě Alfons Mucha? V čem spočívá mysterium Alfonse Muchy?**

Stojí za tím Michal Dvořák a já. Z toho je vidět, že za něčím rádi stojíme nebo nad něčím rádi sedíme a pak za něčím jdeme :-). Po úspěchu Vivaldianna se nás pořadatelé po celém světě často ptali, co dalšího pro ně máme. A my chtěli udělat show, která by světu představila něco českého, něco velké-

ho, a taky jsme chtěli oproti Vivaldi-
annu, které je víc koncertem, dát větší
důraz na vizuální část show. Muchu
jsme zvažovali celkem záhy. Třeba
v Soulu, kde Vivaldianno také hrálo,
byla výstava jeho díla, kterou navštívi-
lo víc než 300 000 lidí, ačkoli výstava
nebyla nijak velká ani novátorská.
Zkrátka jsme si ověřili, že zájem
o Muchu je ve světě opravdu velký,
větší než u nás. Byl to člověk neuvěřit-
elného záběru, vytvořil impozantní
a rozsáhlé dílo, secesi se říkalo Mucha
style, zároveň měl neuvěřitelnou řadu
dalších aktivit. Mysteriem je, jak to
všechno dokázal, jak to mohl jediný
člověk zvládnout.

▼ **Můžete nám nový projekt více
přiblížit? Kdy se na něj můžeme
těšit?**

Projekt Drawman (v překladu kreslič)
je oslava kresby a výtvarného umění.
Chceme v něm dílo Alfonse Muchy
představit tak, jak to ještě nikdy
nikdo neudělal. Diváci budou vstu-
povat do obrazů, které budou ožít
a proměňovat se, obrazy jim budou
vznikat před očima od první skicy,
k tomu uslyší příběh, který jim Muchu
představí očima současného člověka,
zároveň vše doprovodí hudba, taneční
akrobacie, světelná a laserová show.
Vizualizace bude využívat nejnovější
technologie. Jde o obrovský projekt,
na kterém úzce spolupracuje spousta
mistrů svého oboru. Když to klapne,
za rok by měl být hotový.

▼ **Mucha jako vlastenec a autor
Slovanské epopeje na straně
jedné a Mucha dekoratér a autor
plakátů a reklam na straně
druhé - rozpor? Jaká byla vlastně
Muchova osobnost, jaký byl? Kde
čerpal inspiraci? Mucha a ženy?
Mucha a spiritualita? Mucha
a vlastenectví?**

Ano, těch rozporů v něm bylo hodně.
Už doba, v níž žil, byla taková. Za jeho
života nastal konec „Belle Epoque“,
dobrých časů, kdy lidstvo věřilo na
neomezené možnosti lidského ducha,
doby ideálů a snů, kterou ve dvacá-
tém století vystřídala doba ideologií,
totalit, válek a strojů na smrt. Mucha
ztělesňoval tenhle rozpor. Byl spiri-
tista i milovník nových technologií,



Mucha byl hrdý, velkorysý
a čestný člověk, který měl vliv,
ale nezneužíval ho, měl slávu,
ale neopila ho, respekt celého
světa, ale přitom nepřestal
milovat svou vlast. Takových
bychom potřebovali
víc i dnes.



vlastenec, zednář, měl obrovské
ideály o spojení Slovanstva a prožil
deziluzi, kdy se největší slovanská
země, Rusko, ocitlo v rukou teroristů
v čele s Leninem, nebo třeba to, že
hluboce miloval svou vlast, ale ta mu
to neopětovala, hodně současníků ho
pomlouvalo a snižovalo jeho zásluhy.
A ty byly obrovské, vše pro vlast dělal
zdarma, byl důležitý i v politice, při

vzniku samostatného Českosloven-
ska, a jako výtvarník navrhoval nové-
mu státu zdarma poštovní známky,
uniformy... Mně osobně ale nejvíc fas-
cinuje, že se na vrcholu slávy dokázal
vzdát všeho, Paříž mu ležela u nohou,
a on udělal tlustou čáru, překročil
stín své vlastní legendy a pustil se
do projektu Slovanské epopeje, tedy
ocitl se na poli klasického malířství,
kde dosud nedominoval. To proto, že
věřil, že skutečné umění má lidstvu
pomáhat a že dekorace a reklamy
tohle nesplňují.

▼ **Jak vás život Alfonse Muchy
inspiroval nebo ovlivnil - sám jste
tvůrce?**

Mucha je inspirativní hlavně pro
všechny snílky a idealisty, což s Mi-
chalem Dvořákem určitě jsme. Ale
kdybychom takoví nebyli, nic by
nevzniklo. Skepse by nás zastavila.
Navíc Mucha byl neskutečně praco-
vitý, což je v každé branži to hlavní,
chcete-li něco dokázat. A taky byl
hravý a zvědavý a dokázal se nadch-
nout a zapálit pro nějakou myšlenku,
a pak hořet. Ale co je pro mě osobně
asi největší inspirace: nelámal si se
svou kariérou hlavu. Věřil, že uspěje
a soustředil se jenom na přítomnost,
na to, jestli zrovna teď dělá všechno,
co může.

▼ **A co Muchův odkaz a současná
nálada ve společnosti?**

Jak už jsem zmínil, Mucha měl ideá-
ly, kdežto česká společnost jich má
čím dál méně. I podle sociologických
průzkumů čím dál víc ignorujeme
hodnoty, jsme pořád pragmatičtější.
Jinými slovy je většinové společnosti
například tak trochu jedno, jestli ten,
kdo nás jako národ reprezentuje, mlu-
ví pravdu, nebo lže. Mucha by bojoval
za hodnoty, které sám vyznával. Byl to
hrdý, velkorysý a čestný člověk, který
měl vliv, ale nezneužíval ho, měl slávu,
ale neopila ho, respekt celého světa,
ale přitom nepřestal milovat svou
vlast. Takových bychom potřebovali
víc i dnes. 🍷

Hana Němcová

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



s éra

PRO VOLNÉ CHVILE

MAGICKÉ STROMY keltského roku

JAN JOHANN JAROSLAV MIŠKA

JEDINÝM ZNÁMÝM SPOLEČENSTVÍM, KTERÉ ASTROLOGICKY PROPOJUJE SE STROMY LIDSKÉ VLASTNOSTI A SCHOPNOSTI VE VZTAHU K DOBĚ NAROZENÍ KAŽDÉHO ČLOVĚKA, JE KELTSKÉ.

STROM BÝVÁ V JEDNOM ROČNÍM OBDOBÍ V DESETIDENNÍM CYKLU ZASTOUPEN I NĚKOLIKRÁT. SKUTEČNÁ PŘÍSLUŠNOST SE VZTAHUJE K DATU POČETÍ. PROTO SE MU NEŘÍKÁ HOROSKOP, ALE KELTSKÝ STROMOVÝ HOROSKOP, NEBO ZKRÁCENĚ STROMOSKOP, JENŽ ZAČÍNÁ SAMHAJMEM; TO JE V NOCI Z 31. ŘÍJNA NA 1. LISTOPAD, JENŽ BYL POČÁTKEM NOVÉHO KELTSKÉHO ROKU.



Cypřiš

(*Cupressum sempervirens*)

25. 7. – 4. 8. a 23. 1. – 31. 1.

Lidé narození pod vlivem exotického stálezeleného cypřiše jsou obvykle šťastní, společenštití, ale více či méně nerozhodní jedinci. Jsou milující, přátelští, svobodnomyslní, a proto někdy dokonce až výstřední. Jsou nesmírně tolerantní a milují vše živé kolem sebe. Dokážou se přizpůsobit ztíženým podmínkám a vždy a na všem najdou alespoň něco málo pozitivního. Mají schopnost se chovat klidně i v těch nejhorších situacích. Velký rozhled a jasné myšlení je předurčuje k tomu, aby byli přáteli vyhledávání a oblíbeni. Své city drží na uzdě tak dlouho, dokud si nejsou jisti tím, že si je vyhlédnutý partner opravdu zaslouží. Pak jsou neskonale věrní a snaží se svému protějšku zpříjemnit život, jak jen to jde.

Cypřiš je, jak jsme si už řekli, stálezelený jehličnan rostoucí v teplých částech Evropy. Pochází z Orientu a dorůstá výšky 20 – 50 metrů. S cypřišem bývá zaměňován Zerav, či túje západní (*Thuja occidentalis*).

Cypřiš a mytologie

Cypřiš byl již ve starověku považován za posvátný strom. Platón spatřoval ve stálezeleném stromu symbol nesmrtnosti duše, Horatius zase symbol smutku a truchlení. Římané zasvětili cypřiš římskému bohu podsvětí Plutovi. Cypřiše jsou dokonce vysazovány na hrobkách, hlavně ve Středomoří. Cypřiše spolu s bílým mramorem, temně modrým nebem a oceánem rozehrávají jedinečnou hru barev. Přezdívá se mu jak „strom mrtvých“, tak i „strom živých“.

Léčivé účinky

Použití cypřiše v lidovém léčitelství je všestranné. Mimo využití větví a ořechů je ceněn pro svoje léčivé vonné silice. Staří Řekové používali vůni cypřišových hájů k léčení lidí nemocných na souchotiny. Cypřiš má dva léčebné aspekty: působí zklidňujícím účinkem, zároveň však dodává odvalu, obsahuje také dva pozitivní aspekty smrti: pro některé je smrt vstupní branou k již dlouho vytouženému klidu, pro druhé přechod do věčného koloběhu znovuzrození.

Éterický cypřišový olej se získává z ploidu stromu. Je spojován se ženským

pohlavním orgánem (připisují se mu hormonální účinky). Což by mělo být důkazem, že jeho charakter je silně ženský (jinový). Plody se sbírají od května do června, dokud jsou ještě zelené a dužinaté.

Jehličí se dříve používalo jako prostředek uvolňující křeče, stahující cévy a posilující žíly, snižující nadměrné pocení, otoky a krvácivost dásní. Dnes se moc nedoporučuje pro vysoký obsah silic, které by spíše mohly uškodit.

Větvemi z cypřiše se vystýlal pelech psů, poněvadž odpuzuje blechy a také psí zápach. Mathioli o jeho zevním užívání píše, že šišky a ořechy cypřišové jsou účinnější než listy. Při odvaru listů ve víně za přidání trochy myrhy, pomáhá těm, kterým samovolně odchází moč; toto víno pomáhá i těm, kteří močí po kapkách a s obtíží. Utlučené oříšky mají stejné vlastnosti.

Blízkým příbuzným cypřiše je jalovec obecný (*Juniperus communis*) známý jako „severské kadidlo“. Je též stále zelený a je ohroženým, a proto chráněným druhem. Je občas vysazovaný jako okrasný a vytváří samčí i samičí rostliny. Jeho větvemi s bobulemi se v některých asijských oblastech doposud vykuřují místnosti, kde leží nemocní. Jeho aromatické plody se nazývají jalovčinky. Jalovčinky jsou močopudné, prokrvují sliznici trávicího traktu a zlepšují trávení. Působí proti nadýmání a též ulehčují dýchání. Jalovčinky bývaly součástí detoxikačních směsí (jehlice trnitá, přeslička rolní a zlatobýl).

Tinktura: 10g nakrájených plodů zalijeme 200 ml 40% lihu a necháme 12 dní na tmavém místě vyluhovat.



Užíváme kávovou lžičku 3 až 4x denně. Účinkuje močopudně, je to vydatný prostředek k likvidování žlučových a ledvinových kamenů.



Cedr a modřín

15. 8. – 24. 8. a 11. 2. – 20. 2.

Vzácně se, v jednom z vládnoucích znamení stromoskopu, objevují dva jehličnaté stromy. Jako první musí být brán cedr sibiřský, jenž je považován za zásobárnu kosmické energie – prasyly.

Hlavními rysy pracovitých cedrových a modřínových lidí jsou optimismus, rozhodnost a nápaditost. Svými činy dokazují, že milují dobrodružství. Překvapují nápaditými způsoby řešení ošemetných situací a vyhovuje jim být středem pozornosti. Mají i citlivou a vnímavou povahu, dokážou se hluboce zamilovat a jejich láska může překonat sebevětší překážky. Nechybí jim důvěra v sebe samé, podporovaná navíc bezbřehým optimismem. Mezi jejich záliby patří hudba. Jsou přímo zrozeni pro rytmus. Vedou rozmanitý a velmi zajímavý život, v pracovním kolektivu vždy zaujmají čelní postavení, protože jsou schopni poměrně dobře předvídat. Proto tito pravdomluvní a přímí jedinci, jímž nechybí skromnost, nemají se změnami prostředí nejmenší problém. V lásce, kterou mnozí

z nich hledají dlouho, jsou však věrní a stálí. Těší se převelice pevnému zdraví. Ve společnosti někdy působí svou neopatrností více škody než užítku.

Cedr (Cedrus)

Cedr pochází z hornatých oblastí Blízkého východu, konkrétně z pohoří v Libanonu, Sýrie, Turecka, severní Afriky a třeba také ze střední Asie, kde se všude ve volné přírodě v rozdílném zastoupení vyskytuje. Cedr roste ve výškách mezi 1400 a 2500 metry. Je to rod horských dlouhověkových až tisíciletých stálezelených jehličnatých stromů dosahujících mohutného vzrůstu. Je součástí čeledě borovicovitých, podčeledě jedlových. Jehlice obsahují velké množství silic, opadávají za 3 až 6 let, Samčí štíhlejší šištice obsahují hodně pylu. Nepravidelná trojhranná semena s blanitými křídly dozrávají druhým nebo až třetím rokem.

Olej z cedru sibiřského se dnes vyrábí lisováním jader oříšků za studena. Poskytuje organismu harmonický komplex bílkovin, tuků, glycidů, vitamínů A, B, E, D, F (jeho obsah je vyšší než v rybím tuku) a stopových prvků. Obsahuje nezaměnitelné mastné kyseliny, odpovídající za růst a obnovu buněk organismu. Zvyšuje obranyschopnost organismu, podporuje trávicí systém, funkci štítné žlázy a ledvin, posiluje oběhový, plicní a nervový systém. Má jako jediný schopnost odvádět z organismu usazené soli a těžké kovy a alergenní látky, proto je užitečný při ateroskleróze. Je vhodné jej přidávat do zeleninových a ovocných salátů.

Cedr a mytologie

Cedrové dřevo mělo být podle biblických odkazů za panování krále Šalamouna používáno při stavbě jeruzalémského chrámu. Z cedrového dřeva se stavěly lodě a nábytek. Jeho štěpky se používaly k vykuřování chrámů. Trvanlivost dřevěných předmětů navyšovalo jejich potírání cedrovým olejem, nebo pryskyřicí. Olej byl též používán při bal-

zamování. Byly také známy jeho léčivé účinky související třeba s hojením ran.

Modřín opadavý (Larix decidua)

Modřín patří mezi jediný jehličnatý strom u nás, který na zimu shazuje jehličky. Dorůstá do výšky až 50 m. Koruna stromu je štíhlá kuželovitá. Větve modřínu vodorovně odstávají. Listy jsou jehlicovité světle zeleného zabarvení. Na podzim bývají žluté a postupně opadávají. Šišky raší od března do dubna. Mají zelenou barvu, dozrávají na podzim, barva se mění v hnědou a na stromě zůstávají dva až tři roky. Modřín má rád mírně vlhké půdy a slunné stanoviště, ale i polostín. Dřevo modřínu je pružné a trvanlivé. Používá se ve stavebnictví, k výrobě nábytku a obkládání stěn. Kvůli jeho textuře se z jeho dřeva vyrábějí také dýhy. Modřín patří mezi léčivé stromy. Na našem území není původní, pochází ze Severní Ameriky. Dožívá se až 500 let. Roste porůznu v jehličnatých a listnatých lesích. Vysazuje se v zámeckých zahradách a parcích – je vyšlechtěn do několika okrasných odrůd, vzácně se u nás v parcích objevuje pamodřín líbezný.

Modřín a mytologie

Někteří sibiřští šamani používají modřínu pro výrobu bubínku, což je modřínový kuláč s vybraným prostředkem potažený vypnutou sobí nebo jelení kůží. Z mytického modřínu pojmenovaného Tururu se podle sibiřských bájí zrodily šamani. Tulské báje rozeznávají tři druhy posvátných stromů: xam yiaš – strom šaman, strom hojnosti – mbay yiaš, tel yiaš – strom dvojího původu, kdy z jednoho kořene vyrůstají dva stromy – modřín a bříza.

Léčivé účinky

Výtažky z modřínu mají pro náš organismus blahodárné účinky. Obsahují enzymy, stopové prvky a další cenné látky. Štáva z jehličí, pryskyřice i kůra pomáhají při dýchacích potížích; mírní

kašel a uvolňuje hleny. Všechny uvedené prvky zlepšují činnost nervové soustavy, posilují organizmus a zvyšují jeho obranyschopnost. Odvary z modřínu mají příznivé účinky na pokožku. Velmi ceněná je pryskyřice modřínu, které říkáme benátský terpentýn. Terpentýn získaný z pryskyřice je účinný při léčbě ledvin, močového ústrojí a revmatických chorob. Kůru z modřínu sbíráme na jaře z konců mladých větvíček. Užívají se hlavně k inhalacím dýchacích cest a průdušek. Čerstvé větvičky a jejich konce se vloží do horké vody a inhalují se. Tato kůra výborně protáhne a pročistí dýchací cesty. Mladou kůru i mladé nasekané větvičky používáme také k odvarům do koupelí. Kůru chvíli povaříme a necháme 15 minut odstát. Pomáhají při revmatismu a bolestech kloubů. Z pryskyřice modřínu se vyrábí modřínová masť na revmatické bolesti, ale též jako mazání na hrudník při bronchitidě nebo úporném kašli. Modřínová kůra má vysoký obsah tříslovin a používá se do koupelí nohou proti jejich pocení a zápachu. V alpských oblastech se vyráběly z modřínového dřeva postele. Účinně prý působily proti malomocenství.



Borovice lesní

(*Pinus silvestris*)

25. 8. – 3. 9. a 21. 2. – 2. 3.

Cílevědomí a houževnatí lidé se téměř s jistotou narodili v období borovice. Milují vše krásné, dovedou vyzdvihnout své tělesné přednosti, vyznají se v uměleckých předmětech, jejich dům je oáza radosti, klidu a pohody. Od života očekávají jen to nejlepší a také se jim toho dostává. Vědí, že při dobrém plánu a správném načasování jim nebude nic z darů světa odepřeno. Odvaha a přesvědčení o své ceně, umění riskovat



a podnikavost takovým lidem pomáhá získat bohatství, přátele i lásku na celý život. Protože bývají impulzivní, tak je případný neúspěch zpravidla neodradí. Vyberou si pouze jinou cestu a pokračují ve svých krocích k určenému a vysněnému cíli. Zdravý rozum a inteligence spolu s idealistickým pohledem na svět jim napomáhají při správném výběru toho nejlepšího partnera, který má společné zájmy a koníčky. Zahrnují ho pak láskou, dobrosrdečností a péčí.

Borovice je stále zelený odolný jehličnatý strom dosahující výšky kolem 30 m, dožívá se věku až 350 let. Šedohnědá brázditá borka přechází v horní části do odlupčivé až červenohnědé barvy. Jehlice až 8 cm dlouhé a 2 mm široké jsou ve svazku po dvou. Zelené šišky během 3 až 5 let zhnědnou. Dřevo se používá především k výrobě oken a mělo by být těžené nejlépe několik málo dní před prosincovým úplňkem. Z tasmánské borovice vyráběli australští domorodci „šamanské“ bubínky, které též používali k léčbě zvukem. Dřevo má totiž velmi zvláštní rezonanční vlastnosti.

Pobyt v borovicovém hájku napomáhá k vyostření intelektu, posiluje paměť a navrácí emocionální rovnováhu. Také zklidňuje zlost a stres, a dokonce je prospěšný i při hubnutí. Je prokázáno, že v borovicovém lese je 100x méně bakterií než ve městě. Proto bývají ozdravovny a zejména plicní sanatoria obklopena borovicemi. Přiznávám, že se mi v lese, v místech, kde bývalo skalní hradiště, energeticky sama od sebe impulzivně přihlásila, že vzdálenosti cca 25 metrů, jedna statná borovice. Nevěnoval jsem tomu energetickému šlehu pozornost. Ani ve snu mě nenapadlo, že je možné se stromem komunikovat. Uvědomil jsem si to až o nějaký ten rok později, v souvislosti při pozdějším, tentokrát skupinovém propojení s břízami.

Jan Johann Jaroslav Miška

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

Borovice a mytologie

Borovice podobně jako ostatní stromy, byla uctívána už ve starověku. Kulturním stromem byla především v Číně a v Japonsku. Tam byla považována za strom, který posilňuje jak živé bytosti, tak i duše zemřelých. I v Evropě byla borovice symbolem síly, zdraví, dlouhověkosti a plodnosti. Keltové ji považovali za „matku moudrosti“ a strom zdraví.

Památným stromem je např. Opatovická borovice, o níž vypráví pověst, že se jedná o sedmihlavou saň, s níž bojoval sv. Jiří, kterému je zasvěcen místní kostel. Proto se strom s velkou „ranou“ z boku naklání na jednu stranu. Podle pamětníků se borovici říkalo Julinka, neboť pod ní sedávala hraběnka Julie, pravnučka druhé manželky Napoleona Bonaparta. Další borovici proslavil učitel přírodopisu František Poullček knihou pojmenovanou Z paměti šafránické borovice.

Léčivé účinky

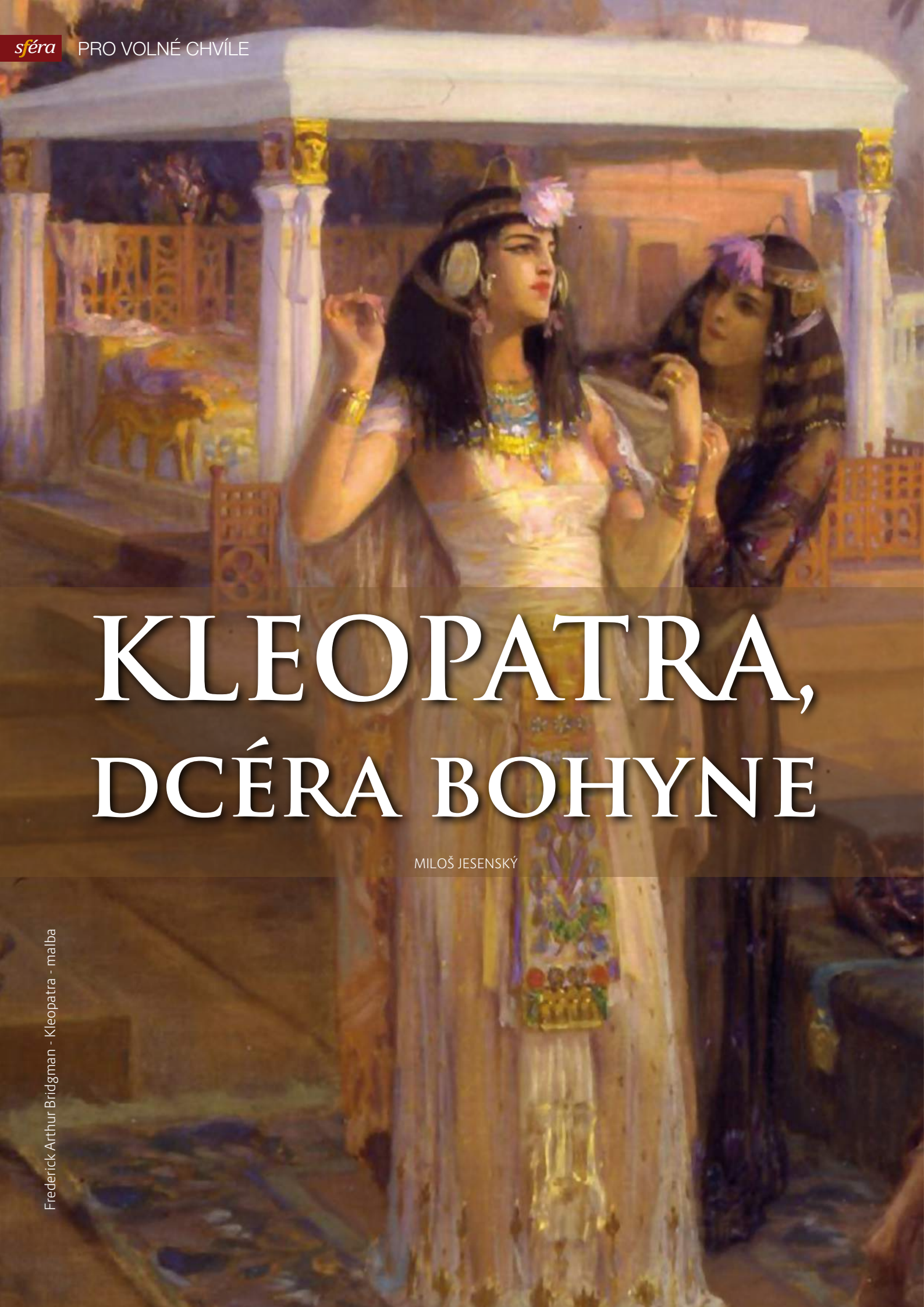
Mladé výhonky se sbírají v květnu a pryskyřice celoročně. Hojivých účinků borovicové pryskyřice využíval už Hippokrates. Léčivé jsou také pupeny. Mají antiseptické účinky, léčí a chrání před infekcemi. Droga působí protizánětlivě, usnadňuje odkašlávání. Při zevním použití prokrvuje pokožku, osvědčuje se podobně jako bříza při revmatismu a různých kožních vyrážkách. V jejich blízkosti se můžeme snadněji zbavit rýmy či nachlazení.

NÁVODY:

Odvar (5 až 8 lžic denně) z čerstvých nebo sušených pupenů se používá při chronických až astmatických bronchitidách, při neurózách a také při revmatismu. Ve slabší koncentraci se přidává do koupele. Tinktura z mladých výhonů borovic se užívá až 3x denně po 20–40 kapkách.

Sirup nebo čaj z výhonků (100g) nebo rozemletých zelených šišek (20 – 30g). Ty se přelijí 1l vroucí vody a vše se nechá vychladnout. Pije se po částech v průběhu 24 hodin při kašli, bronchitidě a dýchacích obtížích. 🌿





KLEOPATRA, DCÉRA BOHYNE

MILOŠ JESENSKÝ

V OTVORENOM VÝKLENKU OBLOKA, V TIENI STĽPORADIA, SEDÍ JEDENÁŠŤROČNÁ PRINCEZNÁ A POZERÁ SA NA MORE. RUKAMI SI PODOPIERA HNEDÚ KUČERAVÚ HLAVU, SEDÍ NA SANDÁLOCH S NOHAMI DETSKY POKRČENÝMI, ZATIAĽ ČO VÁNOK VZDÚVA ZÁHYBY JEJ ODEVU, POD KTORÝM SA ČRTÁ PRUŽNÉ TELO DIEVČAŤA, KTORÉMU BY NA SEVERE HÁDALI NA PÄTNÁŠŤ ROKOV.



Princezná vyzerá kráľovskú loď svojho otca, ktorý sa vracia z Ríma, odkiaľ pochádza všetko šťastie i nešťastie. Práve sleduje veľkú plachtenicu plaviacu sa na more okolo majáka, ale jej myšlienky neodchádzajú spolu s ňou do diaľky. Raz jej budú patriť nielen tie ostrovy vo veľkých zálivoch, kam určite mieri, ale aj táto krajina a ona bude nosiť kráľovskú korunu s emblémom hada, aby vrátila Egyptu veľkosť, ktorú mu vzali cudzí a požadovační Rimania.

KLEOPATRIN NÁVRAT

Kleopatra sa stala kráľovnou na začiatku roku 51 pred n. l., keď ju ako sedemnásťročnú vymenoval otec Ptolemaios XII. za svoju spoluvládkyňu. Keď koncom mája toho istého roku zomrel, potvrdil jej nástupníctvo v testamente, za vykonávateľa ktorého určil „rímsky ľud“. Ako spoluvládca (a podľa egyptských zvyklostí i manžel) si však mala vziať svojho brata Ptolemaia XIII. Namiesto sotva desaťročného kráľa prevzala ale moc poručnícka rada pozostávajúca z veliteľa paláцovej gardy Achilla, kráľovho učiteľa Theodóta a vychovávateľa Potheina. Keďže sa mladá kráľovná rozhodla proti panovaniu tohto samozvaného triumvirátu bojovať, musela sa pri záchrane svojho života vydať na dlhý útek až do púští Arábie, kde žiadala o pomoc miestnych náčelníkov. Odtiaľ pokračovala do Palestíny a Sýrie, kde sa za bohatstvo dalo získať množstvo žoldnierov ochotných bojovať za hocičo. Keď sa jej podarilo postaviť dostatočne veľkú armádu, vytiahla v lete 48 pred n. l. na Alexandriu. Achillás však nemeškal, vyšiel jej v prítomnosti kráľa s vojskom v ústrety a v opevnil sa v pohraničnej pevnosti PélúSION. Skôr ako však došlo k bitke, pristála na pobreží veslica s Pompeiom, žiadajúcim o pomoc v občianskej vojne proti Gaiovi Juliovi Cézarovi. Kráľovi

poručníci sa ho však rozhodli zavraždiť, aby získali vďačnosť Cézara, ktorý mu bol v päťách. Cézar, ktorému po pristátí v alexandrijskom prístave poslal Ptolemaios XIII. na uvítanie protivníkovu hlavu však považoval za neodpušiteľné, aby sa Egyptania miešali do rímskych záležitostí a rozhodol sa bývalú krajinu faraónov priamo začleniť do rímskeho impéria. Všetko sa však zmenilo, keď do mesta a kráľovského paláca vkĺzla potajme a v noci Kleopatry. Budúca kráľovná preukázala priam obdivuhodnú odvahu, keď vedome riskovala svoj život. Keby bola chytená v prístave alebo zadržaná palácovou gardou, znamenalo by to pre ňu odchod – tichý, ale istý – na onen svet. Bola však krásna a vyžaroval z nej pôvab príťažlivej ženy. Mala okúzľujúci hlas a bola výbornou spoločníčkou. Niet divu, že si ľahko podmanila každého – dokonca aj Cézara, muža pokročilého veku a sýteho telesnej lásky. Kleopatra ešte pred svitaním dosiahla svoje: Cézar ju uznal za legálnu kráľovnú, s ktorou sa musel Ptolemaios napriek odporu podeliť o vládu. Táto epizóda je pri hodnotení života Kleopatry naozaj významná. Odvážna výprava do alexandrijského paláca totiž poskytuje kľúč k pochopeniu jej správania v mnohých životných peripetiách. Kleopatra vždy stavala svoju krásu a ctižiadosť nad život – preto tiež, keď nakoniec boj o Egypt prehrala, musela spáchať samovraždu.

KRÁĽOVNÁ A CÉZAROV TRIUMF

V alexandrijských uliciach čoskoro vypuklo povstanie proti Rimanom, ktorí sa riadili vlastnými mocenskými záujmami. Achillovi vojaci, podporovaní miestnym obyvateľstvom zaútočili na početne slabších legionárov tak zúriť, že sa Rimania museli obmedziť iba na obranu kráľovského paláca. Na stranu povstalcov nečakane prešla aj

Kleopatrina mladšia sestra Arsinoé, ktorá sa vyhlásila za kráľovnú a čoskoro ju nasledoval aj Ptolemaios XIII. Napriek tomu sa Cézarovi podarilo ubrániť až do príchodu posíl, kedy s povstaním definitívne skoncoval. Stalo sa tak v bitke pri Kanóbe koncom marca 47. pred n. l., v ktorej padol kráľ a Arsinoe sa po zajatí ocitla až v Ríme, kde kráčala v putách počas Cézarovho triumfálneho sprievodu. Napriek týmto búrlivým udalostiam dosiahla Kleopatra takmer nemožné: Cézar opäť potvrdil jej kráľovskú hodnosť a za spoluvládca určil jej druhého brata, ktorý si na tri roky prisadol na trón ako Ptolemaios XIV. Po usporiadaní štátnych záležitostí sa Kleopatra s Cézarom vydala na dvojmesačnú cestu loďom hore Nílom do ďalekých južných pohraničných krajov, do Memfidy a Théb. Po rinčaní zbraní a zákerných palácových intrígach to mala byť nádherná cesta za poznaním a láskou.

Prvý muž Ríma a dedička ríše faraónov trávili spoločné noci pri obrovských pyramídach a plavili sa medzi skalnatými okrajmi púšte po dlhom údolí Nílu posiatom po oboch brehoch nádhernými stavitelskými pamiatkami. Kdekoľvek loď priplávala, vítali vznešenú, priam zbožňovanú dvojicu nadšené zástupy ľudí. Kleopatre vzdávali ako vteleniu bohyně Eset veľkolepé pocty, vznášali sa k nej kúdoly kadidla a modlitby kňazov. V prítomí obrovských chrámov žiarila kráľovná so zlatým diadéмом na svojom tróne vysoko nad zástupmi smrteľníkov. Je možné, že práve vtedy sa v duši Cézara, ktorý prvýkrát videl takéto uctievanie človeka zachvela myšlienka

na vlastnú vládu ozdobenú božskou aureolou moci?

PLAVBA DO VEČNÉHO MESTA

Po návrate z nílскеj plavby sa pod dojmom znepokojivých správ z Malej Ázie Cézár rozlúčil s kráľovnou a vyrázil na ďalšie vojenské ťaženia. 13. júna roku 47 pred n. l., deväť mesiacov nato, ako sa Kleopatra stretla s najsilnejším mužom impéria prvýkrát, porodila syna, ktorému dala meno Ptolemaios Caesar. O Cezarovom otcovstve nik nepochyboval a ten ho nikdy nepoprel. Keď Cézár, ktorý postupne premohol všetkých svojich nepriateľov sa ku Kleopatre sám nevrátil, vydala sa v lete 46 pred n. l. s ročným



V ňom rímsky politik neustanovil ako dediča svojho a Kleopatrinho syna, ale vnuka svojej sestry Júlie, Gaia Octaviana. Vojna o Cezarovo dedičstvo mala čoskoro vzplanúť s nebyvalou prudkosťou a preto sa odchod nedal dlho odkladať. Po dvoch rokoch sa egyptská kráľovná vypravila späť do svojej krajiny. Tu sa zbavila spolukráľa, brata i nežiadúceho manžela v jednej osobe, a do jeho štátnickej funkcie dosadila malého Ptolemaia Cézara.

ANTONIUS A KLEOPATRA

Keď v roku 44 – 43 pred n. l. postihla Egypt neúroda, kráľovná si rázom získala medzi ľuďmi sympatie, keď z obilia určeného pre vývoz do Ríma rozdávala prídely pre chudobných zadarmo. Pre Kleopatru, ktorá sa rozhodla hrať riskantnú hru, aby Egyptu opäť vrátila niekdajšiu silu a nezávislosť, bol výsledok občianskej vojny v srdci rímskeho impéria veľkou neznámou. Nemohla, prirodzene, sympatizovať s Cezarovými vrahmi, ale ani s jeho pomstiteľmi, na ktorých čele stál Octavianus, ktorý si teraz pripojil k menu prídomok Caesar. Po víťaznej bitke nad bývalými sprisahancami pri Filippách dostal Marcus Antonius za úlohu pacifikovať východnú oblasť ríše. Kleopatra sa s ním stretla v Tarze, pričom zužitkovala aj skutočnosť, že Antonia poznala ešte z čias, keď ako dôstojník rímskej jazdy pomáhal jej otcovi z vyhnanstva na trón. Kleopatra si opätovne získala priazeň vplyvného Rimana – Antonius jej venoval ako dar rozľahlé územie v Malej Ázii, na Kréte, časť Palestíny a Arábie. Súčasne potvrdil jej zvrchovanosť nad Cyprom i nástupnícke právo Ptolemaia XV. Cézara. Na jeseň roku 37 pred n. l. uzavreli Kleopatra a Antonius manželstvo.

Ešte pred sobášom darovala egyptská kráľovná rímskemu vojvodcovi dvojčatá, ktorým dali mená Alexandros Hélios a Kleopatra Seléné. Neskôr sa im narodil ešte syn Ptolemaios Filadelfios. Nad krajinou faraónov a osudom kráľovského páru sa však medzitým zaťahovali temné mračná. Po Octavianovom ťažení na východ sa proti jeho silám postavili vojská Antonia a Kleopatry v námornej bitke pri myse Akcion na západnom pobreží Grécka dňa 34 pred n. l., v ktorej Rímanovia zvíťazili. Antonius a Kleopatra sa síce načas zachránili útekem, ale 1. augusta 34 pred n.l. stál ich protivník pred hradbami Alexandrie s obrovskou inváznou armádou. Antonius vyviedol na bojisko zvyšky svojho vojska a prikázal flotile, aby vyrázila z prístavu. Obrana bola bezúspešná: najprv ho zradilo loďstvo, potom aj pozemná armáda.

SÚMRAK NAD KRAJINOU FARAÓNOV

Keď sa zdrvený vojvodca bez armády vrátil ku Kleopatre, v paláci mu oznámili, že kráľovná sa odobrala k Esetinmu chrámu, aby v prichystanej hrobke spáchala samovraždu. Antonius vstúpil do svojej komnaty a sňal brnenie. Služobníctvu a niekoľkým priateľom oznámil povedal so smutným úsmevom. „*Taký som úbohý veliteľ, že aj žena ma prekonáva svojou odvahou!*“ Vtedy požiadal verného otroka Eróta, aby ho podľa dávnejšej dohody zabil. Ten vzal do ruky meč, prebodol však seba a padol mŕtvý k pánovým nohám. Antonius sa na neho pozrel s obdivne povedal: „*Dobre si mi ukázal, ako sa to robí!*“, ale sám nevedel meč tak obratne – do brucha a k tomu malou silou. Padol na lôžko a silno krvácal. Zatiaľ čo prosil, aby ho niekto



synom a jedenástročným spolukráľom za ním do Ríma. Egyptská kráľovná, ktorá si bola veľmi dobre vedomá svojho vplyvu na Cézara, spriadala odvážny plán: získaním najmocnejšieho muža v impériu ovládnuť svet, ktorý mu patrí, stať sa kráľovnou najmocnejšej ríše od rieky Indus až po Atlantik, ktorej centrom mala byť namiesto Ríma Alexandria.

Lenže všetko prekazila tragédia, náhla ako pád meteoru. Tragický 15. marec roku 44 pred n. l., kedy Cézár po dvadsiatich troch ranách dýkou padol v kaluži krvi na mramorovú dlažbu pred zlatou Pompeiovou sochou v senáte, znamenal úplný krach Kleopatríných plánov. Tomu nasvedčoval aj Cezarov testament, ktorý prečítal jeho najbližší priateľ Marcus Antonius.

dorazil, pribehol Kleopatrin tajomník so správou, že kráľovná ešte žije a praje si ho vidieť. Doniesli ho teda k hrobke, ktorej vchod bol zavalený kamenným blokom. Kleopatra hodila z horného otvoru lano a s pomocou dvoch otrokyň, ktoré ju mali sprevádzať na onen svet vytiahla nahor krvácajúceho Antonia. Keď sa ocitol v pochmúrnom vnútrajšku hrobky, uložila ho plačúca Kleopatra na svojom lôžku a prikryla vlastným plášťom. Antonius ju len požiadal o víno, vypil ho a skôr ako zomrel, zašeptal len niekoľko slov. Octavianus, ktorého muži sa prefíkane dostali do hrobky skôr ako sa kráľovná stihla usmrtiť, prikázal Kleopatru strážiť, lebo potreboval, aby zostala nažive a mohla kráčať v putách počas jeho triumfálneho sprievodu. Po manželovej smrti a pohrebe sa však Kleopatra rozhodla skoncovať aj so svojim životom. Už v hrobke si v zúfalstve nad umierajúcim Antoniom rozškriabala prsia a tvár. Rany sa jej zapálili a kráľovná dostala silnú horúčku. Zmyslela si, že pod zámienkou choroby prestane úplne jesť a tak sa rozlúči so životom – neskôr to rozprával jej osobný lekár. Ale Oktavián, ktorý prehliadol túto lešť pohrozil, že zabije Kleopatrine deti, pokiaľ nevyzdravie, čo ihneď zaúčinkovalo. Po správe, že ju o tri dni aj s deťmi prepraví do Ríma sa definitívne rozhodla. Ráno sa s Octavi-

anovým dovolením odobrala k Antoniovmu hrobu, kde priniesla kvetinové dary a dlho plakala. Po návrate do paláca sa okúpala a pri raňajkách napísala list, ktorý odoslala Octaviánovi. Poslala preč služobníctvo a zostala len s dvoma otrokyňami, ktoré už predtým boli s ňou v hrobke. Keď Octavián preletel text očami, vyskočil a bežal do komnát kráľovnej, keďže v liste vyslovila prosbu, aby jej telo spočinulo vedľa milovaného Antonia.

KONIEC KRÁĽOVSKÉJ DYNASTIE

Tí, čo dobehli prví, vyrazili zamknuté dvere. Octavianus uvidel nehybnú Kleopatru spočívajúcu na pozlátanom lôžku zahalenú do kráľovského rúcha. Jedna z otrokyň, Eiras, ležala na zemi mŕtva, druhá, Charmion, z posledných síl upravila svojej pani na hlave korunu. Tajomstvo smrti si vzali tri ženy so sebou do hrobu. Na Kleopatrinom ľavom ramene boli síce objavené dve stopy ako po uhryznutí hadom, ale žiaden plaz v miestnosti nebol – možno sa mu podarilo von preklznuť

z komnaty dverami. Ak však kráľovná zomrela – ako sa tvrdilo – na uhryznutie koby, malo to svoj symbolický význam. Odpradávná zdobila kobra korunu faraónov, bola znakom moci a súčasne ju spájali s bohom slnka Ré. Verilo sa, že jej uhryznutie prináša nesmrteľnosť a božstvo. Posledný odpočinok našla Kleopatra vedľa svojho rímskeho manžela, tak ako si to v testamente žiadala. V jej blízkosti pochovali aj obe verné otrokyne. To však bolo jediné, čo Octavianus splnil. Sedemnásťročného Ptolemaia Céza bez okolov prikázal zabiť. Aj keď bol už chlapec na úteku do Indie, vrátil sa z cesty pre zradu opatrovateľa, aby v Egypte našiel istú smrť. Mladšie deti, ktoré mala kráľovná s Antoniom, odviezli do Ríma, kde sa 15. augusta roku 29 pred n. l. potkávali v putách pred záprahom Octaviána v slávnostnej prehliadke na Kapitol. Egypt bol prehlásený za rímsku provinciu, čím zo scény odišiel tisícročný rod faraónov v podobe predstaviteľky veľkej dynastie kráľov, ktorá panovala Egyptu po tri stáročia. 🐍

MVDr. Miloš Jesenský, PhD.

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



INZERCE

// REGIOJET

Berlín

již od **390 Kč**

Budapešť

již od **299 Kč**

Vídeň

již od **175 Kč**

Benátky

již od **850 Kč**

*Léto nekončí ...
...vyrazte
za zážitky*

Ceny platné v době tisku.

www.regiojet.cz

+420 222 222 221



Inspirace na zajímavé čtení

Ko-aktivní koučink

Henry Kimsey-House, Karen Kimsey-House, Phillip Sandahl, Laura Whitworth

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com



Kniha, která definovala základy profesionálního koučování.

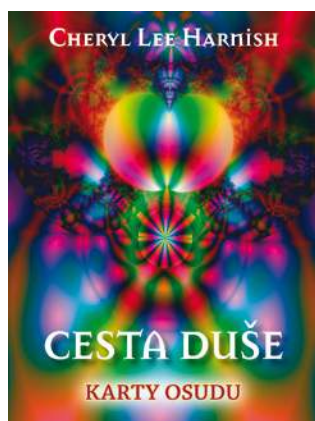
Tato kniha vás naučí s lidmi pracovat novým způsobem – objevovat jejich poslání i smysl jejich konání a pomáhat jim je prosazovat. Osvojíte si účinné způsoby, jak vést lidi k odpovědnosti. Naučíte se ko-aktivnímu přístupu k hodnotám, stanovování cílů, dosahování životní rovnováhy a sebeřízení. Zjistíte, jak přistupovat k omezujícím vzorcům

chování, které se často nejsilněji projevují právě ve chvíli, kdy klient potřebuje odvahu, aby zvládl riziko spojené se žádoucí změnou. Předložíme vám osvědčené strategie, které lidem pomáhají neuhýbat z cesty a překonávat návyky, které brání v naplnění životních plánů a snů. Informace a příklady v této knize jsou sice určené především profesionálním koučům, nicméně dovednosti a porozumění, které z nich vyplývají, se dají použít téměř v jakémkoli vztahu – v práci, v rodině, mezi přáteli, či při vedení týmů.

Cesta duše - karty osudu

Cheryl Lee Harnish Kniha a 44 karet

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com



Každý ze 44 vysoce vibračních fraktálových obrazů plných lásky vyzařuje jedinečnou energii a význam. Fraktály dnes patří na této planetě k „novým nástrojům“, které lidstvu pomáhají při vzestupu vědomí. Při jejich vykládání pocítíte hluboké duchovní vedení a vhledy do poslání vaší duše, objevíte své vnitřní dary a dosáhnete duchovního pokroku. Každý fraktálový obraz

má mnoho informačních vrstev a přiložená knížečka vám pomůže dobře se s celou karetní sadou seznámit, abyste ji mohli s lehkostí používat k výkladům sobě i druhým.

Tradinář - Rodinný a tvořivý rok plný oslav a rituálů

Monika Kindlová
Martina Boledovičová

Vydalo nakladatelství Smart Press
www.smartpress.cz

Vytvářejte si své vlastní rodinné rituály a tradice.



Tradinář obsahuje dvanáct kapitol podle měsíců v roce, ve kterých popisuje konkrétní svátky, vysvětluje jejich obyčaje a zvyky, odkrývá jejich nadčasovou podstatu a promítá je do současného života nejen rodin s dětmi. Obsahuje návody na společné tvoření a hraní, na zpracování sezonní sklizně a recepty na tradiční i zapomenutá jídla (například mazanec, vrkoč, trdelník nebo svatomartinskou husu) v souladu s přirozeným rytmem roku.

Tři králové ~ Hromnice ~ masopust ~ Morana
Velikonoce ~ čarodějnice ~ máje ~ letnice
svatojánská noc ~ poutě ~ dožínky ~ posvícení
Dušičky ~ advent ~ Vánoce

Žijte tady a teď a hledejte a vnímejte krásu všedního dne. Nalad'te se na rytmus přírody, uzemněte se, prostě buďte. Najděte své kořeny, přirozenou práci, radost z tvoření a to vše předejte svým dětem. To jsou hodnoty, které tu budou s námi vždycky. S touto knihou získáte mnoho inspirace i praktického pomocníka, který bude vždy po ruce.

Ruční písmo

Norbert Pautner

Vydalo nakladatelství Jota
www.jota.cz

Tato kniha vás uvede do oblasti handletteringu, rukou kresleného písma. Po vysvětlení základních pojmů přináší předlohy 33 abeced, které s pomocí čtverečkového papíru a pravítka snadno zvládne začátečník, ale inspiraci najde i zkušený písmomalář. Každou abecedu doprovází návod i tipy, k jakému účelu se nejlépe hodí. Bohatě ilustrovaná publikace je praktickým rádcem i malým uměleckým dílem.





Křížovky a sudoku

o ceny

6 vylosovaných luštitelů křížovky a 6 vylosovaných luštitelů sudoku obdrží kaledář Diochi 2020

„Kdo neprošel očistou svých vlastních...“ Carl Gustav Jung				BÝVALÁ ITALSKÁ MĚNA	SÍŤ PRODEJEN NÁBYTKU	PODNIK VYRABĚJÍCÍ TECHNOLOGIE PRO PIVOVAR	MÍSTO BEZ SLUNEČNÍHO SVITU	TMEL	ZPĚVOHRA	ZÁSOBNÍKY LOKOMOTIV	ČASOVÁ TIŠEN	CHEM. ZN. ŽELEZA	AUTOMATIZ. ŽELEZNIČNÍ DOPRAVY ZKR.	DROŽKA	KYSELINA KARBOLOVÁ
POMŮCKA: AOM, ELBE, FENOL, NSEKT, OMA	HOROLE- ZEČKA POMŮCKA	KOPEC SLÁMY	DRUH DROGY ZKR. POPÉVEK				HOVĚZÍ DOBYTEK						ZN. ŠICÍCH STROJŮ		
SAMICE OSLA							TYP ANGLICKY TOVÁRNA OBR. STROJŮ						ŘÍZENÍ DIVA- DELNÍ HRY CESTOVAT AUTEM		
1. DÍL TAJENKY												DANIEL DOMÁCKÝ			
MINISTER- STVO OBRANY ZKR.			POLICEJNÍ AUTO NÁSTUP NEMOCI				ROSTLINA AUTO NA ODVOZ ODPAKU						SPZ KOLÍNA BÝV. FRANČ. LETECKÁ SPOLEČN.		
CITOSLOVCE POCHOPENÍ			JEHLIČ- NATÁ DŘEVINA SYMETRÁLY				NORBERT DOMÁCKÝ PLETIVA Z RÁKOSÍ					KAREL NĚMECKÝ HMYZ NĚMECKÝ			
	MEZI- NÁRODNÍ POJIŠTOVNA	NÁRADÍ ANGLICKY ZEMĚDĚL- SKÉ STAVENÍ					VOJENSKÉ ÚTVARY DO SVĚHO BYTU					JMÉNO ZPĚVÁKA JAHLEKY STRUMA		NASYCENÝ UHLÍKOVÝK	ŽELEZNIČNÍ CESTY
DVAKRÁT SNIŽENÝ TÓN A						NEPÁLENÁ CHLÁ LYŽÁŘSKÝ VYTAH					POČÍTOVAT BEZKEMENNÉ DŘEVINY				
ODCHYLKA						UCHO NĚMECKY BABIČKA NĚMECKY				ČÁST TĚLA SVAZ PRO- TIFASIST. BOJOVNÍKŮ			IN. HEREČKY RYBOVÉ VIDINY VE SPÁNKU		
ZNAČKA LEPENKY				ZN. RUS. FOTOAPAR. CHEM. ZN. SODÍKU				PODSVINČE NÁZEV HLÁSKY L				HUDEBNÍ STYL POVZDECH			
INICIÁLY HERCE KOTKA			2. DÍL TAJENKY												
INICIÁLY TENISTY AGASSIHO			HIMÁLAJSKÉ HORSTVO				NĚMECKÝ NÁZEV LABE				MATKA ŽENY				

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

TĚŽKÁ

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

Řešení sudoku z čísla 5-6

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

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

Výherci z čísla 5-6/2019 - Tajenka křížovky: „něco více než jen vlastní život“, **sudoku:** 149. **Křížovka:** Machů Marcela, Uherský Brod, Břížová Věra, Havl. Brod, Trlicová Broňa, Sychrov, Hevákova Jana, Jilemnice, Riedlová Mojmíra, Brno, Šatný Josef, Kobeřice. **Sudoku:** Škarytková Daniela, Říkov, Michálková Jiřina, Zlín, Tůmová Jarmila, Soběslav, Holcová Ludmila, Uh. Hradiště, Fabíková Klára, Valašské Meziříčí, Šilhánová Daniela, Praha 7.

SFÉRA NA ROK

(6 čísel) jen za 290 Kč / 12 €

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
KO-AKTIVNÍ KOUČINK

Kniha v hodnotě 331 Kč

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

Časopis Sféra
v elektronické podobě
ke stažení na
alza media www.alza.cz

INZERCE



Cesty k sobě

internetové vysílání



Zuzana Hozhoni,
síla Ženy síla Muže



Petr Chobot a Don Sergio,
Superrozhovor -
Novinky o projektu Inca Botanica



Jiří Charvát,
Člověk je událost



Petr Václavek, MUDr. Jan Vojáček, CFMP
FOODGROOT - Dozvíme se, co jím



Richard Štríbmý,
Znamení zvěrokruhu vážně i nevážně:
Lev



Ivan Rybjanský,
Somavedic - Nová generace



Objednávky na:
www.diochi.cz
www.diochi.sk

ČÍM VÍCE NAKUPUJETE,
 TÍM VĚTŠÍ SLEVA!

ČESKO-SLOVENSKÝ
 STOLNÍ KALENDÁŘ
 DIOCHI NA ROK 2020 V PRODEJI

DIOCHI

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, Zdravotěka, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00, olomouc@diochi.cz, Po, Čt 10-17, Út, St 10-18, Pá 10-16, tel.: 608 711 410

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

Pardubice, Zdeňka Hevákova, budova T-String, Masarykovo nám. 1484 (6. patro), č. dv. 646, 532 30, pardubice@diochi.cz, Po 16-19, St 11.30-16, Čt 9-14, nebo dle tel. dohody, tel.: 605 280 499

Písek, Hana Grasslová, tř. Národní svobody 21, 39701, pisek@diochi.cz, Po-Pá 7-17.30, So 8-11, tel.: 737 484 081

• **Praha 1**, Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00, praha@diochi.cz, Po, St 14-18, Út, Čt, Pá 9-13, tel.: 224091330

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

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

Tábor, Ivetta 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, Zdravotěka, Kvítkova 80 (budova bývalého Čedoku), 760 01, zlin@diochi.cz, Po-Čt 10-13, 13.30-18, Pá 10-16, tel.: 603 562 584

Banská Bystrica, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 01, banskabystrica@diochi.sk, Po-Pia 8-20, tel.: +421 484 144 706, +421 907 800 731

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

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

• **Košice-Alžbetina**, Alžbetina 2 (2.poschodie), 040 01 Košice, kosice.alzbetina@diochi.sk, Po-Štv 9.30-17, Pia 9.30-14.30, tel.: +421 915 767 700

• **Košice-Rázusova**, Rázusova 37, 040 01 Košice, kosice.razusova@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 9-13 (obed 13-13.30), tel.: +421 915 974 364

• **Nové Zámky**, Rákocziho 12 (5. p., č. dv. 16), 940 02, novezamky@diochi.sk, Út-Št 11.30-17, tel.: +421 905 300 144

• **Pezinok**, POZOR ZMENA! Od 15.2.2019 je predajňa zrušená, obslužíme 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, prievidza@diochi.sk, Po a St 10.30-16.30 (obed 13-13.30), tel.: +421 918 802 027

• **Trenčín**, Jilemnického 2, OC ALFA, 1. p., 911 01, trencin@diochi.sk, Po a Štv: 10:00 - 16:30 hod., tel.: +421 917 717 737

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

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

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



KRÁSA ZAČÍNÁ UVNITŘ®

PAMĚŤ, SOUSTŘEDĚNÍ, DLOUHOVĚKOST



LEVAMIN



Silná
trojice
posilující
paměť

VENISFÉR



GEROCEL

