



MUDr. Jan Vojáček

O EPIGENETICE
V PRAXI



Jak žít

BEZO BALU
A ZERO WASTE



Feng Shui

PROSTOR UTVÁŘÍ
ČLOVĚKA

Víte,
že:

sféra

DIOCHI®

LISTOPAD – PROSINEC 2019
ROČNÍK 16 58 Kč/2,40 €



ROZHOVOR

Eva Ova:

O NAPLNĚNÍ
A RADOSTI
Z TVORBY

Mindfulness

Vědomé žití
vycházející nejen
z buddhistické
tradice

**Celostní medicína
a autoimunitní
onemocnění**

**Tradiční čínská
medicína**

Element Voda
Meridián žlučníku

**MAGICKÉ
STROMY
KELTSKÉHO ROKU**



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



ZDRAVÉ KLOUBY BEZ BOLESTI

SILNÁ PĚTICE přírodních preparátů,
která posílí a zharmonizuje celý
meridián ledvin a POMŮŽE OD
BOLAVÝCH KLOUBŮ.

- ▼ **ALFA ARTRIZONE kapsle**
- ▼ **DIOCEL kapky**
- ▼ **DIOCEL ARTRIZONE krém**
- ▼ **DIOCEL BIOMINERÁL**
- ▼ **DIOCEL SUPRACID**

Kosti, klouby, páteř má na
starosti především meridián
ledvin, posilujte ledviny,
posílíte tím i klouby a kosti.



NEDEJTE ŠANCI BOLESTI

VYBERTE SI LIBOVOLNÉ KOMBINACE PRODUKTŮ

PŘEČTETE SI V ČÍSLE

**16** Autoimunitní onemocnění a naše možnosti**34** Astromedailonek: Ernest Hemingway**50** Prostor utváří člověka**52** Rozhovor: Janka Chudlíková**4** Kaleidoskop**5** Editorial

CELOSTNÍ MEDICÍNA

6 TČM - Element Voda**10** MUDr. Tomáš Lehenhart:
Po stopách plovoucích teček**14** Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila**16** Autoimunitní onemocnění a naše možnosti**20** Pánevní dno

ROZHOVOR

22 MUDr. Jan Vojáček:
O Epigenetice v praxi

VĚDA A EKOLOGIE

26 Naděje pro pacienty - Kmenové buňky**28** Bára Tlustá: nejen o bezobalu a ZERO WASTE...**32** Hmyzí kalamity

ASTROLOGIE

34 Ernest Hemingway - Život jako mýtus

ZDRAVÍ A KRÁSA

38 Kurkuma dlouhá**41** Regenerace ve Sféře**43** Meridán žlučníku**45** Akce Diochi

OSOBNÍ ROZVOJ

46 Mindfulness - Nový proud v rámci moderní
neurobiologie, psychologie a psychiatrie**50** Feng Ren Shui: Prostor utváří člověka**52** Rozhovor: Janka Chudlíková**56** Laskavost dává smysl
aneb Jak získat v komunikaci to, co chci**60** Smutek nám dává kořeny

SPIRITUALITA

62 Rozhovor: Eva Ova
„Naplnění a radost z tvorby беру jako dar“**66** Nanebevzatí Mistři - Kuthumi**68** Rozhovor: Ivona Procházková - „Pomáhám lidem
nalézt klíč k těm pravým dveřím.“

PRO VOLNÉ CHVÍLE

70 Křen aneb Mí slované mi rozumí**72** Magické stromy keltského roku**76** Plavba na kraj světa**80** Inspirace na zajímavé čtení**81** Křížovky

JAK JSME NA TOM?

Dovršení sedmdesátky už dnes přestává být považováno za úctyhodný věk. Tato laťka se totiž postupem času vyšplhala až ke hranici sta let. A potvrzují to i demografické studie. Podle Českého statistického úřadu je ve věku 60 let zdravých 60 % Čechů, v sedmdesáti 40 %, v osmdesáti zhruba 20 % a větší obtíže netrápí 5 % devadesátiletých.

Počet obyvatel České republiky loni vzrostl téměř o 40 tisíc na 10 649 800 lidí. Většinu přírůstku způsobila migrace. Do Česka ze zahraničí přišlo rekordních 58 148 lidí, vystěhovalo se jich 19 519. Sňatků bylo nejvíce za 11 let.

V Česku se loni narodilo 114 036 dětí, meziročně o 369 méně. Podíl dětí narozených mimo manželství byl 48,5 %, o rok dříve to bylo 49 %. Je to poprvé od roku 1988, kdy se tento podíl v meziročním srovnání snížil. Počet potratů klesl zhruba o 2400 na 32 600, nejčastěji se týkal žen ve věku 31 let.

Zemřelých bylo loni 112 920, o 1477 více než v roce 2017. Zemřelo více mužů než žen. V průběhu prvního roku života zemřelo také 292 dětí. Kojenecká úmrtnost se tak meziročně mírně snížila na 2,6 promile.

Sňatek uzavřelo 54 470 párů. Je to nejvíce od roku 2007. Počet rozvodů loni klesl na 24 122.

V Česku v loňském roce přibýlo zhruba 13 200 Ukrajinců a 5200 Slováků. S odstupem pak následovali Rumuni a Bulhaři.

Nejlidnatějším krajem jsou stále střední Čechy. Úbytek mělo šest krajů. Nejvíce to bylo v Moravskoslezském kraji, kde se počet obyvatel snížil o 2587 lidí.



ČTENÍ HARRYHO POTTERA VYVOLÁVÁ ZLÉ DUCHY

Tedy alespoň podle soukromé katolické školy ve městě Nashville v americkém státu Tennessee. Proto americká škola vyřadila Harryho Pottera z knihovny. Čtení prý vyvolává zlé duchy. Vedení školy vadí, že se v knihách objevují skutečné kletby a kouzla a dětem při čtení hrozí vyvolání zlých duchů.

Pastor Dan Reehil, který na katolické škole svatého Edvarda učí žáky od nejnižších ročníků až po osmou třídu, vysvětlil rodičům e-mailem, proč jsou příběhy mladého kouzelníka Harryho Pottera škodlivé. Uvedl v něm, že tyto knihy říkají, že čarování může být dobré i zlé, což ovšem není pravda, ale chytrý podvod. Kletby a kouzla vyobrazené v Harrym Potterovi jsou skutečné, a když o nich člověk bude číst, riskuje, že vyvolá zlé duchy.



POŘIĎTE SI ČISTIČKU VZDUCHU S VENTILÁTOREM OVLÁDANOU MOBILNÍ APLIKACÍ

Vysoce účinná čistička vzduchu a ventilátor v jednom z dílny britského designéra Jamese Dysona (www.dyson.cz) zajistí zdravý vzduch v místnosti. Zařízení **automaticky odstraňuje plyny, 99,95 % škodlivin a alergenů**. Filtruje ze vzduchu mikročástice, jako jsou pyly, bakterie i částice odumřelé kůže a srsti zvířat, a to již ve velikosti od 0,1 mikronu. Silná vrstva grafitových krystalů impregnovaných tris aminomethanem zachytává více pachů, výparů a plynů typu formaldehyd. Čistička využívá technologii Air Multiplier, která vytváří silný rovnoměrný proud vzduchu, čímž zaručí vždy svěží vánek. Ovládání je možné nejen přes dálkový ovladač, ale také odkudkoliv pomocí aplikace pro iOS i Android. Přes aplikaci můžete také získat aktuální hodnoty z dané místnosti, jako je vlhkost, teplota a stav znečištění ovzduší. V případě, že hodnoty nebudou optimální, prostřednictvím aplikace změníte nastavení či aktuální režim čističky. **Snadno tak aktivujete také její chod před příchodem domů.**

NEOBVYKLÁ AKTIVITA NA PODPORU ČISTOTY MOŘÍ

Internetová stránka Pornhub láká na „nejšpinavější porno v historii“. Pár amatérských pornoherců se ve videu věnuje sexu v prostředí jedné z nejznečištěnějších pláží světa. Díky každému zhlédnutí videa putuje finanční příspěvek neziskové organizaci, která se stará o čištění oceánů od plastového odpadu.

Není to zdaleka první příspěvek těchto internetových stránek týkající se ochrany životního prostředí. Letos v dubnu byla zahájena kampaň Beesexual, ve které svým divákům nabídla přírodovědná videa zobrazující opylování květin včelami. K těm ale přidala sexuálně zabarvený dabing nahráný pornohvězdami a každým zhlédnutím videa uživatelé přispěli na podporu hynoucí populace včel.



Finanční dar je věnován neziskové organizaci Ocean Polymers, která se zaměřuje na čištění oceánů od plastového odpadu. Tak doufáme, že

takto neobvyklé spojení dvou dosti vzdálených aktivit povede ke zvýšené ochraně životního prostředí. Autoři nápadu se zřejmě domnívají, že pro dobrou věc je třeba vyzkoušet úplně všechno.

Uniklo vám
starší číslo Sféry?
Hledáte doplňující
informace?

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

 www.casopis-sfera.cz

Facebook Sféry
je tu pro vás!

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

 facebook.com/casopis.sfera

sféra vychází jako dvoměsíčník

vydává

Diochi, spol. s r. o.,
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 Durina, Roberto Carlos Gomez
Colman, Bc. Květuše Exnerová, Matěj Liška,
Jana Durinová ml.

GRAFIKA, ZLOM

Hana Růžičková

JAZYKOVÁ KOREKTURA

Mgr. Václav Kárník

STÁLÍ SPOLUPRACOVNÍCI

Vladimír Durina, 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.

S Persefonou na vlnách podzimu



Léto je pryč, podzim v plném proudu a nám
nezbývá nic jiného než surfovat na pomalých vlnách končícího roku.
Nostalgicky se ohlížím za laškovnou energií léta, za hřejivými dny plný-
mi světla a radosti, kdy nás to přirozeně táhlo ven – za hranice všedního,
kdy se jiskřičky nadšení křesaly tak nějak snadněji.

Dny, kdy světla ubývá, moc ráda nemám. Ať chci, nebo nechci, nutí mě
tohle období stejně jako Persefonu sestupovat do podsvětí a obklopo-
vat se dušičkovou energií, která přináší nejen vzpomínky na zemřelé
předky, ale také myšlenky na vlastní smrtelnost a zánik. Sestupem do
podsvětí začíná v předvečer 1. listopadu také keltský nový rok. Slaví se
Samhain, magický svátek, kdy se stírají hranice mezi běžnou realitou
a světem mrtvých. Astrologicky vládne znamení Štíra.

Dobu adventní ráda naopak mám.
Očekávání a příslib světla v temných
koutech našeho nitra, do kterého jsme
nuceni, nejen díky periodě roku, čas
od času sestupovat, mě nabíjí klidnou
radostí. Radostné očekávání zrození
posvátna v našem nitru je paralelou
i příběhu zrození, který nejvíce ožívá
o Vánocích.

Milí čtenáři Sféry, přeji si, abychom se-
stupy do nitra prožívali vědomě, jako
součást přirozeného cyklu, jako nutný
protipól expanze a brali je jako součást introspekce a pozvání ke spojení
se sebou samými, abychom se nakonec mohli radovat ze světla, které
se díky tmě může opět zrodit. Inspirací nechť je vám i poslední Sféra
letošního roku – Vladimír Münz se zamýšlí nad prožíváním smutku, po-
zvánku do nitra v článku o mindfulness přináší Lucie Vybíral Pastrňáková
a Eva Ova v rozhovoru poodhalí své nitro a podělí se o pohnutky, které ji
vedou k tvorbě.

Přeji vám hluboce prožité podzimní dny!

Hana Němcová

šéfredaktorka

hana.nemcova@diochi.cz





UČENÍ O PĚTI PRVCÍCH

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ

VODA

Z PŘEDCHOZÍCH ČLÁNKŮ JIŽ ZNÁME VŠECHNY PODROBNOSTI O ČTYŘECH Z PĚTI PRVKŮ. JEDEN NÁM JEŠTĚ CHYBÍ. VÍTE KTERÝ? ANO, V POSLEDNÍM ČÍSLE LETOŠNÍHO ROKU SI OBJASNÍME VŠECHNY SOUVISLOSTI ELEMENTU VODY, A TÍM ZÍSKÁME UCELENÝ POHLED NA CELÝ PENTAGRAM.

CHARAKTERISTICKÉ ZNAKY ELEMENTU VODA (*šuej*)



Element Voda představuje energii čchi na jejím nejnižším bodě, má nejvíce jin, na rozdíl od elementu

Ohně, který je nejvíce jang. Pět prvků má mezi sebou vzájemnou provázanost a je ve vzájemných vztazích. Ve vztahu ke koloběhu života znamená voda umírání. Ve vztahu k ročním obdobím element Vody chápeme jako zimu a v podnebí je charakterizován chladnem. Ze světových stran mu náleží sever a je pod znamením planety Merkur. Severu patří černá barva. Celá příroda a spolu s ní i člověk se intuitivně snaží uklidnit, příroda hluboce spí a sbírá sílu na příchod jara a nové energie. Vlastností vody je, že je vlhká a prosakuje směrem dolů, její funkcí je svažovat. Tělesná forma vody je plochá a přirozenost má studenou. Ve fázi cyklu proměn představuje uchovávání, konzervování. Čchi severu vniká do ledvin a vychází přes dva jinové otvory – konečník a močovou trubici. Její esence je uchovávána v ledvinách a nemoci jí zapříčiněné se poznají v úponech svalů na kostech. Hlavním orgánem elementu Vody jsou ledviny. Patří k němu dále močový měchýř, kosti, vlasy. Vývodem vody jsou uši. Chuť je slaná, číslem je šestka, z pachů k ní patří zápach hniloby. Strach je citem vody. Voda je zdrojem tvoření a v ní je počátek zrodu všech věcí. Proto mezi pěti prvky ani jeden nemůže být bez přítomnosti vody. Voda ve dřevě jsou štávy, voda v zemi jsou prameny, voda v kovu jsou tekutiny kovu a v ohni jsou rozpustné látky, to je voda v ohni.

LEDVINY (*šen*)

Ledviny považuje čínská medicína za jeden z nejdůležitějších orgánů těla. Říká, že jsou „kořenem jin-jangu všech vnitřních orgánů“ a „pramenem života“. Jejich důležitost vyplývá z toho, že se v nich uchovává vrozená životní síla i hmota, z níž se člověk rodí a žije, a díky níž může i sám plodit další potomky. I proto dostaly ledviny označení „prenatální základ“ člověka. Ledviny jsou základním orgánem určujícím délku života. Od narození nám tato energie klesá, někomu rychleji, někomu pomaleji. Jakmile ji tělo vyčerpá, organismus umírá. Ledviny jsou jinovým plným orgánem patřícím k elementu Vody.

jinové čchi organismu a všech tekutých složek v něm. Esence ledvin je primární hmotou těla, tvoří podstatu dřene, koncentruje se v kostech, míše a mozku. Z toho lze odvodit, že k ledvinám v rámci těla patří močový měchýř, kosti a dřev, mozek, vlasy, uši, konečník a močová trubice.

Ledviny mají mnoho funkcí v těle. Jsou jimi uchovávání esence t'ing, řízení vody a též řízení nasávání čchi. Esence t'ing je jeden z nejdůležitějších pojmů čínské medicíny a ledviny ji v sobě uchovávají. Řídí se tím rozmnožování, člověk dozrává, může plodit děti, napomáhá růstu a správnému vývinu. Z esence se doplňuje krev, je zajištěn dostatek zdravé krve, pokud



Ledviny uskladňují primární životní sílu i substanci. V tomto smyslu mluvíme o ledvinovém jangu, ledvinové jin, ledvinové čchi a ledvinové esenci. Jang ledvin představuje základní energii těla, která umožňuje celkový chod a všechny probíhající procesy v těle. Čchi ledvin řídí pohlavní funkce, pomáhá tvořit a uchovávat pohlavní sekrety a spolupracuje s plícemi na dýchání. Jin ledvin, čili pravá jin, je základem

správně fungují ledviny v podpoře tvorby krve. Ledviny podporují i obrannou schopnost. Za normálních okolností má organismus vysokou odolnost vůči vnějším vlivům. Řízení vody ledvinami spočívá v tom, že mají na starosti řízení procesu proměňování a pohybu tekutin od jejich vstupu do těla až po vylučování. Jang ledvin transformuje vodu na čchi, umožňuje metabolismus tekutin, odděluje čisté od kalného, řídí močový měchýř a podporuje jang dal-

Androzin kapky ELIXÍR PRO VŠECHNY MUŽE

Bioinformační, posilující a detoxikační přípravek z rostlin. Obsažené extrakty z bylin mají prospěšné účinky na udržení dobré pohlavní aktivity, svalů zdravé prostaty. Podporují přirozený imunitní ochranný systém těla a ochrany buněk. Fytohormony pomáhají zvýšit úroveň testosteronu, při cvičení zvyšují sílu, obnovují kvalitu a sílu svalů a urychlují regeneraci sil a energie. V psychice pomáhají organismu k odolnosti proti stresu, vyčerpanosti, povzbuzují nervovou soustavu.

- ▶ Harmonizují hormonální systém zejména u mužů
- ▶ Pozitivně působí na prostatu a erekci
- ▶ Podporují správnou funkci močového ústrojí
- ▶ Působí jako afrodiziakum a životabudič pro muže
- ▶ Zvyšují libido



Diocel kapky

Bioinformační, posilující a detoxikační doplněk stravy z rostlin pozitivně působící na ledviny a močové ústrojí. Obsažené extrakty z bylin pomáhají harmonizovat především oblast ledvin, močového měchýře, dolních močových cest, prostaty a pomáhají odstraňovat škodlivé metabolity z těla. Mají pozitivní vliv na na zdraví kloubů, šlach, svalů a celého nervového systému. Obsahují přirozeně se vyskytující antioxidanty, podporují imunitní systém a přispívají k celkové vitalitě.



- ▶ Podporují celý urogenitální systém
- ▶ Působí protizánětlivě, tlumí bolest, pomáhají s látkovou výměnou
- ▶ Pomáhají s čištěním krve a posilují cévy
- ▶ Pozitivně působí na prostatu
- ▶ Zlepšují stav kostí, kloubů, vlasů a nehtů a kůže
- ▶ Eliminují pocity strachu a fobií, zlepšují psychiku

ších orgánů zpracovávajících vodu. Při správné funkci nasávání čchi ledvinami je plný dech, hluboký, vdechovaná čchi se dostává až do ledvin.

Ledviny mají vliv i na další části těla. Jedním z hlavních vlivů je řízení kostí, také tzv. rodí dřev, jsou spojeny s mozkem a řídí zuby. Kosti jsou pak pevné, jejich růst je normální. Zuby mají stejný původ jako kosti, vznikají z esence ledvin. Číňané o nich říkají, že „zuby jsou zbytkem kostí“. Zuby jsou pevné, pravidelně uspořádané a nekývají se, když jsou funkční ledviny. Esence podporuje činnost mozku, paměť a myšlení neochabují, zrak a sluch jsou v pořádku. Kondice ledvin se projevuje na vlasech. Vlasy jsou zbytkem krve, dostatek esence umožňuje dostatečnou tvorbu krve, vlasy jsou pružné, lesklé a husté. Vývodem ledvin jsou uši a dvě jin, jimiž jsou močová trubice a konečník.

Z pěti citů mají ledviny vztah ke strachu. Z ledvin tedy vyvěrají pocity obav, strachu, bázlivosti. Jsou spjaty i náhlé a intenzivní projevy strachu, jako jsou děs, úlek, šok. Všechny zmiňované projevy vedou ke ztracení pevnosti ledvinové čchi. Ledviny mají svou nejvyšší aktivitu mezi 17. – 19. hodinou, jak prozrazují orgánové hodiny.

CHOROBNÉ PROCESY U LEDVIN

Choroby mohou vzniknout na všech úrovních. Jelikož jsou ledviny orgánem vody, jejich disharmonie nejčastěji způsobuje poruchy týkající se zpracování a distribuce tekutin a též poruchy pohlavních funkcí. Impotence i předčasná ejakulace je dána oslabením pohlavních funkcí, které vyplývají z prázdnosti ledvin. Mezi chorobné poruchy ledvin řadíme časté močení, poruchy močení až zástava, vodnaté otoky, neurastenie, nespavost, zapomnětlivost. K častému močení a pomočování dochází, pokud prázdnost čchi ledvin způsobí oslabení svíracích funkcí ledvin. Prázdnost jangu ledvin a následné oslabení transformace a vylučování tekutin způsobí poruchy močení, zástavu močení a vodnaté otoky. Nespavost a celková nervozita souvisí s prázdnotou



jin. Zapomnětlivost souvisí s vyčerpáním esence ledvin, poněvadž jejím důsledkem je „zředění“ dřene mozku, a tudíž i oslabení mozkových funkcí. Dalšími chorobami je hučení v uších způsobené prázdnotou jin až hluchota při extrémním oslabení jin. Jednou z funkcí ledvin je řídit nasávání čchi zvenčí, čili nádechovou fázi dechu. S prázdnotou jejich čchi se oslabuje i nasávací síla a vzniká záducha.

MOČOVÝ MĚCHÝŘ (pchang-kuang)

Močový měchýř je dutým jangovým orgánem elementu Vody, ve kterém se shromažďuje odpadová nepotřebná tekutina z organismu. Použitá tekutina se v těle přeměňuje, spotřebovávají a prostřednictvím funkce plic, sleziny a ledvin jsou roznášeny po celém těle. Nespotřebovaná část se vrací do ledvin, které ji rozdělí na čisté a kalné. Čisté je vynášeno nahoru do plic a znovu do organismu, kalné však klesá do močového měchýře a stává se močí. Močový měchýř tedy uskládá moč, shromažďuje se v něm a při dosažení určitého množství je vyloučena močovou trubicí z těla ven. Obecně můžeme říci, že uskládávání závisí na tom, jak ledviny řídí uchovávání a zavírání, vylučování je pak spojeno s jejich řízením otevírání a zavírání močového měchýře a transformační

schopnost jeho čchi je podmíněna transformační činností jangu ledvin. Močový měchýř má nejvyšší činnost podle orgánových hodin v době mezi 15. – 17. hodinou. V tuto dobu je vhodné podpořit jeho funkci.

CHOROBNÉ PROCESY U MOČOVÉHO MĚCHÝŘE

souvisejí s úkolem shromažďovat a následně vylučovat z organismu nepotřebné zbytky tekutin. Projevují se poruchami močení ve smyslu nadbytečného přílišného uvolnění odtoku moči nebo naopak jeho zahrazování. V důsledku napadení vnějšími škodlivinami nebo nevyvážeností ve stravě může převládnout v měchýři vlhká horkost a vyvolat poruchy močení s projevy ztmavnutí moči, pálení při močení, snížení až zastavení močení, vznik močových kamenů, krve v moči, bolesti v podbřišku, horečky a srdeční neurózy. Dalšími možnostmi je prázdný chlad v močovém měchýři, za kterým na začátku stojí obvykle prázdnota jangu ledvin z důvodu nevyvinutosti u dětí nebo vyčerpání ve stáří. Nedostatek jangu znamená nárůst chladu a oslabení transformač-

ních a svíracích funkcí čchi, které se projeví nočním pomočováním, neudržením moči nebo častým močením. Pokud se přidá i prázdnota čchi ledvin, tělo trápí celková únava, sexuální poruchy, závratě, hučení v uších aj.

TIPY NA ZIMU

Element Vody musíme nejvíce chránit v zimě. Je potřeba ctít a poslouchat přírodu, ta totiž v tomto období pořád ještě odpočívá. I my si dopřejme dostatek spánku, příjemného pohybu v podobě procházek, nespěchejme s jídlem a vybírejme potraviny, které zahřejí naše tělo. Vyhněme se nadměrné konzumaci alkoholu, černé kávy. Najdeme dostatek klidu, odpočinek a co nejvíce tepla (zejména chraňme ruce a nohy). Stresující prostředí nám odebrává životně důležitou energii ledvin. Z pohledu duševního je potřeba se naučit mít rád všechny bytosti kolem nás. Pochopit, že všichni jsme si rovni a jak moc je důležité pěstovat harmonii sami se sebou i okolím. Prociťujme každý den v každé buňce našeho těla radost, nadšení, harmonii, lásku ke všemu kolem nás a důvěru v život. 🌱

Mgr. Petra Strmisková

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



PO STOPÁCH

PLOVOUCÍCH TEČEK

MUDr. TOMÁŠ LEBENHART

Dnes probereme konkrétní zdravotní téma na pozadí jeho hlubších příčin. Vede mne k tomu jednoduchý důvod. Jde o velmi rozšířené onemocnění, vědeckou medicínou nepochopené, a tedy zdravotním systémem naprosto neřešitelné. Navíc se zdá, že případů poslední dobou lavinovitě přibývá...

Tento text nebude pouze obsahovat rozbor energetických a biologických zdrojů zvláštního příznaku plovoucích teček, nýbrž (samozřejmě) nabídne konkrétní a logická řešení. Jinak by neměl smysl a sklouzli bychom snadno do hničících vod materiální vědy ve vazalských službách průmyslu a byznysu. Lékaři v pojišťovenském systému univerzitní medicíny – pokud se vůbec s pacientem baví, poučí jej o příčinách jeho obtíží (které většinou neznají), vystraší (vynucování autority), jaký by mohl být vývoj bez jejich léčby – a ve finále nevyлéčí.

Mluvíme o tzv. plovoucích tečkách v očním sklivci – šedavých skvrnkách či drobných útvech, jež se pasivně pohybují přes zorné pole při pohledu na světlou plochu (nebe či stěnu, okno...). Pohnete očima a skvrnečky se střelhibitě rovněž pohnou – jak hejno rybiček a pak si zase pomalu plují jedním směrem. Někdy jich je méně, třeba jen jediná či žádné, jindy zase více. Lze i vysledovat jisté periody většinou v rádech týdnů. Lidé s tímto zvláštním příznakem buď nikam nezajdou a příliš o tom ani nemluví – jako o množství dalších delikátních symptomů nejen tělesných, ale zejména psychických a to už vůbec nemluví o energetických a spirituálních stavech a zkušenostech. Podvědomě (často i vědomě a naprosto oprávněně) se bojí, že by skončili na psychiatrii a jejich okolí by je odmítlo jako někoho s nebezpečnou a vysoce nakažlivou nemocí. Není to kařkovská či orwelllovská psycho sci-fi. Je to realita všedních dnů. Tolik moje skoro 40letá lékařská praxe.

Zkuste říct psychiatrovi, že slyšíte hlasy či vidíte něco, co ostatní občané nevidí. Něco, co je materialistickou vědou definováno jako neviditelné – a tedy nereálné. Nebo že jste přesvědčeni, že skutečná realita není hmotné

povahy, že celá ta ordinace se vším tím vybavením je pouhým odrazem jediné skutečnosti. Přířknou vám dg. schizofrenie a poučí vás o tom, že je to nevyлéčitelné, ale že je nutné do smrti brát léky a docházet na pravidelné kontroly. Že jste nebezpeční. Nevěříte? Zkuste to... Není nad vlastní zkušenost. Upřímně: Raději to nezkoušejte a prostě mi to věřte (nebo ne). Možná, že byste se zbytečně pak zapletli, třeba by vám rovnou sebrali řidičák, ve finále i svéprávnost. Ježíš se kdysi prohlásil za krále, za božího syna. Z pohledu odborníků na psychiku jasný případ schizofrenních bludů. Tenkrát psychiatři ještě nebyli. Ale byli jim podobní, vlastníci patent na rozum... a nepomohla mu ani četná svědectví. A zřekli se ho. Vydali... byl nebezpečný.



ALE ZPĚT K TEČKÁM (abychom se zbytečně nezaplétali).

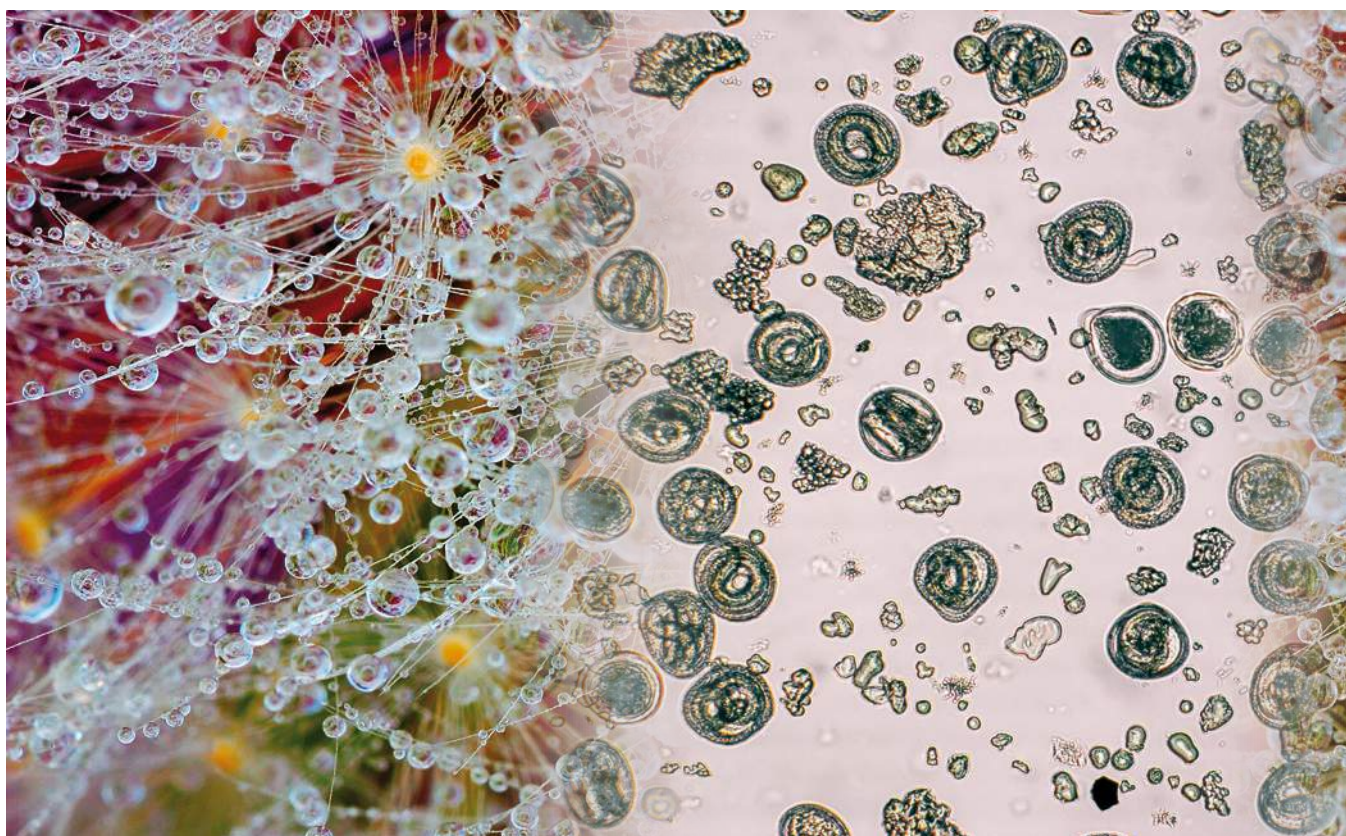
Ještě nikdy jsem se nedoslechl o jediném případě, kdy by oční lékař někomu v těchto případech pomohl. Na rozdíl třeba od dermatologů, kteří systémově předstírají, že léčí ekzém či jiné vnitřní kožní projevy, oční specialista rovnou řekne, že to léčit nelze. A rozvíjí různé myšlenky a teorie, čím by to mohlo být způsobeno a oč se tedy jedná. Kdyby to nebylo tak smutné, tak bychom se mnoha výplodům fantazie mohli srdečně zasmát. Možná, že mi to mnozí z vás nebudete věřit, ale alespoň jednou za

týden (desítky let) v ordinaci slyším a vidím nepřímé důkazy, že nejmodernější vědecká medicína založená na důkazech ve své praxi funguje v podstatě na úrovni věštění z kávové sedliny a zaříkávání. S výjimkou urgentní péče a operativy. Několikrát jsem dokonce obdržel referenci, že jim okulista pravil, že se jim to jenom zdá – a nabídl vyšetření u kolegy psychiatra. Samo sebou se do očí podívali a nic neshledali. Tak je to jasné: Nic tam není! Očář nic nevidí...



Paraziti mohou být příčinou mnoha špatně diagnostikovaných chorob, a to nejen očních.

Nuže k tečkám. Mnoho let mám stopu a jdu po ní. Někdy před dvaceti léty ke mně přijela vysokoškolsky vzdělaná paní pracující ve státní správě. Dobře jsem ji znal. Svěřila se mi, že ji mnoho let obtěžují a znervózňují ony plovoucí skvrnky v zorném poli. Navíc se u ní posledních asi deset let rozvinuly již objektivní oční příznaky. Bolesti očních bulvů, podivné výtoky ze spojivkových váček, záněty rohovky i čočky. Oboustranně. Spousta očních vyšetření, spousta různých kapiček. „Řekla jste jim o těch skvrnkách, co vidíte“, zeptal jsem se jí. „Samozřejmě...“ Tak jsem dumal. Pak jsem jí podal tužku a papír. „Nakreslete je, pokud můžete“, poprosil jsem.



Bez rozmýšlení se chopila tužky a ty vločky, sklívečky, flokusy, tečky, jak to lékaři roztomile nazývají, nabyly svých tvarů. Tužil jsem, leč byl jsem ohromen detaily. Díval jsem se na jasné drobné parazity, tak, jak jsou zobrazeny na fotkách parazitologických atlasů. U některých nechyběla tmavší hlavička a článkovité zahnuté tělíčko, dokonce i náznak kusadel bylo možno identifikovat. Pacientka také vyobrazila tři vývojová stádia – od larviček (tečky) až po tzv. dospělé. Zíral jsem. Jen lituji, že jsem si ten výkres neschoval.

Problém byl v tom, že jsem tou dobou ještě neznal léčbu. Neměl jsem ani ponětí, kam ji ev. poslat. Protiparazitární alternativa se teprve rodila a vzájemná informovanost byla na nízké úrovni. Dával jsem jí pouze homeopatika, která měla jen chabý a přechodný účinek. Kupodivu mi paní potvrdila, tento původ svých obtíží tušila, ale bála se o něm zmínit před lékaři. I dnes by jí to nebylo nic platné...

Od té doby jsem se otevřel myšlence, že drobní a okem neviditelní (ovšem v očním sklívci velmi dobře viditelní) paraziti mohou být příčinou mnoha

špatně diagnostikovaných chorob a to nejen očních. Později s rozvojem informatiky a rezonanční diagnostiky jakožto i celé, tzv. alternativy, jsem pochopil, že i naprostá většina psychóz, nevysvětlitelných úzkostí a panik i depresí mají na svědomí parazité zabydlení v mozku. Také jsem např. díky Dr. Josefu Jonášovi pochopil, že psychiku utváří tlusté střevo. Nikoliv mozek. Ale to už se dotýkám širší problematiky, kterou zde nechci řešit. Mnoho srdečních arytmíí jsou vlastně mikroparaziti ve vegetativních nervech myokardu. Po odstranění parazitů arytmie mizí.

Také jsem dobře pochopil, že vědecká humánní (ne tak veterinární) medicína parazity – mimo metrových tasemnic a škrkavek lezoucích v ordinaci z nosu, na parazity prostě nevěří. Platí dodnes. Před dvěma lety mi jeden z našich předních parazitologů, s ním jsem chtěl navázat plodný dialog, sdělil, že jsou to nesmysly. Věc jsem konzultoval s několika patologi. S onkologi. Existují vědecké materiály dokazující, že mnoho domnělých zhoubných nádorů včetně metastáz jsou ve skutečnosti parazitární hnízda či cysty. Viz např. profesorka očního lékařství v Moskvě, dr. Jelisejevová.



Mikrosvět je užitečným prostředníkem mezi naší chorou myslí a tělem.

Pilně jsem studoval a vnímal pacienty v ordinaci. Plovoucí a tečky v očích jsou imunitou omráčení mikroparaziti, jež jsou lymfou odnášeni do krve a jejím prostřednictvím do vylučovacích orgánů. Proto se tak bezmocně a bez aktivního pohybu, navíc víceméně periodicky dle svých vývojových cyklů, vznášejí před zraky nemocných. Lymfu nelze vidět – až na oční sklívce! Od té doby jsem zaznamenal stovky takových případů a dnes už mohu nabídnout či zprostředkovat pomoc.

Několik mých klientů dokonce doneslo k lékaři drobného parazita ve zku-

mavce, nic platno. Nedávno jsem měl v ordinaci paní, která mi líčila, že cítí pod kůží pohyby a několikrát jí s čela vylezl tenký černý červíček. Praktický lékař jí doporučil léky na zklidnění. Mnoho lidí má nepoznanou malárii projevující se periodickými teplotami a únavou. Takže paraziti spolu s borreliemi a chlamydiemi jsou velkým epidemickým problémem a lékaři, které si platíme přes zdravotní pojišťovnu, to ignorují.

Metoda autopatie může tento problém vyřešit. Používám převařenou slinu ev. střevní obsah jako zdroj informace pro imunitu, na jaký cíl se má zaměřit a souběžně se informují paraziti o vlastní smrti (převaření vzorečku ve vodě) a tak se „dozví“ že v daném organismu nemají perspektivu a snadněji se mají k odchodu. Dále i autopatii u prány, tedy netělesnou. Ta má vyšší poslání...jakožto i jakákoliv infekční onemocnění.

V pokročilých případech odkazuji své pacienty k odborníkům na diagnostiku a léčbu parazitů. Těch mnoho není a rozhodně nepracují v oficiálním



ním zdravotním systému. Většinou ani nemají lékařské vzdělání. Mají ale výsledky! To je důležité. Tito lidé se mají možnost uzdravit. Používají informační léky v kombinaci s přesně zacílenými antiparazitiky, které daného parazita umí zabít. Léčba trvá několik měsíců.

Mikrosvět je užitečným prostředníkem mezi naší chorobou myslí a tělem. Na mikrosvětě stojí psychosomatika. Oním

pojtkem mezi psyché a tělem (soma) je mikrosvět nezastupitelný. Infekce a záněty nám mohou zprostředkovat nepříjemné symptomy. A ty nás mají upozornit na to, že nejsme dostatečně „in“ vzhledem k Životu. S tím může právě pomoci i ona autopatie z prány, tedy ze sedmé čakry (neviditelné antény). Vyladí program a mikrosvět pak nebude k nám přitahován. Toto jsou Zákony. Není výjimek. Jsou pouze výmluvy a pomluvy. A neschopnost vyléčit. To je obraz aplikované materiální vědy. Bohužel...

Stejně zákony platí i v makrosvětě. Pak také můžeme shledat, že my sami jsme se stali parazity této Země. Vida, od plovoucích teček až do kosmu. Z vyššího principu jest vše hrou a vše má vývoj. Ale tím vás chci jen na konci kapku utěšit. Vše dobře dopadne... Ale to znamená, že je třeba občas máknout. Tady a TEĎ! 🐸

MUDr. Tomáš Lebenhart www.homeopat.mypage.cz

Pediatr, praktický lékař pro dospělé a neurolog. Od roku 2006 se zabývá celostní medicínou, ayurvédou, homeopatií, autopatií a psychosomatikou. Je autorem knih: Světlý jsem bílý plášť, Bez pláště, Povídky nejen z ordinace.



INZERCE



Oznámení o veřejné sbírce

Lety Divokých hus

Ve dnech 27. 10. – 16. 11. 2019 můžete přispět do veřejné sbírky ve prospěch organizace Květina, z.s., která od roku 2006 nabízí podporu a pomoc lidem v tíživé sociální situaci. Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na stavební úpravy a vybavení Nízkoprahového denního centra, jehož provoz bude zahájen v lednu 2020.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu **27 000 000/0100, variabilní symbol 541.**

Květina se svou činností snaží minimalizovat sociální vyloučení, pomáhá lidem bez domova v terénu, podporuje děti v náhradní rodinné péči v podobě služby Doprovázení pěstounů, realizuje dluhové poradenství, letos poprvé pořádala i příměstský tábor pro děti. Organizace aktuálně činí ve spolupráci s městem Teplice aktivní kroky k otevření nové sociální služby pro osoby bez přístřeší – Nízkoprahového denního centra Květina..



Ve dnech 17. 11. – 30. 11. 2019 můžete přispět do veřejné sbírky ve prospěch TyfloCentra Ústí nad Labem, o.p.s.

Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na dovybavení chráněné dílny - masérského salónu s pedikúrou potřebným zařízením (žaluzie, paravan mezi lehátka, apod.)

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu **27 000 000/0100, variabilní symbol 542.**

TyfloCentrum od roku 2002 poskytuje sociální služby pro nevidomé a slabozraké občany Ústeckého kraje. Jako jediná organizace v kraji poskytuje osobní doprovody (tzv. průvodcovské a předčitatelské služby). V současnosti je TyfloCentrum stabilní organizací, zaměstnává cca 15 osob, přičemž nadpoloviční většina je ZTP.

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**

Příběhy z poradny

TERAPEUTA LEOŠE POSKOČILA

Bulka a bolestivost v mléčné žláze

Jednoho dne mě navštívila mladá slečna s problémem - měla bulku na jedné straně prsu v mléčné žláze. Tato oblast byla také bolestivá, někdy docházelo ke zlepšení nebo přesunutí do jiné lokality. Tento stav byl sledován ošetřujícím lékařem, ale pro svoji proměnlivost nebyla zatím prováděna biopsie. Měření ukázalo, že v místě obtíží mohou být patogenní činitelé, a tím dochází k vytváření zánětu. Ihned jsme nasadili **Intocel**, který je



známý svojí protizánětlivou aktivitou, a také svou rychlou účinností, která působí po celém těle. Po dvou měsících jsme provedli kontrolní měření, které ukázalo, že patogenní činitelé již nejsou přítomni, stejně tak zánět. Slečna také sama uváděla, že již necítí ani bolestivost, ani není na pohmat cítit žádná zmnožená tkáň.

Syndrom dráždivého tračníku

Dochází ke mně klient, který má diagnózu syndrom dráždivého tračníku. Stav se vždy zhoršuje na jaře a v pozdním létě, nebo v případě zvýšeného stresu. Pravidelně jezdí do lázní a snaží se také aktivně napomáhat zlepšení úpravou stravy a životního stylu, což je výborné. Také přetížení orgánů trávicí soustavy bývá různé. Podle výsledků jsme se snažili stav upravit odpovídajícími prepa-



ráty **Detoxin, Astomin, Supracid**. Zajímavé je však to, že dlouhodobě vždy nejlepší výsledky vykazuje právě Supracid společně s pitím čajové směsi na žaludek a dvanáctník. Klient

jej užívá dlouhodobě, pomáhá mu s překyslením a při jeho vysazení se postupně stav začíná zhoršovat. Supracid si nemůže vynachválit.

Stav srdce u mladé ženy

Navštívila mě mladá žena, věk 28 let, která ke mně jezdila se svými dětmi, že se necítí ve své kůži, měnila zaměstnání, dostávají dům, špatně se jí dýchá, výrazně se potí, má únavu, tlak na hrudi a také vnímá zhoršení psychiky. Provedli jsme posouzení podle vzhledu jazyka a také měření na Oberonu. Nejslabším místem bylo její srdce, i přes mladý věk byl naměřen vývoj k onemocnění srdce. Abychom se pokusili tento stav ovlivnit, byly nasazeny kapky **Venisfér** a k tomu jsme přidali aminokyselinu Arginin. Byli jsme spolu v kontaktu, vždy 1x týdně, během 3 týdnů začaly



odeznívat jednotlivé obtíže a stav se postupně vrátil k normálu.

Lipodestron a jeho účinky

U klientky středního věku, velice štíhlé postavy, jsme delší dobu řešili její psychický stav. Měla problémy v zaměstnání, kolektiv nebyl úplně pohodový. K tomu se přidávala vyšší únava, další obtíže byly spojeny s jejím dlouhodobě nižším krevním tlakem. Někdy se jí dělalo mdlo, při změně polohy pociťovala zatočení hlavy, mžitky před očima, ruce a nohy



měla celoročně výrazně studené. Nejdříve jsme nasadili **Levamin**, chtěl jsem tímto preparátem pomoci psychice, aby viděla věci více z nadhledu a měla více energie vše ustát. Bohužel jsem byl sám překvapen, když po 14 dnech přišla s tím, že zlepšení je minimální, hlavně stav únavy a nízkého tlaku. Začali jsme společně procházet nově vydaný katalog výrobků DIOCHI a zvažovat další kombinaci. Intuitivně se sama vracela stále k **Lipodestronu**, nebyl jsem úplně přesvědčen o vhodnosti,



ale zkusili jsme to a nastavili dávkování. Zhruba po jednom týdnu mi sama volala, že se jedná o úžasný preparát, že má nárůst energie, došlo ke zvýšení tlaku, prostě zlepšení na všech úrovních. I takto může působit preparát, který je primárně určen na podporu hubnutí.

Blokace kolem krční páteře a ramen

Dochází ke mně dlouhodobě klient, u kterého jsme postupně řešili trávící obtíže, následně opakované záněty močového ústrojí, vždy se nám dařilo stav změnit pomocí bylinných preparátů a čajů. V letošním roce přišel s dalším fyzickým problémem: častá bolest hlavy, zatuhlost kolem krku a zvýšená citlivost obou ramen. Protože se jedná o klienta, který se dlouhodobě a svědomitě o sebe stará a dochází také na masáže, byla otázka ohledně životního stylu a masáží téměř zbytečná. Pouze konstatoval, že masáže stav zlepší pouze na pár dnů. Provedli jsme přístrojovou diagnostiku a kromě blokace kolem krční páteře a ramen

jsem naměřili výrazně přetížená játra. Tomuto stavu také odpovídal vzhled jazyka, proto jsem se rozhodl mu doporučit užívání kapek **Detoxin**.



Při další kontrole byl stav již výrazně lepší, zatuhlost povolila a snížila se citlivost ramen. Jsem zvědav, co nás bude čekat příště...

Padání vlasů u dítěte

Během telefonátu se mě dotazovala maminka ohledně vypadávání vlasů její dcery. Pravidelně dochází na kožní oddělení, ale výsledky se nedostavují. Sjednali jsme návštěvu, aby bylo možné posoudit, jak přesně stav vypadá a podle toho vybrat preparáty. Maminka se s dcerou dostavila, padání nebylo v celé ploše, ale v ohraničených lokalitách. Díky tomu jsem stav nevyhodnocoval jako



přímé oslabení energie ledvin, ale možnost vlivu patogenních činitelů. Nasadili jsme vnitřní užívání malého množství kapek **Biominerálu** do vody, vždy po umytí vtírání malého množství těchto kapek do vlhké vlasové pokožky. K tomu jsem ještě doporučil 2x týdně aplikaci koloidního stříbra také do vlhké pokožky hlavy. Během velice krátké doby došlo k zarůstání míst a také se výrazně zlepšila nálada mladé slečny. 🌿

Leoš Poskočil

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



AUTOIMUNITNÍ ONEMOCNĚNÍ a naše možnosti

MUDr. LENKA HODKOVÁ



AUTOIMUNITNÍ ONEMOCNĚNÍ JE STAV ORGANIZMU, KDY IMUNITNÍ SYSTÉM NAPADÁ VLASTNÍ TKÁŇ A ORGÁNY. PODSTATOU JE SETRVALÝ CHRONICKÝ ZÁNĚT V TĚLE. ZA NÍM STOJÍ IMUNITNÍ SYSTÉM, KTERÝ REAGUJE PŘEMRŠTĚNĚ NA BĚŽNÉ PODNĚTY. AUTOIMUNITNÍCH PORUCH PŘIBÝVÁ.

Funkční medicína rozlišuje více než sto autoimunitních poruch. Pacienti, kteří těmito potížemi trpí, navštěvují odborníky různých medicínských oborů. Některé nemoci jsou již dávno označované za autoimunitní, zatímco u ostatních se s přiřazením do skupiny autoimunit teprve začíná. Klasické autoimunitní nemoci, které známe, jsou například revmatoidní artritida, Hashimotova struma, systémový lupus erytematos, sklerodermie, Crohnova choroba, ulcerózní kolitida, ale dnes už víme, že mezi autoimunitní stavy počítáme i diabetes, celiakii, astma, ekzémy, lupenku, ADHD, alergie, deprese, bolesti hlavy, obezitu, vypadávání vlasů – alopecii, neplodnost, problémy s trávením, oční potíže – suchost, problémy se spánkem, fibromyalgie nebo jiné potíže pohybového aparátu. Mnoho lidí se domnívá, že má jen jedno onemocnění jednoho konkrétního orgánu, například štítné žlázy. Ale už vůbec netuší, že jde o poruchu celého imunitního systému, že například i neustálé nadýmání je například dalším příznakem autoimunitních potíží. Některé pacienti mají potíže minimální, jiní obrovské.

Klasická medicína nadměrnou reaktivitu imunitního systému a řadu problémů a zdravotních potíží s tím spojených tlumí podáním léků, které tuto aktivitu potlačují. Většinou jde o kortikoidy nebo imunosupresiva. Pacientům se na chvíli uleví, ale pokud příčina vzniku nadměrné reaktivity imunitního systému trvá, bude nemoc progredovat, dávky se budou navyšovat, a to vše s sebou přinese řadu nežádoucích účinků pro organizmus. Určitě každý z nás ve svém okolí zná někoho, kdo trpí podobnými potížemi, ne-li dokonce autoimunitní nemocí přímo, a vidí, jakou má tento člověk kvalitu života. Mnoho pacientů trpí bolestmi kloubů, díky lékům tlumícím imunitní systém



Potrava a zejména lepek často vede k přemrštěné reakci imunitního systému.

se tito lidé stávají náchylnějšími k různým přenosným nemocem – virózy, chřipky, trpí alergiemi, kožními problémy, průjmy, posléze depresemi ze svého neustále se zhoršujícího zdravotního stavu.

Autoimunitní potíže mají genetickou složku. Není ale jediná. Podíváme-li se na to, co imunitní systém vede k přemrštěné reakci, pak na prvním místě musíme jmenovat potravu – zejména lepek, dále toxické látky, které se do organismu dostávají z okolí. Jde o chemické látky, ale i bakterie, viry, a další mikroorganismy spolu s jejich toxiny. Obrovskou roli na spuštění autoimunitních problémů hraje stres. Autoimunitní potíže celosvětově narůstají.

Vraťme se ke stravě a **lepku**. V současné době se nachází téměř všude, dokonce pod názvy – hydrolyzovaná rostlinná bílkovina, potravinářský škrob, apod. Lepek nastartuje produkci protilátek, a tím rozvíjí zánět kdekoli v těle. Navíc rozvolní mezibuněčné spoje ve střevě, a to se pak stane propustným pro cizorodé bílkoviny. Jako lepek pak začne organizmus identifikovat i jiné bílkoviny – nejen například bílkovinu kravského mléka, ale

i buňky štítné žlázy. Začne proti nim vytvářet protilátky, a tím dochází k ničení vlastních tkání. Podobně je tomu u přítomnosti borrelie a nervové tkáně. Lepek poškodí střevo na tři měsíce. Takže pokud si dáme dort jen 4x do roka, pak máme střevo stále poškozené. Mnozí lidé s autoimunitními příznaky věří, že když lepek omezí, pak je vše v pořádku. Bohužel, není. Kdo má autoimunitní problémy, měl by se lepku vyvarovat na 100%. Problém je v tom, že je to napořád. Mnoho lidí vynechání lepku komentuje, že je to moderní trend, že ti, co ho vynechají, stejně nemají celiakii, protože se jim neprokáže. Ale sami nemocní vědí, že pokud lepek ze stravy vyloučí, pak ucítí významnou úlevu. Kde všude se lepek vyskytuje? Jelikož vědci dokázali deaminaci – chemickým pochodem – udělat z nerozpustné bílkoviny rozpustnou, dostává se i tam, kde bychom ho vůbec nečekali. Jasně jsou pečivo všeho druhu, cereálie, alkohol, bonbóny, bujóny v kostce, sójové omáčky, krabí tyčinky, bramborové instantní kaše, kukuřičné lupínky, chipsy, barviva, glukózový sirup, kořenící přísady, škroby, prášky do pečiva,



dochucovadla, kečup, grilovací omáčky, vitamínové přípravky, léčivé doplňky stravy, modelovací hmoty, barvy, kosmetické přípravky, zubní pasty, šampóny... jen malý výčet. Navíc se stoupající intolerancí lepku



začínají profitovat firmy, které vyrábějí takzvané „bezlepkové“ potraviny, až na to, že obsahují kukuřici, rýži, jáhly, pohanku a další obiloviny a traviny a škroby, kypřící látky, cukry... Už podle toho můžeme usoudit, že prakticky o bezlepkové potraviny nejde. Jen to stále přetrvává v podvědomí lidí. Další potraviny, které jsou pro tělo prozánětlivé, jsou **luštěniny**, které obsahují bílkoviny lektiny. Ty jsou dalším zdrojem pro tvorbu zánětu. A stejně je na tom **kasein – bílkovina kravského mléka**, ale i **bílkoviny mléka kozího a ovčího**. I lilkovité rostliny jsou problémem (**lilek, rajče, paprika, brambory**), protože obsahují také lektin, který se používá ve vakcínách ke stimulaci tvorby protilátek. Vždy po požití salátu z těchto potravin se spouští v organismu zánětlivá odpověď. Zdravý organismus si dokáže na chvíli poradit. Lidé s autoimunitními problémy ne.

Kromě potravin k vyvolání autoimunity přispívá právě propustné střevo. 80% imunitního systému člověka se nachází právě ve střevě. Pokud je střevo propustné, tedy má rozvolněné spoje mezi buňkami, pak do krevního řečiště mohou volně pronikat toxiny a cizorodé bílkoviny a dráždit tak imunitní systém. Navíc dojde k narušení střevní sliznice a přestanou se vstřebávat důležité minerály a vitamíny. Co všechno



80% imunitního systému se nachází ve střevě.

naruší integritu střeva? Alkohol, cukry, lepek, lilkovité rostliny, mléčné výrobky, vejce, střevní infekce, paraziti, plísňe ve střevě, z léků antibiotika, antacida, hormony, analgetika, nesteroidní antirevmatika, záření, stres.

Další příčinou autoimunity jsou toxické látky. Imunitní systém začne napadat tkáň, které jsou těmito toxickými látkami zatížené a změněné. Jak vypadá ideální stav bez toxinů? Ideální je mít čistý vzduch, čistou vodu, čisté potraviny (bio z domácích prověřených chovů), čisté kosmetické přípravky. Pro spoustu z nás obrovský problém. Pro lidi s autoimunitou jeden z nezbytných kroků. Zátěže z umělých hmot jsou všude kolem nás. Pár příkladů – plastové láhve s vodou, limonádami, kečupem, oleji,

kojenecké lahve, obaly sušenek, bonbonů, umělohmotná prkénka na krájení, kelímky na mléčné výrobky, plastové folie, sprchové závěsy, kroužky na prořezávání zubů, krabice na mléko, igelitové sáčky, polystyrenové tácky, nádoby na jídlo, injekční stříkačky, infúze... jen malý výčet toxinů, které nás obklopují. Jedním velkým problémem je samotná kosmetika, čisticí prostředky, dezinfekční přípravky, dále těžké kovy, amalgámové výplně, elektromagnetický smog...

Tímto výčtem ještě nekončíme. Na řadě jsou mikroorganizmy, skryté infekce – infekční ložiska v organismu. Dokážou vyprovokovat imunitní systém k tomu, aby je zničil, ale také k tomu, aby nastroval sebezničení ve formě autoimunity. Mezi problémové infekce patří infekce virem EBV, herpetickým virem způsobujícím opary, kampylobakterem, chlamydiemi, borreliemi, dále pak mikroorganizmy citrobacter, klebsiella, proteus, streptokok, E. coli, Yersinie, plísněmi a parazity. To jsou nejznámější infekční činitelé, kteří se dávají do souvislosti se vznikem autoimunity.

V neposlední řadě velmi důležitou roli hraje stres. Stres nejprve imunitní systém aktivuje, posléze sekrecí kortizolu potlačí imunitu. Pokud jsme ale pod stálým stresem, imunitní systém je v neustálé pohotovosti, je



Chronický stres je v dnešní době velkým problémem.

pořád aktivovaný. Pokud přesáhne určitou hranici, dojde opět ke spuštění autoimunity. Vyvarovat se stresu je pro řadu z nás velice obtížný problém. Stres může být akutní, který ustoupí ihned, jakmile pomine akutní stresová situace a člověk ji vyřeší. Častěji ale propadáme dennímu stresu, který neumíme

rychle vyřešit bojem nebo útekem, jak máme geneticky nastaveno. Tento stres se stává chronickým. Není tady řeč jen o emocionálním stresu, ale jde i o stres fyzický, jako je třeba nadměrná fyzická zátěž, operační výkon, sportovní výkon (maraton), konzumace nevhodné potravy, finanční potíže, rodinné vztahy, vztahy na pracovišti a jiné. Je celá řada věcí, které nemůžeme změnit, ale můžeme změnit svůj přístup k nim. V tomto ohledu se musíme hodně učit a hodně na sobě pracovat. Ruku na srdce, dokáže to ihned málokdo. Podle jedné chytré ženy bychom to měli brát jako jízdu autem – vše, co míváme, nechávat za sebou. Jiní radí řešit jen to, co dokážeme a můžeme ovlivnit. A další radí, chovat se jako zebry. Ty čelí jen akutnímu nebezpečí. Jakmile

pomine, už se zebra nezabývá tím, že by ji příští den mohl sežrat lev. Samá vím, jak je obtížné pro nás některé se chovat přesně tak. Ale jako vše, chce i tohle určitý trénink. Nic nepřejde ani nepřijde bez vlastního přičinění samo.

Během cesty za zdravím a zmírněním stresu můžeme využívat různé metody - jógu, meditace, akupunkturu, Bachovu květovou terapii, cvičení, masáže, saunování, dýchání, věnování se oblíbené činnosti, hudbu...

K podpůrné detoxikaci organismu můžeme využít celou řadu preparátů Diochi, podle toho, na co bude naše detoxikace zaměřena. 🌿

Zdroje – Autoimunitní řešení - Amy Myers

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



INZERCE

 **DIOCHI®**

Detoxin kapky

Přírodní bioinformační bylinné kapky pro **celkovou regeneraci a detoxikaci organismu**. Hořká chuť bylin obsažených v Detoxinu je balzámem pro játra a žlučník, jimž napomáhá ke správné funkci.



- ▶ Zlepšují funkci jater a žlučníku
- ▶ Napomáhají lepšímu trávení
- ▶ Mají příznivý vliv na stav pokožky
- ▶ Zbavují tělo toxinů
- ▶ Detoxikují a regenerují organismus

Seznamte se: PÁNEVNÍ DNO

Co to je a kde se nachází?

NICOLETTE FIALOVÁ

JEDNÁ SE O STRUKTURU SVALOVÉHO A VAZIVOVÉHO APARÁTU, KTERÉ TVOŘÍ SPODINU MALÉ PÁNVE. PODEPÍRÁ PÁNEVNÍ ORGÁNY A JE ZODPOVĚDNÉ ZA UDRŽENÍ A VYPRÁZDNĚNÍ MOČI, DEFEKACI, KVALITU SEXUÁLNÍHO ŽIVOTA, SEBEVĚDOMÍ. OVLIVŇUJE I OTĚHOTNĚNÍ. PÁNEVNÍ DNO (DÁLE PD) JE SOUČÁSTÍ TRUPOVÉ STABILIZACE A POSTURÁLNÍHO SYSTÉMU. JSOU TO SVALY, KTERÉ MŮŽEME OVLÁDAT MYSLÍ. NICMÉNĚ O NICH ČASTO NEVÍME. TOTO TÉMA SE NETÝKÁ POUZE ŽEN, ALE I MUŽŮ, KTERÍ O TOM ČASTO VŮBEC NEVÍ.

PÁNEV

Je kostnatý útvar. Skládá ze dvou kostí pánevních a z kosti křížové, na kterou navazuje kostrč. Kostí pánevní jsou vpředu spojeny symfýzou (druh kostního spojení, které je pevné a zároveň pružné) a vzadu sakroiliakálním skloubením (známé jako SI – „esíčko“). Kost pánevní vzniká srůstem kosti kyčelní, stydké a sedací. V pánvi jsou uloženy orgány močového, zažívacího a pohlavního ústrojí. Podle pohlaví má každá pánev své charakteristické rysy. Mužská pánev je vyšší a užší, zatímco ženská pánev je širší a nižší. Ženská pánev je díky tomu vhodná pro těhotenství a porod.

MALÁ PÁNEV

Nachází se v dolní části pánve, kde je obklopena kostí křížovou, stydkou

a sedací. Tvar malé pánve se opět liší podle pohlaví jedince. V oblasti malé pánve se nachází část pohlavních a vylučovacích orgánů.

FUNKCE

Zdravé a funkční PD se umí kvalitně aktivovat ve správný čas, tzv. smrštít/zatnout a naopak se umí i kontrolovatně uvolnit, tzv. natáhnout a relaxovat. Tyto svaly pracují i ve chvílích, kdy byste to neočekávali, například při chůzi. Díky tomu, že je součástí trupové stabilizace a posturálního systému, podílí se na řadě každodenních pohybových stereotypů. V určité životní fázi ženy je na PD vyvíjen velký nápor důsledkem hormonálních změn, těhotenství a porodu. Vliv na funkci PD jak ženy, tak i muže má psychická zátěž (stres, úzkost), sedavé zaměstnání, nadměrná fyzická

zátěž, nedostatek pohybu. Vliv může mít také špatná volba obuvi. Díky těmto vlivům je možné správnou funkci PD ztratit.

Podle příčiny se PD trvale stáhne nebo ochabne. Stažené PD si představe v takové neustálé křeči, které nedokážete vědomě uvolnit. Ochablé PD je natolik oslabené, že vede k nekontrolovatelnému povolení.

DYSFUNKCE PD

Dysfunkce PD je celostní problém, na který může mít vliv spousta faktorů, proto by se měl řešit holisticky. Problematika dysfunkce není pouze lokální problém v rámci gynekologie, ale týká se také oborů, jako je neurologie, psychologie, fyzioterapie i rehabilitace.

Tyto svaly mají vliv na vznik nebo progresi funkčních poruch motoriky. Nesprávná aktivita těchto svalů ovlivňuje strukturální poruchy. Mezi nejznámější dysfunkce spadají inkontinence moči a stolice, sestup pánevních orgánů.

Mezi méně často spojované zdravotní problémy s poruchou funkce PD bývá neplodnost, dále pak bolesti v oblasti pánve, kostrče a křížové kosti nebo bolestivá menstruace a poruchy ženského cyklu.

Pro správnou funkci PD je velmi důležitá funkce limbického systému a správná cirkulace krve a lymfy. Na kvalitu PD má vliv průběh těhotenství a porod. Může se jednat o porod koncem pánevním nebo o porod císařským řezem. Pravidelně si nechávejte kontrolovat jizvu po císařském řezu, protože jakákoliv jizva se může reaktivovat a ovlivnit tak posturální systém! Dysfunkce PD ovlivňuje zdravotní i sociální stránku daného jedince a tím velmi zásadně zhoršuje kvalitu života.

Inkontinence moči

Mezi klinické příznaky patří nechtěný nekontrolovatelný únik moči při zakašlání nebo kýchnutí. K úniku moči dochází i při běhu, při skocích, chůzi a při sportu. Tato problematika nepostihuje pouze ženy v seniorském věku, ale také muže i ženy jakéhokoli věku. U žen se může objevit i přechodně po porodu.

Nebojte se mluvit o této problematice. Není důvod se stydět. Vždy je potřeba odborná konzultace, která může vyvrátit závažnější příčiny. Setkat se můžete s několika typy inkontinence. Nejčastěji se setkáte se stresovou inkontinencí a se syndromem hyperaktivního měchýře.

Stresová

Projevuje se únikem moči při tělesné zátěži. Moč uniká při zvýšeném nitrobrášním tlaku (při kašlání, kýchnutí, výskoku, poskočení nebo při zvednutí těžkého břemene). Tento problém může být následkem poruchy vaziva (vrozené dispozice – slabost, chronické přetížení, trhliny po porodu) nebo poruchou svaloviny (opět trhliny po porodu, těhotenství). Dále pak hormonálními změnami, úrazy, kouřením a obezitou.

Syndrom hyperaktivního měchýře

Projevuje se častým a silným nucením močení, dále pak nočním močením. Díky tomu se označuje tento typ za urgentní. Nucení je tak silné až dojde k nechtěnému úniku moči.

Sestup pánevních orgánů

Velkou roli při správné poloze pánevních orgánů hraje postavení pánve,

napětí svalů pánevního dna a kvalita posturálního systému. K sestupu pánevních orgánů většinou dochází při poruše vaziva a žena tak pocituje odchylku v poloze jejích pánevních orgánů.

Nejčastějším klinickým příznakem je pocit tlaku v intimních partiích. Ke zhoršení této problematiky dochází během působení gravitace (dlouhé stání, cvičení) a při zvýšení nitrobrášního tlaku (defekace, zvedání těžkých břemen).

Funkční sterilita

Neplodnost bez objektivních důvodů se označuje za funkční sterilitu. Jedná se o nerovnováhu v oblasti pohybového aparátu a psychiky. Není zapříčiněná hormonální poruchou, záněty ani srůsty v oblasti pánevního dna. Obvykle se objevuje nerovnováha v oblasti koordinace svalů, pánevního dna, břišních svalů, svalů podél páteře a bránice.

Jednou z příčin funkční sterility u žen je zvýšené napětí v oblasti malé pánve. Ke zvýšení napětí většinou dochází při traumatu (například pád na kostrč) nebo při chronickém přetížení (například dlouhodobé sezení). Následně vzniká špatná cirkulace krve a lymfy. Tuto problematiku dále ovlivňuje bránice, dechový stereotyp a nastavení nitrobrášního tlaku.

Bolestivá menstruace

Menstruační cyklus není pouze o predispozicích, hormonální hladině, antikoncepci, životním stylu a stravě. Bolest při menstruaci je do určité míry normální díky probíhajícím procesům v děloze. V dnešní době neustále zvýšené hladiny stresu a sedavého zaměstnání dochází k napětí celého těla. K napětí dochází právě i v pánevním dnu. Když se sloučí stav hyperaktivity PD a napětí vznikající v době menstruace, dojde k vyšším bolestem břicha a bederní oblasti. Vyřešte hyperaktivitu PD, zapracujte na psychice, naučte se vnímat a relaxovat PD.

POSILOVÁNÍ VERSUS UVOLŇOVÁNÍ

Již jsem zmiňovala oslabenost i přetížení svalů PD, přesto v dnešní době se často při terapii PD stále doporučuje pouze posilování daných svalů. Ovšem toto může být původem zhoršení nebo vzniku nových poruch. Je zapotřebí tyto svaly ošetřovat komplexně. V případě podezření na oslabení i přetížení PD kontaktujte odborníka, který vám potvrdí nebo vyvrátí vaše obavy.



Uvědomění si pánevního dna

Základem práce s pánevním dnem je uvědomit si ho. Vzhledem k tomu, že svaly PD jsou uloženy uvnitř pánve a tím nejsou vidět navenek, může být pro začátek náročné tyto svaly vědomě stáhnout a uvolnit. Existují však 2 základní aktivity, při kterých zajistíte PD ucítíte.

1. Aktivita při močení

Nejjednodušším způsobem jak si uvědomit pánevní dno je při močení. Dosedněte na toaletu a vnímejte, které svaly se uvolní ve chvíli, když začnete močit. V případě, že při této aktivitě nic necítíte, zkuste přerušit močení a snažte si uvědomit, které svaly jste zapojily.

2. Aktivita při stahu análního otvoru

Další možností je stah análního otvoru. Položte se na břicho (hlava na tvář, ruce podél těla) a pokuste se napodobit zadržení stolice. Snažte se při tom nestáhnout hýždě, stehna a břicho. 🍌

Nicolette Fialová www.nicolettefialova.cz

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



A man with a beard and short hair, wearing a dark jacket over a light shirt and khaki pants, is sitting on a large, smooth, light-colored stone sphere. He is looking towards the camera with a slight smile. The background shows a modern building with many windows and some trees with autumn-colored leaves. The scene is lit with warm, golden light, suggesting late afternoon or early morning.

MUDr. Jan Vojáček

O EPIGENETICE V PRAXI

HANA NĚMCOVÁ, foto Jana Mensatorová

MUDR. JAN VOJÁČEK VYSTUDOVAL LÉKAŘSKOU FAKULTU UNIVERZITY PALACKÉHO V OLOMOUCI. KLASICKÁ MEDICÍNA MU ALE NEUMOŽŇOVALA HOLISTICKÝ PŘÍSTUP PŘI PRÁCI S KLIENTEM - KOMPLEXNÍ PŘÍSTUP PŘI HLEDÁNÍ PŘÍČINNÝCH SOUVISLOSTÍ VZNIKU CHRONICKÝCH NEMOCÍ MU UMOŽNILO AŽ STUDIUM FUNKČNÍ MEDICÍNY, KTEROU DÁLKOVĚ ABSOLVOVAL NA AMERICKÉ UNIVERZITĚ FUNKČNÍ MEDICÍNY POD JIHOKALIFORNskou UNIVERZITOU ZDRAVOVĚDY.

Obsáhlý rozhovor s MUDr. Janem Vojáčkem jsme přinesli relativně nedávno, povídali jsme si o problémech současného zdravotnictví a také jsme se zlehka dotkli i tolik přetřásané epigenetiky. Dnešní rozhovor se týká právě tohoto tématu. Doufáme, že vám bude inspirací k lepšímu a spokojenějšímu životu.

▼ Genetika a epigenetika jsou slova příbuzná - v čem se ale liší?

Liší se předponou EPI, která znamená NAD. Zabývá se aspekty, které geny přesahují, řídí a ovlivňují. Ale začneme genetikou. Lidské tělo je biologický stroj tvořený bílkovinami. Naše buňky obsahují ve svém jádru kompletní návod, jak tyto bílkoviny tvořit. Tímto návodem jsou naše geny. Jsou to vlastně takové plány pro stavbu domu, kde jednotlivé geny umí kódovat jednotlivé díly domu. Ale oproti domu je naše tělo v neustále dynamice, stále se tvoří nové buňky, tkáně se obnovují, některé buňky odumírají, nové se naopak tvoří. Máte plán, jak vyrobit cihly, trámy, beton, střešní tašky, okna, dveře, podlahu a všechno vnitřní vybavení. To ale neznamená, že z toho jste schopna postavit dům. K tomu potřebujete znát postup, jak tyto komponenty složit ve smysluplný celek. A to je epigenetika. Epigenetika je tedy něco, co geny přesahuje, řídí. Geny umí vyrobit buňky kostí, svalů, jater mozku, kůže, atd., ale to neznamená, že z toho vznikne člověk. Něco, nebo někdo ten orchestr diriguje. A zde jsou dva důležité hráči. Prvním je ten, kterému říkám „Architekt“, někdo mu říká „Bůh“, a druhý jsme my. To že jsem lidská bytost, to řídí Architekt už od početí, ale jaký budu člověk, to už velmi záleží na mně.

▼ Jak to, že vznikne právě člověk?

To je dáno lidským genotypem. Naše geny jsou z 95 – 99% podobné šimpanzovi, a přesto ten malý rozdíl stačí k tomu, že jsme lidé. To je jakýsi záměr Architekta, že rozehrál hru lidí s vyšší formou vědomí, než mají zvířata. Oproti zvířatům jsme skvělí pozorovatelé a tvůrci reality, dokážeme ocenit dílo Boha. Takže na základě lidského genomu a pravděpodobně prostředí v lůně matky se začne vyvíjet něco tak dokonalého, jako je lidská bytost. Jednotlivé zárodečné kmenové buňky se v přesně daný moment začnou specializovat a vzniknou jednotlivé systémy a orgány v dokonalé souhře. Nad tím je třeba jen s pokorou smeknout.

▼ Proč vlastně stárneme?

To je stejné, jako když se zeptáme, proč jsme lidé. Je to dáno omezením naší biologie v časoprostoru a také naší myslí, která se s myšlenkou stár-

nutí ztotožnila. Je to spíše filozofická otázka. Z biologického hlediska je to tak, že koncovky chromozomů mají tzv. telomery, které vytváří daný limit množení buněk. Při buněčném dělení se telomery zkracují, tím se vyčerpávají, a když úplně zmizí, tak už se buňky nejsou schopny dál dělit. Dnes se už hovoří o tom, že se dá ovlivnit rychlost, s jakou telomery ubývají, a to tím, jak žijeme. Existují i testy, díky kterým se dá podle délky telomerů zjistit, v jaké jsem kondici, jaký mám tzv. biologický věk. Například je někomu 40 let, ale jeho biologický věk je 60 let. Žije způsobem, že si zkracuje svoje optimální dožití. Je samozřejmě problematické říct, kolika let se kdo má dožít. Nicméně jistě se dá žít způsobem, který je v souladu s životem, nebo to může být boj sám se sebou, s blízkými, s nemocemi, s životem.



„Nejsme obětí svých genů.“

▼ Dá se říct, že máme osud do jisté míry ve svých rukou?

To je otázka, do jaké míry máme svobodnou vůli a jak to s ní vlastně je? Ale rozhodně nejsme, jak říká Dr. Bruce Lipton, obětí svých genů. Pasivní role oběti vede k přesvědčení, že nemám moc být tvůrcem svého života, a tedy se nemá cenu zajímat o svůj život a rozvíjet se. Epigenetika má dvě polohy – v první řadě, je epigenetika součástí embryogeneze a neustálého udržování nás jako člověka. To je zakódováno někde v Božství, je to něco, co neovlivníte – neuděláte ze sebe opici. Nezměníte barvu očí, vlasů..., ale nad něčím moc máte. Dostanete do rukou karty a s těmi hrajete, dostanete klavír a hrajete hudbu. Klavír a klávesy jsou geny, hudba je

epigenetika a vy jste umělec svého života, vy jste klavírista. Buď hrajete falešně, nebo krásnou melodii. Každý máme svoji rodovou knihovnu, to jsou geny našeho rodu, ale z té knihovny si já vybírám knížky, které budu číst, volím, jaký život to bude. Často je ale volba nevědomá, a tudíž žijeme dramata a romány s utrpením. To je ta druhá, pro každého uchopitelná poloha epigenetiky.

▼ Proč dostanu do vínku právě tuto konkrétní knihovnu? To je také filozofická otázka?

Proč tato rodina, tento rod? Z mého pohledu je to cesta duše. Duše si vybírá karty, řekne si, chci tuto knihovnu, vyberu si tedy tento rod a tuto rodinu, tady získám zkušenosti, které potřebuji. Hra je o tom, zda si vůbec jsme schopni zvědomit, že to hra je. Hra na získání zkušeností, přijímání výzev a učení se. Pokud žijí dramata, utrpení a nemoci, ještě nedošlo k plnému zvědomění toho, co je potřeba pochopit a změnit. Mohu knížku do knihovny vrátit a vyndat jinou. Na druhou stranu i vědomý člověk může být nemocný. I to může být součástí jeho cesty. To je to, co potvrzuje epigenetika. Neznamená to, že změníte knihovnu, ale vyberete si z ní jinou knížku.

▼ Když tedy pracujete s klienty, tak je to na poli epigenetiky?

Epigenetika je každodenní život. Každý nádech je epigenetika, každé sousto, každý doušek vody, každá emoce, každý lék. Se svými klienty hledám cestu změny. Identifikujeme slabá místa dosavadního bytí a variabilní prostor k nápravě. Někdy je větší, někdy menší, někdy to jde rychleji, někdy pomalu. Každá změna mění chování genů.

▼ Například výživa - pokud se budu blbě stravovat, jak ten proces v těle vypadá, co to v těle ovlivní?

Kultivační médium buněk je krev a to, co v ní koluje. Krví neustále proudí signální molekuly, které skrze buněčné receptory ovlivňují naše geny. Dnes existuje termín metabolon – metabolicky aktivní látky ovlivňující chod organismu. Jedním z největších producentů těchto látek je střevní mikrobiota. Trilióny mikroorganismů žijících ve střevech. Každé sousto a jeho

kvalita ovlivňuje tento vnitřní život mikroorganismů. Pokud je budu krmit kvalitní stravou, která není pouze chemickým koktejlem, cukrem a prázdnými kaloriemi, tak budu podporovat život přátelských bakterií, které budou tvořit obrovské množství prospěšných molekul. Pomáhat trávení a tvorbě důležitých vitamínů a neurotransmiterů. Po mikrobiomu je druhá nejdůležitější sféra vlivu střevní bariéry. Pokud funguje tak, jak má, a propouští pouze to, co má, tak máme velkou šanci být zdraví. Dnes velmi často právě díky nekvalitní stravě plné chemie, nadužívání antibiotik a stresu se tato bariéra narušuje a to je cesta k nemoci. Velmi

právě do vlivu emocí. Proto dle nejdelší harvardské studie vyšly jako faktor čísla jedna s vlivem na štěstí a zdravé vztahy. Při interakci mezi sebou se tvoří nejvíce emocí, bohužel větší podíl dnes je jich negativních a velmi často také nevyjádřených. To jsou ty nebezpečné, negativně ovlivňující fyziologické procesy. Je to stejné jako tzv. bezpohybový stres. Stres byl motorem k přežití, k boji, či útěku, dnes zažíváme nejvíce stresu za stolem v kanceláři a v mezilidských vztazích. Při každé chronické nemoci je nutné řešit emoční tělo, tedy zdroj negativních emocí a neschopnost je vyjádřit, to je můj názor.



se dává zvýšená střevní propustnost do souvislosti s autoimunitními onemocněními, neurodegenerativními nemocemi, a dokonce i onkologií. Zvýšená střevní propustnost de facto způsobuje mírnou otravu toxickými látkami ze střeva, střevního mikrobiomu a potravy a zátěž imunitního systému. To jsou právě ony signály, které putují k buňkám a ovlivňují mimo jiné chování našich genů.

▼ **Zmínil jste emoce a psychiku, ta je určitě hodně důležitá, je některá z oblastí nadřazená?**

Žijeme v době ne krize přežití, ale prožívání. V době vykořenění a chronického napětí až úzkosti. Do popředí se dostává vliv emočního těla. Žijeme v dostatečné míře komfortu. Máme prakticky neomezený přístup k jídlu, k čisté vodě a většina z nás i střechu nad hlavou. Díky tomu se sféra vlivu přesouvá do jemnějších oblastí a to

O tom, zda bude buňka zdravá, rozhoduje nejen strava, ale i další faktory – např. životní prostředí, míra stresu apod.

▼ **Určitá míra stresu je ale zdravá?**

Stres je negativní pouze v případě, když jeho míra přesáhne naši vnitřní odolnost vůči němu. To je dnes velmi typický jev, protože lidé si vyčerpávají tzv. adaptační rezervy a klesá jim životní energie. Velmi často v důsledku nekvalitního životního stylu – nekvalitní stravou, způsobující přesytení těla prázdnými kaloriemi bez obsahu potřebných mikroživin, nedostatkem, či nekvalitním spánkem, nedostatkem, či přemírou pohybu a neadekvátním pitným režimem, často založeným na jiných tekutinách než čisté vodě. Není ale potřeba, aby bylo vše dokonalé.

Často hovořím o poměru 70/30, tedy 70% pozitivních faktorů ze životního stylu a prostředí, emocí a 30% stresu a stresorů. Když člověk onemocní, tak by měl být ještě důslednější než 70/30.

▼ **V životě je to tedy o hledání ideální rovnováhy?**

Přesně tak. Lidé přestali být vnímaví vůči svým skutečným potřebám, neznají zdravou míru, prakticky v ničem. V práci, ve sportu, v životním stylu. Většina aspektů našeho života je buď moc, nebo málo. Navíc díky silnému vlivu negativního prožívání to pak jde těžko dohnat kvalitním životním stylem. Každou oblast je potřeba zrevidovat a kousek po kousku se začít přibližovat ke svému souladu. Cílem by mělo být tzv. emoční mistrovství, tedy vyvážený autentický vztah k sobě a projevování se vůči svému okolí a dostatečná míra sebehodnoty vyjádřená adekvátním staráním se o sebe kvalitním životním stylem. Pak to završit vyčištěním svého prostředí od zbytečné chemie. Zbavit domácnost chemických látek, čistících prostředků, kosmetiky... To vše vytváří ony signály putující naší krví k jednotlivým buňkám. A pokud je zdravá a spokojená naše buňka, jsme my také, to je epigenetika v běžném životě.

▼ **Pokud za vámi přijde klient a vaše práce je takto holistická – soustředíte se na prožívání – pak na vás jako na lékaře zbývá poměrně málo práce?**

Já se soustředím na to, co je z mého pohledu pro daného klienta důležité. S některými se více věnujeme nejruznějším testům a měřením fyziologických parametrů, s jinými si více povídám o životě. Hlavně funkční medicína a samotný proces není o Vojáčkovi, je to týmová práce. Tým tvoří nejruznější průvodci, fyzioterapeuté, nutriční poradci, psychologové, kouči, biochemikové a další. Jdeme ruku v ruce s klientem za společným záměrem, který si člověk do mé ordinace, nebo ordinace mých kolegů lékařek, přinese.

▼ **Nicméně klasickou medicínu nezavrhuje?**

Naopak, mým snem a záměrem je spolupráce. Renesance medicíny hlavně na úrovni praktického lékařství. Tam je největší prostor pro změnu. Prak-

tický lékař by měl přestat být úředníkem a stát se více rodinným lékařem se znalostmi funkční medicíny. Tedy toho, jak aktuální zátěže v roce 2019 ovlivňují komplexní fungování lidského organismu a jak lze nerovnováhu narovnat. Aby lidi motivoval ke změnám a k lékům sahal až v nejzazším případě. Tímto směrem také systematicky edukovat lidi, že bez jejich účasti a převzetí zodpovědnosti za svůj život si třeba budou za léky více platit. Vše se dá vymyslet a nastavit, jen k tomu musí být vůle.

▼ Realita je jiná?

Lidé lék obvykle očekávají, zbavují se tak zodpovědnosti sami za sebe. Zároveň lékař v dnešním systému nemá možnost si s klientem hodinu vykládat o jeho životě. Není na to čas. Z praktického lékaře je dnes úředník, a když pacientovy problémy narostou, tak ho pošle ke specialistovi, tam jsou ale přehlčeni, objednává se za třeba půl roku. Nakonec přijdete na kožní a dostanete mastičku, která stejně nepomůže. Co teď? Lidé začínají hledat něco jiného. Podstata ekzému leží samozřejmě jinde, kůže je jen zrcadlo.

▼ Narodíme se s určitou „knihovnou“, máme ve svých rukou možnost být relativně zdraví? Anž bych musela argumentovat tím, že tohle mám po mámě a tohle zase po tátovi. Je šance dostat se do bodu nula, do úrovně maximálního zdraví?

Ne, to nelze, lze pouze dynamicky oscilovat blízko svého souladu, svého středu. Být dostatečně vnímavý, když se od souladu vzdalují a umět na to zareagovat. Život je dynamika, pohyb, vývoj, statika je smrt. Jedinou konstantou v životě je neustálá změna. Zdraví je schopnost se neustále adaptovat, aniž by se to negativně projevilo. Hledat zdravou dynamiku svého fyzického těla, emočního těla a vztahů. Stále je to ale dynamika, vždy to bude nahoru dolů, velmi ale záleží na amplitudě. Ta nesmí dosahovat nezdavé míry. Součástí života je i bolest a utrpení, toho se nelze zříci, lze to přijímat a dále hledat svůj soulad.

▼ Soulad tedy znamená i to, že procítíme nějaké utrpení, marná sláva život je o polaritách. O čem je tedy ten bod nula?



Bod nula je o vnímání a uvědomování si toho, že jsem systém „tělo-mysl“, který nějak reaguje, který tvoří pozitivní či negativní emoce, umí být ve stresu. Tělo umí bolet, být nemocné. Pod tím, nebo nad tím je duše, která si vybrala, že chce toto zažívat, a tak více do hloubky chápat principy života. Součástí toho může být i utrpení, úzkost a bolest. Bod nula je hluboké prožití zdroje života v sobě.

▼ Dá se říct, že cesta duše je nadřazená projevu nemoci? Tedy i nemoc může přinést posun? Nelze to obrátit, chyběla by tam esence?

Přesně tak, tato esence dává opodstatnění všemu. Bolesti, utrpení, nemoci. Neznamena to ale být pasivní, není to nihilismus, apatie – odevzdání se lékařovi, ať to vyřeší za mě. Ne, tam jde o to, že negativní prožívání je součástí transformační hry. Otočení zvnějšku dovnitř, učit se a hrát si s tím, přijímat a měnit, znovu vnímat, reflektovat, procítovat a opět přijímat a opět měnit. To je život. Dynamika.

▼ Vnímám dva extrémy - užívat si, chodit do „mekáče“, kašlat na zdraví, když jsem nemocná, ať mi dá lékař růžovou pilulku, protože chci být zase v pohodě. A ten druhý, kdy dbám úzkostlivě na výživu, cvičení a vůbec všechno a mám pocit, že tím všechno zmůžu. Ale

tam zase tam hraje roli ego. Není to o nalezení středu?

Ano, je to hledání svého středu a blízké oscilace kolem něho, vyvarování se extrému, nezdavé míry, hledat tu zdravou. Existuje diagnóza ortorexie, tedy patologická závislost na zdravém jídle. To je také extrém. Nezdavá míra má vždy nějaký prapůvod, ten je třeba hledat. Já jako člověk se mám k tomu středu blížit a zajímat se o něj, ale nemohu v něm být staticky. Nelze říci, tak teď jsem osvícený...

▼ Vy byste nechtěl být osvícený?

Co je to osvícení? Z mého pohledu jsou osvícení dvě věci – nejvíce se člověk dokáže přiblížit Bohu v přítomném okamžiku. Jsou to ale momenty, které není lehké, díky vlivu naší aktivní mysli, udržet stále. Druhý moment je, když člověk dokáže žít ze srdce. Co znamená žít ze srdce? Inspiroval jsem se učením o ctnostech srdce – je to vnitřní prožitek *vděčnosti, soucitu, pochopení, odpuštění, pokory a srdnatosti*. Vyjmenované ctnosti jsou na papíře jen slova, důležité je procítit, co je za těmi slovy za energii a způsob projevu a chování. Chování k sobě a k ostatním lidem v různých situacích. Pokud si budeme vědomi, že máme volbu a jsme tvůrci své reality, svého těla, fungování své mysli a budeme umět žít ze srdce, tak o chování svých genů nemusíme mít obavy, budeme žít epigenetiku laskavosti a zdraví.

Hana Němcová

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



Naděje pro pacienty KMENOVÉ BUŇKY

RNDr. VĚRA ČERNÁ

BRITSKÝ VÝVOJOVÝ BIOLOG JOHN BERTRAND GURDON USKUTEČNIL PRŮKOPNICKÝ VÝZKUM V OBLASTI PŘENOSU JÁDRA TĚLNÍCH BUNĚK A KLONOVÁNÍ. ZAČALO TO TÍM, ŽE V ROCE 1958 GURDON ÚSPĚŠNĚ NAKLONOVAL DESET PULCŮ. VÝSLEDKY ZVEŘEJNIL ROKU 1962 V ČASOPISE DEVELOPMENT. GURDONOVA PRÁCE ZASKOČILA ODBORNÝ SVĚT A ZPOČÁTKU BYLA PŘIJATA S JISTOU MÍROU NEDŮVĚRY, ALE POKUSY SE STEJNÝM VÝSLEDKEM BRZY ZOPAKOVALI I JINÍ VĚDCI, A TAK BYLY ZÁVĚRY JEHO PRÁCE OVĚŘENY A PŘIJATY.

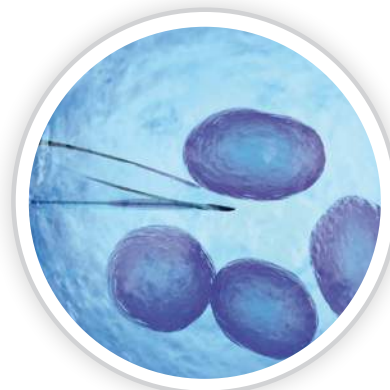
Na tyto poznatky navazoval další vývoj, a to hlavně různých technik a postupů, např. jak přenášet jádra z embryonální buňky do vajíčka. Na konci těchto pokusů stála klonovaná zvířata, z nichž nejslavnější byla ovce Dolly.

Dolly byla představena veřejnosti 23. února 1997 Skotským výzkumným ústavem (Roslinův institut). Vědci použili k naklonování ovce buňku mléčné žlázy a prokázali určitou míru nadhledu a vtipu, když pojmenování ovce spojili s obdivem k řadům slavné americké country zpěvačky Dolly

Partonové. O její reakci na tento počin se však nikde nepíše.

Po počátečním nadšení s klonovanou ovci se ale dostavily problémy. Po dvou letech jejího života bylo zjištěno, že buňky v těle ovce neodpovídají jejímu fyzickému stáří, ale spíše věku její šestileté genetické předchůdkyně. Ke konci života ji sužovala artritida, která je u takto starých ovcí spíše neobvyklá. Dolly přivedla za svůj život na svět šest zdravých jehňat. Život první naklonované ovce skončil 14. února 2003, kdy musela být Dolly utracena pro nezvládnutelnou plicní

infekci. Bylo jí 7 let. Nejen tento případ nastolil pochybnosti o tom, že klonování nepovede k takovým výsledkům, které si vědci představovali, nehledě na etickou rovinu klonování. Výzkum v této oblasti však pokračoval dál.



Embryonální buňky jsou unikátní v tom, že se mohou vyvinout v jakýkoli buněčný typ.

Dalšího významného pokroku dosáhl americký tým vědců Wisconsinské univerzity v roce 1998 pod vedením

Jamese Thomsona, kterému se úplně poprvé podařilo získat z buněk lidského embrya embryonální kmenové buňky, které je možné přetvářet na různé typy lidských buněk. Po tomto objevu na jedné straně zavládlo nadšení nad možností dalšího vývoje léčebných metod, ale na druhé straně zazníval ostrý nesouhlas s používáním a ničením lidských embryí.

Embryonální kmenové buňky jsou unikátní v tom, že se mohou vyvinout v jakýkoli buněčný typ přítomný v dospělém lidském těle. Díky tomu se s nimi počítá pro léčebné účely u řady nemocí, např. u cukrovky, slepoty nebo Parkinsonovy a Alzheimerovy nemoci a dalších. Lidské embryonální kmenové buňky jsou proto v posledních desetiletích součástí výzkumu mnoha zdravotních poruch. Vyrábějí se v laboratořích ze zbývajících embryí při léčbě neplodnosti. Pokusy o léčbu nemocí však zatím vážnou nejen na tom, že se zatím nedaří z embryonálních kmenových buněk vypěstovat plnohodnotné léčebné buňky, ale také na tom, že imunitní systém příjemce tyto buňky může odmítnout nebo na druhé straně může dojít k nekontrolovanému růstu podaných kmenových buněk.

V období let 1999–2003 začal s výzkumem v oblasti kmenových buněk japonský lékař a vědec Šin'ja Jamanaku. V roce 2006 se svým týmem vyprodukoval nový typ kmenových buněk, tzv. indukované pluripotentní kmenové buňky (iPS). Tyto buňky se dokážou proměnit v univerzální buněčnou surovinu pro výrobu jakéhokoli typu léčebných buněk tím, že se v nich aktivují čtyři pečlivě vybrané geny. Výzkumníci prokázali, že z těchto kmenových buněk mohou jejich přeměnou vzniknout specializované linie buněčných tkání. Objev byl publikován v roce 2006. Následujícího roku 2007 se v Jamanakově laboratoři, opět jako první na světě, podařilo vyprodukovat iPS buňky také ze základních buněk vazivové tkáně dospělého člověka.

John Gurdon a Šinja Jamanaka dokázali, že je možné některé plně vyvinuté buňky donutit, aby se vrátily do stádia kmenových buněk, které

se mohou dále vyvinout v libovolnou tkáň v těle. Svitla naděje, že z lidských buněk mohou vznikat nové náhradní díly na opravu poškozeného organismu. Za tento objev byli oba pánové v 2012 oceněni Nobelovou cenou za fyziologii a medicínu.



KLONOVÁNÍ JE VYTVÁŘENÍ nového jedince geneticky shodného s předlohou. Z vajíčka je odstraněna genetická informace, která je nahrazena požadovanou novou genetickou informací. Poté je vajíčko nazývané pre-embryo, implantováno do dělohy a vyvíjí se v nového jedince, který je označován jako klon.

VÝZNAM KMENOVÝCH BUNĚK

Kmenové buňky jsou živočišné buňky, které mají schopnost se dělit a přeměnit se na jiný buněčný typ. Tato schopnost teoreticky, ale v mnoha případech i prakticky umožňuje medicínsky opravit poškozené části těla, které jsou tvořeny buňkami, které se dělit neumí. Dokážou se přeměnit v každou z více než 200 různých typů buněk, které se nachází v lidském těle.

Nacházejí se prakticky ve všech orgánech, ale pouze ve velmi malém množství. Díky svým schopnostem jsou již několik desítek let středem

zájmu vědců z celého světa, kteří se je snaží využít k léčbě celé řady nemocí. Hlavními zdroji kmenových buněk jsou kostní dřeň, periferní a pupečníková krev.

Existuje několik typů kmenových buněk (např. mesenchymální, tukové), ale nejznámější jsou krvetvorné kmenové buňky. Ty stojí za obnovou červených i bílých krvinek a krevních destiček. Transplantace krvetvorných kmenových buněk se uplatňuje při léčbě leukémie, při selhání kostní dřeně, u některých vrozených krevních onemocnění, někdy těžkých poruch imunity a dědičných poruch metabolismu. Pokud dojde k transplantaci včas a pokud nejsou další závažnější rizika, může se definitivně vyléčit a vrátit do plnohodnotného života 60 – 80 % pacientů. V České republice ročně onemocní přibližně 100 pacientů některým typem leukémie a 1 000 pacientů různými poruchami krvetvorby, které je možné léčit transplantací kostní dřeně. Ročně podstoupí transplantaci od rodinného či nepříbuzného dárce v Evropě 15 000 nemocných, z toho 20 % dětí. V České republice je to asi 250 pacientů, z toho 14 % dětí.

Do kmenových buněk se v medicíně vkládá mnoho nadějí. Každou chvíli je možné narazit v tisku nebo na sociálních sítích na optimistickou zprávu, k jakému dalšímu objevu ve využití kmenových buněk došlo a která doposud neléčitelná onemocnění bude možné korigovat nebo úplně vyléčit. Bohužel se také ukázalo, že v etickém chování některých poskytovatelů nadějí na vyléčení nemocí pomocí aplikace kmenových buněk jsou velké mezery. Slibují vyléčení neověřenými způsoby léčby a někdy za to požadují neoprávněně i dost velké peníze.

Výzkumy pokračují dál, a tak věřme, že některé dosud nezvladatelné choroby bude možné v dohledné době opravdu pomocí kmenových buněk úspěšně léčit. 🌐

RNDr. Věra Černá

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



Zero
waste

Rozhovor s Bárou Tlustou nejen o bezobalu A ZERO WASTE...

BARBORA TLUSTÁ JE RODILÁ BRŇAČKA, V SOUČASNÉ ŽIJE SE SVÝM MUŽEM A SYNEM MIKULÁŠEM V DOMKU V MALÉ VESNICI U BRNA.

VYSTUDOVALA OBOR HERECTVÍ NA BRNĚNSKÉ KONZERVATOŘI, ALE SVOJI CESTU NAŠLA VE ZDRAVÉM VAŘENÍ A BEZOBALOVÉ KOSMETICE. S MAMINKOU BARBOROU KAMENSKOU VYTVÁŘÍ ÚŽASNÉ RAW DEZERTY A S DOKUMENTARISTKOU A KAMARÁDKOU IVOU STRNADOVOU NEDÁVNO OTEVŘELY BEZOBALOVÝ OBCHOD S KOSMETIKOU A DROGERIÍ „FRIENDLY PLACE BRNO“.

▼ **Báro, jak jste se vlastně dostala k bezobalovému podnikání?**

Určitě by to nebylo možné bez maminky, ale popořádku... Od malička mám cukrovku, tedy vím, že bych měla žít zdravě, ale v období puberty a dospívání jsem na to dost kašlala. Pak jsem začala studovat hereckou konzervatoř v Brně a život byl poněkud divočejší – užívala jsem si ho se vším všudy. Pak jsem se vdala a s man-

želem jsme žili nezdravě dál. Zlom nastal, až když jsme začali uvažovat o dítěti. Uvědomila jsem si, že to tak nepůjde, že zdraví nemám v takovém stavu, v jakém by mělo být. V té době se maminka zabývala (a dodnes zabývá) různými alternativními směry, dělá kraniosakrální terapii, zajímá se o stravovací směry, je i velký fanda preparátů DIOCHI... V té době se k ní dostalo plno informací o raw stravě, nadchlo mě to a začala jsem se tak stravovat.

▼ Stravujete se tak i v současné době?

Ne, na raw stravě jsem byla striktně asi tři měsíce. Pak jsem našla svoji cestu, všechno dělám tak, aby mě to bavilo. Jakmile mě to nebaví a začne mě to víc stresovat, tedy pokud je člověk otrokem nějakého stylu nebo systému, tak nastává problém. Přizpůsobila jsem si to a mamka se tak začala stravovat se mnou. A protože jsme si chtěly jídlo i užít, tak jsme začaly vyrábět i raw dezerty. Pak jsme zjistily, že pokud si chceme dát raw dezert, tak musíme jet někam daleko. A ani nám moc nechutnaly... Tak vznikl nápad, že si otevřeme raw cukrárnu. Navíc jsem hned otěhotněla a postupně jsem se dostala k tématům zero waste (bezobalového nakupování) a seznámila se s dokumentaristkou Ivou Strnadovou. Teď spolu vlastníme tento obchod, seznámily jsme se v uvozovkách úplně náhodou. Eva natáčela dokument, ve kterém jsem figurovala, máme společná témata, třeba ekologii. Postupně jsme přirozeně začaly nakupovat v bezobalových obchodech, každá tento problém řešila u sebe doma a nadchlo nás to natolik, že jsme si řekly, že si otevřeme bezobalový obchod.

▼ Tedy pečivo a potraviny?

Ne, ne, bezobalových obchodů s jídlem je už moc, chtěly jsme se zaměřit na kosmetiku a drogerii. A velkým naším tématem je lokálnost a podpora místních výrobců. 90 % zboží, které tu máme, je od českých nebo slovenských dodavatelů, které ho produkuje v malém. Přijde nám jako nesmysl, když české firmy prodávají zero waste doplňky, které si nechávají vyrábět v Číně. Je to naprostý nesmysl nejenom kvůli ekologické stopě. Jde to úplně proti myšlence lokálnosti, ta je pro nás zásadní.



Lokálnost je pro nás zásadní.

▼ O bezobalovém životním stylu jste napsala i knihu...

Ta vznikla tak nějak sama sebou. První den, co jsme otevřely, přišly dvě dámy z nakladatelství JOTA s nápadem napsat knihu. Asi je ještě nutné zmínit, že jsme otevřely i díky tomu, že jsme udělaly kampaň na HIT HIT, abychom měly finance na realizaci tohoto obchodu.

▼ Takže kniha vznikla díky impulzu nakladatelství?

Ano, pustila jsem se do toho, ale je nutné zmínit, že je to práce nás všech dohromady – moje, Ivy i mojí mámy. S Ivou máme malé děti, času je tedy málo, a když se zeptáte mámy, tak by určitě nedoporučila podnikat s matkami, které mají malé děti. Pomáhá i sestřička... Cukrárnu jsme přesunuly sem a děláme dorty i catering pouze na objednávku.

▼ Zmínila jste raw stravu... jak se teď stravujete?

90 % našeho jídelníčku tvoří rostlinná strava, manžel ale maso jí i mléčné výrobky. Pro maso, mléko a vejčka si jezdíme na farmu. Nejíme je každý den, dáme si je jednou za 14 dní. Navíc jsme se na podzim přestěhovali na venkov. Prodali jsme byt v centru Brna a koupili jsme dům. Mám takový osobní plán – přála bych si, abychom byli soběstační v rostlinné produkci, aby nám stačila naše vypěstovaná zelenina a ovoce. Víím, že je to nadlouho, ale třeba co se týče rukoly, tak to už zvládáme ☺. Je to můj sen – být nezávislá. Člověk je pak více spjatý s přírodou a nechodí si v zimě kupovat jahody.

▼ Jak vlastně vypadá vaše domácnost?

Mám trochu vnitřní stres, aby to nepůsobilo tak, že si lidi přečtou knihu nebo rozhovor a myslí si, že nemám ani

koš. Naše domácnost se příliš neliší od jiných. Snažíme se nakupovat lokálně, na trhu a sezónně, ale prostě máme malé dítě, a když ty jahody v zimě chce, tak mu je koupím. Jezdíme pracovat do Brna, jsem tu dvakrát týdně a vždycky to spojujím s nějakým nákupem. Z obou stran tu máme bezobalové obchody s jídlem. Brno je na tom celkem dobře. A co se týče kosmetiky a drogerie, tak tu v obchodech vůbec nekupuji, protože tu mám všechnu tady. Ale někdy jdu nakoupit i do supermarketu, když něco chybí. Nejsem nervózní z toho, že na 100% nedodržím to, co jsem si předsevzala. Teď se někdo právě ptal – co děláte, když porušíte ty zásady. Tak je poruším, no...



▼ Jak jste sama začala praktikovat zero waste?

Vysypala jsem odpadkový koš. Kdyby to udělal každý, uviděl by, jaký odpad produkuje. V obchodech si třeba neberte zbytečně pytlíky na ovoce a zeleninu. Sama jsem se zamýšlela, jakého odpadu produkuju nejvíce. Moc ráda piju kafe a zjistila jsem, že když jdu do města, tak mám spoustu kelímků od „coffee to go“. Tak jsem si pořídila kelímek na kafe a lahev na vodu.

▼ Nedoporučujete ty z bambusu?

Ne, nejsou vhodné na teplé nápoje. S bambusem je ještě problém, že je možná ekologický, ale v oblastech, kde se pěstuje, ne když se doveze přes půl planety. Nechali jsme si vyrobit vlastní kelímky na kávu. Keramička nám udělala hrnky, truhlář zase víčka. Nosím vlastní plastovou láhev na vodu.

▼ Tedy nejste úplně extrémní – že byste se úplně vzdala plastů?

Ne, vůbec ne. Myslím si, že je to další nesmysl. Teď se někdo ptal, zda to není jen módní výstřelek, vlna a trend. Je to samozřejmě téma, které teď všichni řeší, zajímají se o něj, a tím pádem existuje zase spousta obchodníků, kteří se na tom chtějí svést. Myslím, že je to blbost. Není to o tom, vyhodit všechno, co máme doma a nakoupit si všechno nové.



Změny je třeba dělat postupně, aby to člověka těšilo, ne stresovalo.

▼ Zdravý selský rozum?

Přesně, využít věci, které máme. Užívat je dokud to jde a ne že teď musím vyhodit všechny plastové lahvičky, jen proto, že teď je plast fuj a půjdu do obchodu a nakoupím si plno nového, co někdo nechal vyrobit v Číně.

▼ Tedy netřeba žádných extrémů

Ano, je třeba jít postupně a dělat změny tak, aby to člověka těšilo, ne aby ho to stresovalo. Každý člověk dělá v určité okamžik to, co může udělat nejlíp.

▼ Jste tolerantní vůči těm, co mají rádi igelitky?

Jo, myslím, že právě poučováním motivujete lidi.

▼ Co motivuje lidi ke změně?

Když vidí, že já to třeba dělám jinak a mám z toho radost, je to lepší a prostě to jde dělat jinak... Lidi se ptají – já, to máš hezký, kdes to koupila, kde tohle... začne je to zajímat. Přesvědčování, ukecávání, shazování... to nepomáhá. Nefunguje to a odrazuje. Na fcb jsem v různých skupinách (nás najdete pod „friendly place Brno“ nebo na instagramu @tlustejbarbor) a nadšená paní tam psala, že přestali prodávat okurky bez plastových obalů – místo pozitivní reakce se do ní lidi pustili, proč nemyslí

sezónně a kupuje v zimě okurky. Taková kritika nepomůže ničemu. Není cesta soudit ostatní, jak oni to mají. Každý to máme nějak a každý máme nějaký důvod k tomu, proč to máme takhle. Cesta je dělat to, co pro mě osobně má smysl, co mi dělá radost a ukazovat to okolí, ale ne násilnou formou.

▼ Pokud se někdo rozhodne následovat tuto cestu, na co by se tedy měl soustředit?

Na zbytečný odpad – kelímky od kávy, plasty od ovoce a zeleniny. V době, kdy jsem byla hlavně na raw stravě, jsem zjistila, že mám miliardu plastových obalů. Saláty, rukoly, polníčky... Každý, ať si zhodnotí, kde je možné začít dělat věci jinak. Poohlédněte se po lokálních potravinách – zda je nějaký pěstitel v okolí nebo jestli mám možnost jít na trh. Jsou to drobné krůčky, ale kdyby udělal každý malý krůček, tak na používání jednorázových obalů to bude velmi vidět. Spotřeba by tak musela nutně klesnout.

▼ Bylo složité uvést bezobalovou kosmetiku a drogerii na trh?

Bylo to složitější než potraviny, problém byl s hygienou. Neexistují úplně jednotná pravidla. Na hygieně jsme se nejprve setkaly s odmítnutím.

▼ Nabízíte přírodní kosmetiku?

Ano, všechno, co prodáváme, je přírodní kosmetika. Od lokálních výrobců z Čech nebo Slovenska. Snad jedinou výjimku tvoří Sonnet, což je německá firma. Na základě osobní zkušenosti nám jejich nabídka pracích a čistících prostředků přišla nejlepší.

▼ Jaký produkt je pro vás z kosmetiky nejlepší?

Pro mě osobně hydrofilní oleje, které vyrábí paní ve vesnici poblíž Brna. Dají se použít na osprchování, jako intimní mýdlo i na odlíčení. Pak už se nemusíte mazat žádným krémem. Je to taková univerzální věc, kterou když v koupelně máte, pak už toho moc nepotřebujete. Celý život jsem hledala krém, který by mi vyhovoval – našla jsem oleje. Mohou nahradit jakékoliv krémy.



▼ Cesta k prodeji kosmetiky je takovým pokračováním zájmu o zdravé stravování?

Je to vlastně logické, když člověk změni stravu a začne se zajímat o jídlo, pak se začne zajímat o další věci, třeba přírodní kosmetiku. Když se umyjete v přírodním mýdle, tak pak tou vodou můžete třeba zalít i kytky, je to netoxické.

▼ Krémy, oleje, všechno, co prodáváte, neobsahuje žádné konzervanty?

Ne, všechno je to přírodní. Například jsou konzervantem gřepová jádérka.

▼ Vaše vize a plány do budoucna?

Máme v plánu vlastní produkci kosmetiky. Už máme tři produkty, jeden z nich už začala Iva vyrábět dávno a ten třetí jsme tu společně vytvořily. Prodáváme totiž i suroviny na výrobu přírodní kosmetiky na váhu. Máme velké prostory a máme i speciální místnost na manipulaci s kosmetikou, která odpovídá z hlediska hygienických předpisů i požadavkům na výrobu.

▼ Mluvíte v plurálu...

Jedná se o Ivu, maminku a mě – já naše myšlenky a vize pouze prezentuji.

▼ Jaké je to podnikat s maminkou?

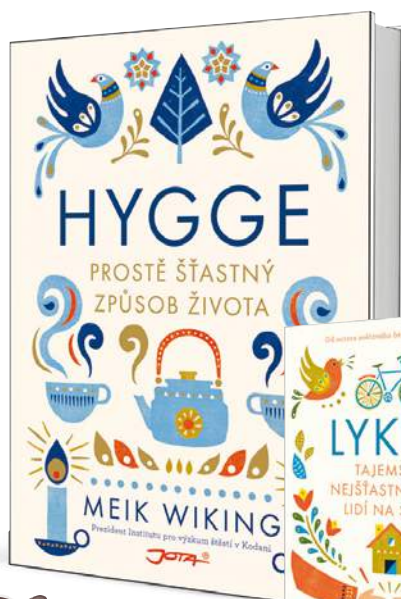
Když jsme otevřely cukrárnu, všichni říkali, že jsme se zbláznily – matka s dcerou. Ale prostě je to taková rodná terapie. Je ale dobré, že všechny nevyřešené věci vyřešíte, protože musíte, když chcete jít dál. Než jsem měla malého, tak jsme spolu s mámou byly 24 hodin denně, pořád. Řešily jsme nějaká traumata z dětství a zdá se, že jsme je vyřešily a vyříkaly si to, protože nebylo zbylí. Jinak bychom každá musela jít vlastní cestou. My jsme ale chtěly spolupracovat.

▼ Ať se bezobalům daří! 🌱

Hana Němcová

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





**VÍCE SPOKOJENOSTI
A POCITU ŠTĚSTÍ
V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ**



**KOČKA JE VÁŠ
NEJLEPŠÍ KOUČ!**

SVOBODNÁ, ZVĚDAVÁ,
ELEGANTNÍ, HRDÁ, NEZÁVISLÁ...



**JAK PŘIJMOUT SAMA SEBE
VE SVĚTĚ USILUJÍCÍM O DOKONALOST**



**100 ZENOVÝCH AKTIVIT
PRO KLIDNĚJŠÍ ŽIVOT**

JOTA.CZ

také jako
E-KNIHY

JOTA®
NAKLADATELSTVÍ

HMYZÍ KALAMITY

Mgr. VÍT ČERNÝ

Kniha Exodus (též 2. kniha Mojžíšova) Starého zákona uvádí v části popisující deset ran egyptských: Mojžíš a Áron předstoupili před faraóna a řekli mu: „...*Budeš-li se zdráhat propustit můj lid, pak na tvé území uvedu zítra kobylky. Přikryjí povrch země, takže nebude možno zemi ani vidět. Ožerou také všechny stromy, které vám na polích znovu raší. Naplní tvé domy, domy všech tvých služebníků i domy všech Egyptanů. Něco takového neviděli tvoji otcové ani dědové od doby, kdy začali obdělávat půdu, až dodnes.*“ Faraón nevyslyšel varování a Mojžíš tedy vztáhl nad egyptskou zemi hůl a Hospodin přihnál na zemi východní vítr. Ten vál po celý den a celou noc. Když nastalo jitro, přinesl východní vítr kobylky. Kobylky přilétly na celou egyptskou zemi a spustily se na celé území Egypta v takovém množství, že tolik kobylek nebylo nikdy předtím ani potom. Přikryly povrch celé země, až se zatmělo a sežraly všechny rostliny i všechno ovoce na stromech, které zbylo po předchozím krupobití. V celé egyptské zemi nezbylo nic zeleného. Faraon rychle povolal Mojžíše a Árona. Řekl jim: „*Zhřešil jsem proti Hospodinu, vašemu Bohu, i proti vám. Sejmi prosím můj hřích. Mojžíš od faraóna odešel a prosil Hospodina. Tu Hospodin obrátil vítr a velmi silný mořský vítr odnesl kobylky a prudce je vrhl do moře, takže na celém egyptském území nezůstala jediná kobylka...*

To je pravděpodobně první popis zemědělské katastrofy způsobené hmyzem v dějinách. Od té doby jich proběhlo mnoho, a lišily se druhem hmyzu a rozsahem katastrofy. Také způsob, jak se vyrovnat se vzniklými škodami, se značně liší. V dávných dobách, pokud ovšem nepomohl Hospodin, lidé vše nechali na přírodě. Dnes by s takovou katastrofou biblických rozměrů faraón zřejmě nečekal na Hospodina, ale možná by použil DDT nebo nějakou podobnou látku, pokud by mu v tom ovšem někdo včas nezabránil.

Od počátku civilizace se lidé neustále snažili zlepšovat své životní podmínky a začali proto hledat způsoby, jak ochránit své plodiny. Síra jako prostředek k potírání kulturních rostlin proti chorobám a k odpuzování hmyzu byla známa už před rokem 1000 př. n. l. Toxické sloučeniny olova, rtuti a arsenu byly používány v zemědělství již kolem roku 1400. V 15. století pak byly izolovány sloučeniny nikotinu z tabákových listů a používány jako insekticidy k ošetřování rostlin.

Jedním z nejstarších a nejznámějších insekticidů je DDT (1,1,1-trichlor-2,2-bis(4-chlorfenyl)ethan). Byl poprvé syntetizován již v roce 1874 rakouským chemikem Othmarem Zeidlerem. Jeho insekticidní účinky však objevil až švýcarský chemik Paul Hermann Müller v roce 1939, kterému byla v roce 1948 udělena Nobelova za fyziologii a medicínu. Od druhé světové války byl DDT používán jako insekticid v masovém měřítku. Časem se ovšem zjistilo, že se DDT dostává do potravního řetězce, a důsledkem toho je snížená plodnost a úhyn dravých ptáků. Výroba a používání DDT je v současné době ve většině zemí světa zakázáno. Ještě v 60. letech 20. století se používalo DDT i v Československu, např. také proti vším.

Historie hmyzích kalamit je bohatá. V evropském kontextu patří vedle větrných a sněhových kalamit k těm nejvýznamnějším. Také lesní hospodářství provázely celou jeho historii. První zaznamenané přemnožení lýkožrouta smrkového



Přemnožení kůrovce
bylo zaznamenáno
už v roce 1437.

(kůrovce) bylo v oblasti Harzu v Německu již v roce 1437. Zdálo by se, že od té doby uplynulo již dostatek času na získání vědomostí a dovedností, jak těmto kalamitám zabránit, ale kůrovec v mnohých oblastech vyhrává dodnes. Laická veřejnost může jenom kroutit hlavou nad tím, proč se ani odborníci nemohou dohodnout, jak se kůrovce zbavit. Do problematiky pak mluví kdekdo – lesníci, zemědělci, ekologové i politici. Výsledky neúčinných postupů jsou vidět nejen jako velké suché plochy bývalých lesů, ale mají ohromný dosah do ekonomiky. Každý rok je evidován od majitelů lesa objem napadených stromů a jejich těžby na přibližně 70 % celkové plochy lesních pozemků. Podle těchto dat dosáhl v roce 2018 celkový objem nahodilých těžeb (nahodilá těžba je těžba vyvolaná působením škodlivých činitelů, jako je např. vítr, sníh, námraza, hmyzí škůdci, houbové choroby apod.) 14,8 milionů m³. V roce 2017 bylo z obdobné rozlohy hlášeno celkem 7,5 milionu m³ nahodilých těžeb. Nárůst je ve srovnání s rokem 2017 téměř dvojnásobný. To ukazuje dramatické zhoršení situace. Také předpověď vývoje zdravotního stavu lesa nebo kůrovcové kalamity pro nejbližší období je nepříznivá.

Podobně před 100 lety likvidovala naše lesy bekyně mniška. Mniška

zničila různé porosty na ploše asi 600 000 hektarů a za obět jí padlo 17 milionů kubíků dřeva. Ochranná opatření proti mnišce spočívají především v důsledné kontrole jejich stavů a v provádění postupů, které omezují vhodné podmínky pro její život a další rozmnožování, především dodržováním správné druhové skladby lesa.

Mnozí z nás pamatují jarní rojení chroustů a jejich sběr školní mládeží. Větší starosti než samotný chroust dělají lesníkům chroustí larvy. Ničí totiž každý mladý podrost do 20 let. Ponravý nejsou vidět. Pod povrchem sežerou drobné kořeny a sazenice pak usychají. Největší výskyt chroustů je v současné době na Hodonínsku. Chroust se tam



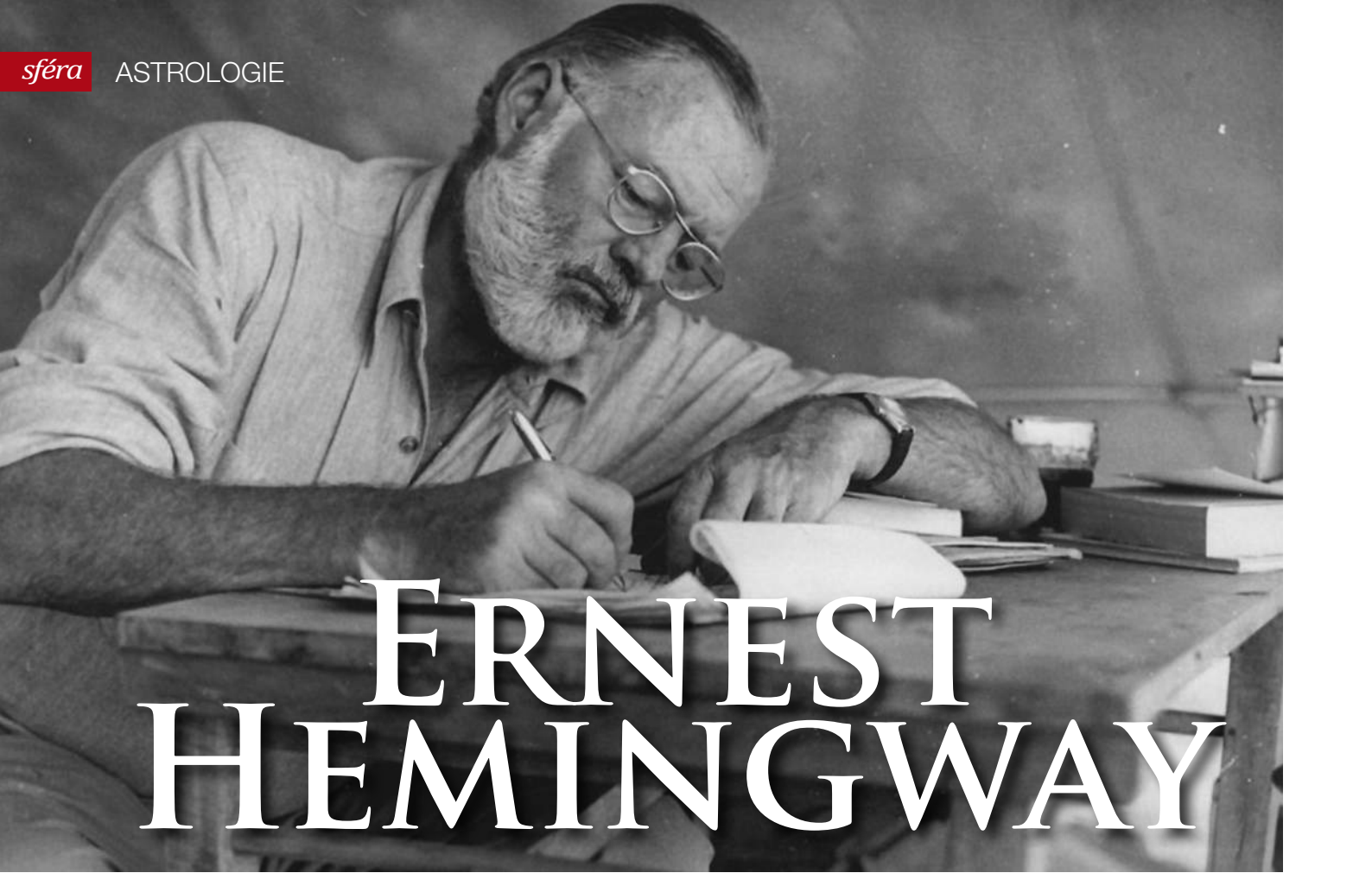
naposledy rojil v roce 2015. Lesníci chtějí chrousta ničit jedovatým pesticidem. Pesticid hubí ale všechny druhy hmyzu a ohrozil by i vzácné populace chráněných brouků. Lesníci použili proti chroustům jedovatý pesticid naposledy v roce 2003.

Nejen ochránci přírody tvrdí, že za přemnožení škůdců stojí obecně špatné hospodaření jak v lesích, tak v zemědělství. Nám zbývá doufat, že moudrost, dobrá vůle a odbornost zabrání úplné devastaci přírody.

Mgr. Vít Černý

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





ERNEST HEMINGWAY

Život jako mýtus

LENKA ADAMOVÁ, foto Wikipedia, ilustrace autorka

HEMINGWAY PŮSOBIL MOCNÝM DOJMEM. FYZICKY I PSYCHICKY. SVÝM ŽIVOTEM I TÉMATY SVÝCH ROMÁNŮ. JEJICH PŘEDSTAVITELÉ ČASTO NESOU AUTOBIOGRAFICKÉ RYSY. FASCINUJÍ HO SITUACE, KDY JE TŘEBA OSVĚDČIT SVŮJ ŽIVOT A ČEST V MEZNÍ SITUACI. ŽIL NAPLNO, COŽ BYLA PODLE NĚJ PODMÍNKOU PRAVDIVÉ TVORBY. VŠE NA MAXIMUM!

Když podával zbraň - tak ji hodil. Když kočky - tak přes třicet. Když manželství - tak čtyřikrát po sobě. Když havárie - dvě za den (Uganda 1953). Když zranění - tak ať už stojí za to (např. v 1. světové). Když lovit rybu - tak co největší (*Stařec a moře*, *Ostrovy uprostřed proudu*). Když smrt - co nejbližší (váčky, lovy, býčí zápasy, riskantní situace). Když pobývat ve světě - tak s kořeny daleko a hluboko rozprostřenými (Francie, Španělsko, Afrika, USA, Kuba). Když drink - tak silný nebo dvojnásobný (Papa Doble). Když literární proslulost - co největší (Pulitzerova a Nobelova cena). A když konec - tak s palčivě hořkou příchutí (sebevražda). Jako plná sklenice absintu... Jako nelítostná pointa.

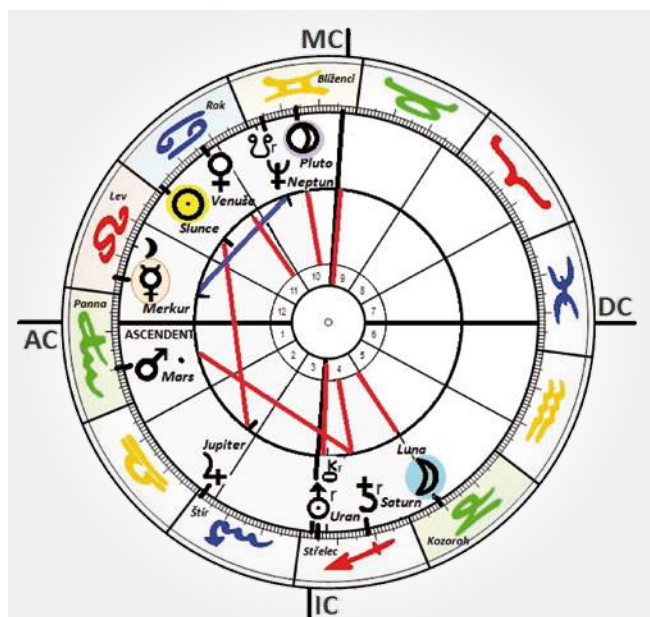
Ve skutečnosti byl také citlivý a citově zranitelný. Rubem jeho velikášství byly ničivé pochybnosti o sobě a svém díle. Deprese a hluboké pocity nicoty.

RODIČE

Rozpory zahlédneme už v rodinném zázemí. Otec působil jako praktický lékař. Byl odpovědný a v manželství „pod pantoflem“. Miloval však volnost, tábořil v přírodě, lovil ryby a zvěř. Poznával indiány. Rád by cestoval a žil mimo město. Jeho problémem byl nedostatek od-

vahy žít naplno. Avšak sdílel své zájmy se synem a posílil v něm lásku k přírodě, přirozenosti, dobrodružství. Souhlasil s tím, když Hemingway začal boxovat. Matka byla proti. Pocházela z „lepší“ rodiny. Byla talentovaná. Ale zrakový handicap a bolesti hlavy jí zamezily v umělecké kariéře. Ambice přenášela na děti. Drilem a přísností chtěla z Er-

Ernest Hemingway



ERNEST HEMINGWAY, nar. 21. 7. 1899, Oak Park, IL (USA), 8:00 CST (14:00 UT), domy Koch, astro.com, RR-AA



Oblíbený bar Ernesta Hemingwaye na Kubě

nesta učinit „záračné dítě“.

Vliv obou rodičů – svobodomyšlnost i citlivost – padly u Ernesta na úrodnou půdu. Byl tak totiž sám disponován. Napětí mezi rodiči a trpitelský postoj otce, také nemoc (cukrovka), vedly nakonec k tomu, že se otec v roce 1928 zastřelil. V povídce *Otcové a synové* Hemingway píše: „Otec... jako většina přecitlivělých lidí byl krutý, a zároveň se nechal využívat.... Než umřel, všichni ho zradili, každý po svém. Všichni přecitlivělí lidé se stávají přecasto obětí zrady.“ Necharakterizuje Hemingway spíše sám sebe, než otce?

Podívejme se nyní na Hemingwaye z astropsychologického hlediska. Není možné se věnovat všem rysům a souvislostem, ani v tlustém životopisu ⁽¹⁾. Všímnu si tedy jen některých osobnostních rysů.

PAPA

Hemingwayovo citové založení prozrazuje Slunce v Raku. Jeho lyricko-emocionální stránka se v díle projevuje dost zdrženlivě. Ostatně symbol citovosti Lunu má ve zdrženlivém znamení Kozoroha. Ale jeho Slunce v Raku se výrazně prosadilo zejména na Kubě. Zdejší obyvatelé miloval jako svou rodinu. A zde mu také začali říkat Papa.

MANŽELKY A MILENKY

Hemingway nebyl vyložený sukničkář. Toužil po lásce. Lásku a smrt považoval

ostatně za hlavní témata tvorby. Z jeho nejsilnějších milostných vztahů posléze vznikla manželství. Po Hadley (s níž měl syna) následovala Pauline (s níž měl dva syny), pak reportérka Martha a nakonec Mary. Nová manželství vznikala na nedořešených citech k předchozím ženám. Dokonce nastala situace, kdy Marthu dopisem žádal o vyjádření, zda si ho vezme, jinak že zůstane s Paulinou.

V horoskopu vidíme vepsán zvláštní konflikt týkající se vztahů. Venuše v opozici na Lunu. Dvě stránky obrazu ženství u muže (tzv. archetyp Animy). Luna představuje pečující vztah, starostlivost, rodinu, případně manželku. Venuše symbolizuje milostný, erotický cit, milenkou, tvůrčí inspiraci. Venuše je však ve znamení Raka, kterému vládne (odpovídá) Luna. Když milostně vzplane, spěje od Venuše k Luně, do manželství. Tím spíše, že Luna je v Kozorohu, který souvisí s legitimitou, manželstvím. Jenže také s ochlazením citů. Tato část jeho vnitřního ženství hledá věrnost, péči, odpovědnost. Druhá část jeho vnitřního obrazu ženství, venušská část, touží po neotřelém, ocarujícím milostném vzplanutí a inspiraci. To však skutečné manželky těžko snášejí. Teprve ta čtvrtá se rozhodla akceptovat poslední Hemingwayovu velkou lásku a inspiraci, Adrianu.

Svár mezi povinností a nezávislostí představují rovněž energie ve 4. domě. Tato oblast souvisí s nitrem a rodinou.

Tradici až patriarchální symbolizuje Saturn. Zatímco Uran je archetypově rebel. Tyto a další „vrozené“ protiklady přizpůsobily i rodinné okolnosti. A bohužel zasáhly i další generace. Z jeho potomků např. synové Patrik a George, či v další generaci např. vnučka Mariel napsali knížky o svém zápase s „rodinným dědictvím“ psychických potíží, závislosti, konfliktu ambicí a soukromého života...

PÍT NEBO BÝT?

Také v protilehlém desátém domě, který souvisí s posláním, veřejným působením či úspěchem, jsou protichůdné energie. Pluto znamená až umanuté

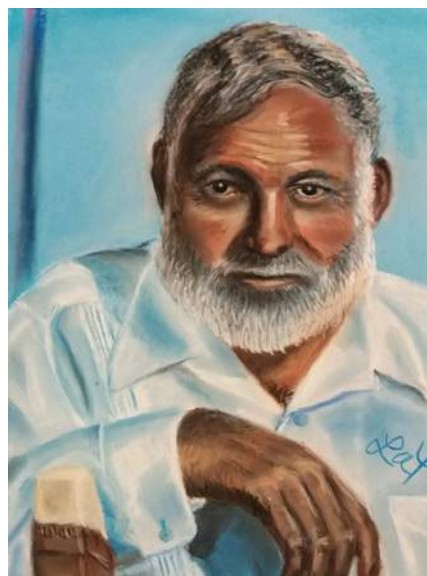


sledování svého určení, jádra svého bytí. Neptun se psychicky projevuje jako tendence k uvolnění, rozpuštění, plynutí. Jako fantazie, snění. Pluto může nabýt podoby existenciálních otázek. Neptun se může konkretizovat do pití, kocoviny, a „nicnedělání“. A o tom je vlastně Hemingwayova románová prvotina *Fiesta (I Slunce vychází)*. Neptuna

ztělesňuje moře. Námořník. Rybář. Hemingway miloval moře. Miloval lov ryb. Velkých ryb... A byl v tom až umanutý. Hemingway proslavilo jak moře, tak pití. Moře pití. Slavné drinky. Daikiri, silné nebo dvojité. Martini s cibulkou. Absinth se šampaňským. Bloody Mary. Silná vína. A samozřejmě whisky se sodou. „Vydržet dlouhé hodiny u kormidla ať už opilý či střízlivý jej vždy naplňovala pýchou.“⁽¹⁾

PSÁT NEVYŘCENÉ

Nejvíce proslul jako reportér a především pak jako spisovatel. Hemingwayův individuální horoskop má ascendent ve znamení Panny. Planetárním vládcem horoskopu je tedy Merkur. Ten je od antiky spojován s mlouvou a písemnictvím (komunikací), s cestami, všestranností atd. U Ernesta je Merkur ve znamení Lva. V něm se naše vlohy chtějí zaskvět, „kralovat“. Tedy zaskvěť se třeba psaním. Dále je Merkur ve 12. domě, tedy v oblasti, kterou spojujeme s fantazií, uměním (často s hudbou). Navíc má Merkur pouto (aspekt) s Nep-



tunem, který symbolizuje to, co je pod hladinou vědomí, svět fantazie a tvorby. Sám Neptun je pak v komunikačním znamení Blíženců. Ta propojení naznačují velký smysl pro neverbální komunikaci. Pro to, co je skryto mezi slovy a za slovy. Co zůstává nevyřčené. Měl přirozené vlohy pro literaturu. Psal už do školního časopisu všemožné literární a reportážní útvary. Hned po škole nastoupil novinářskou dráhu. V roce 1921 byl vyslán jako zpravodaj do Paříže, kde žil několik let se svou první



ženou Hadley. Seznámil se s mnoha umělci a osobnostmi. Nápaditě to líčí film W. Allena *Půlnoc v Paříži*. Již v Paříži Hemingway rozvinul svůj pověstný styl psaní.

ÚSPORNÝ STYL A TVŮRČÍ DRIL

Znovu připomenu Hemingwayův ascendent v Panně. Ascendent určuje jakési primární, bezděčné formy chování. Archetyp se nemusí projevit všemi svými stránkami (ani to není možné) a vždy jedince přesahuje. Někdy se prosadí určitou výraznou dispozicí. U Hemingwaye to byla pracovitost a organizace své práce i denního rytmu.

Zvykl si často psát vestoje, aby tak povzbudil stručné vyjadřování. Obvykle vstával záhy, cvičil, lehce snídal, a psal od 6 ráno do 12. Snažil se naplnit určitou kvótu slov. Byl pilný i při úpravách a korekturách svých děl. Samozřejmě existovaly dny, týdny a období, kdy tomu tak nebylo. Ale když se rozepsal, uměl udržet pracovní dril.

Kromě pracovních návyků se znamení Panny (úspornost), jakož i Luna v Kozorohu (strohost) projeví i ve stylu jeho psaní. Snahou o úsporné a věcné vyjadřování. Sám to popsal slovy: „*Ani vata, ani přídavná jména, ani příslovce. Nic jen krev a kosti a svaly*“. Zvláště povídky vynikají zkratkovitostí. Se znaméním Panny na ascendentu však souvisí také zvláštní vnitřní deprese. Úzkost z možného chaosu a rozpadu. Hemingway má v prvním domě po ascendentu planetu Mars. Symbol boje, aktivity, vitality. Před pochybami a úzkostmi utíkal. Ale čím více před něčím utíkáme, tím více se k tomu blížíme...

ROZJETÁ LOKOMOTIVA

Planety jako symboly energií jsou v osobním horoskopu vždy osobitě rozloženy. Mohou vytvářet určitý tvar.

Celkový tvar naznačuje celkovou dynamiku člověka a některé opakující se sklony. Je tu analogie s tzv. tvarovou psychologií (Gestalt-psychologie). Rozložení planet v Hemingwayově horoskopu je neblíže tvaru zvaný lokomotiva. Je to dynamický tvar plný neklidu, energie, přetlaku. Vlastní lokomotivou, která celému horoskopu udílí dynamiku, je Pluto (více o tvarech na mém webu). Mocenské, mocné, přetlakové Pluto. Supí a supí, dál a dál, jako by se ta plutonická lokomotiva „přetlačovala“ s protilehlým Saturnem (symbolem vytrvalosti). **Svou roli hraje i prázdno před lokomotivou.**

Představuje chybějící kus pravdy, životního naplnění. Nositelé toho tvaru svůj kus „prázdnoty“ vidí ve světě, a proto se ho často snaží zlepšovat. V přetlaku své energie se jakoby neumí zastavit, a proto je někdy „musí“ zastavit nějaký „náraz“, „vykolejení“, „zřícení“, „havárie“, „somatizace“ apod. Ať už se tak děje doslovně nebo psychicky, bývá to období ztráty vitality.

A tak nejdůležitějším obtížným úkolem se stává zpracování a integrace vlastní nejistoty a „prázdnoty“. Psychologického Stínu.

BÝT NĚKÝM

Archetypové Pluto je dominantou Hemingwayova horoskopu nejen díky jeho tvaru. Navíc je vrcholovou energií v 10. domě. Tato oblast horoskopu naznačuje povolání, vztah k veřejnosti, místo ve společnosti, úspěch. Pluto (čili Hádes) symbolizuje zhuštěné nároky ve smyslu: „všechno nebo nic“. Snahu stát se NĚKÝM (neboť všechno ostatní se podobá smrti.)

S Plutem ostatně téma smrti souvisí. Hemingway jako by se jí obával a nějak se s ní stále vyrovnával. Jen ve stínu smrti získává život na hodnotě. On sám to tak žil. „*Pořád se snažil něco dokazovat. A člověk se obvykle snaží dokazovat*

to, čím si není jistý“, napsal o něm J. Steinbeck ⁽³⁾.

Hemingway prodělal těžké zranění v 1. světové válce, když vyprovokoval svým výstřelem odvetnou palbu. Účastnil se španělského občanského povstání. Byl reportérem za 2. světové války. Pátral u pobřeží Kuby po německých ponorkách. I jiné příležitosti nabízely hraniční zkušenosti: býčí zápasy, sportovní výkony... Také bezděčné úrazy a havárie. A samozřejmě lov zvěře. Hotchner, který byl Hemingwayovi nablízku posledních roků života, zapsal tato jeho slova: „Když člověk rebeluje proti smrti, jako proti smrti rebelují já, nachází rozkoš v tom, že si osobuje jednu z božských vlastností, totiž smrt rozdávát.“ ⁽²⁾

„SCHOVÁVAL VŠECHNO“

Byl vlastnický. Všechno uchovával, nic nevyhazoval. Seznamy osobních věcí, osobní poznámky, vstupenky na zápasy, lovecké trofeje, dopisy, fotografie, lékařské zápisy atd. ⁽³⁾ Jsou základem Hemingwayovy sbírky v Kennedyho knihovně v USA ⁽³⁾ a v roce 2019 nově otevřeného centra u La Vigia na Kubě. Jsme dnes rádi, že se Hemingway neuměl zbavovat nejrůznějších písemností a věcí. Leč svědčí to o tom, že Hemingway nebyl schopen zbavit se zátěže toho, co už nesloužilo životu. Ukazuje to na potíže s proměnou osobnosti.

STROM ODUMÍRÁ

Hemingway byl jako strom se spleťtými kořeny a s korunou popletených větví. Zvláštní strom – asi jako **Ceiba** (Vlnovec pětimužný). Jeden takový prorůstal mýtický jeho kubánským



Dům Ernesta Hemingwaye na Kubě

domem (finkou). Hemingway věřil, že přeseknout kořen toho stromu mu přinese záhubu. Když se tak nedopatřením stalo, nachýlil se i jeho život ke konci. ⁽⁵⁾ Jeho poslední výprava do Afriky 1953–54 byla provázena leteckými haváriemi s těžkými následky. 1954 se na Kubu vrátil. Téhož roku obdržel Nobelovu cenu za román *Stařec a moře* (vyšel 1952).

Hemingway se však po návratu z Afriky začal zdravotně a psychicky zhoršovat. Pronásledovaly ho deprese a bludy. Byl opakovaně hospitalizován, medikován, prodělal také elektrické šoky. Zdánlivým zlepšením Hemingway psychiatrii oklamal. Léčba se však nedařila. Paranoické sklony, obviňování druhých, nedůvěřivost, labilita, melancholie a se-

bevražedné myšlenky se ho držely dál. Lze to spojovat s jeho těžkými dřívějšími úrazy, včetně hlavy. Možná prodělal mozkovou mrtvici. Možná to byly následky dřívější pijácké nestřídmosti.

SMRT

Hemingway přestal věřit, že by byl schopen ještě psát. Znovu uvažoval o sebevraždě. Touhu po sebevraždě lze psychologicky považovat za krajní podobu touhy se zásadně změnit. Ač druzí lidé Hemingwaye povzbuzovali k tomu, že by mohl jít na odpočinek, a prostě si svůj život soukromě užívat, jeho to neoslovilo. Odpovídal: „Šampion nemůže odejít na odpočinek jako ostatní lidi.“ ⁽²⁾ **Překročit svůj vlastní Stín nedokázal.**

Ale ponechal si svobodu svého *Já* rozhodnout se tvář tvář osudu. Být bohem vlastního života – který život vezme. Smrtící výstřel z obou hlavních pušky ho zasáhl do hlavy 2. 8. 1961. Dopis na rozloučenou nezanechal.

Za inspiraci vděčím rozhovorům s Jindřichem Duškem, sport. psychologem.

Zdroje: ⁽¹⁾ Baker, C.: Ernest Hemingway,

⁽²⁾ Hotchner A. E.: *Papá Hemingway*,

⁽³⁾ Katakis M.: *Ernst Hemingway*,

⁽⁴⁾ Machala D. a I.: *To pravé místo*,

⁽⁵⁾ Paporov J.: *Hemingway na Kubě*,

⁽⁶⁾ Woodová N.: *Paní Hemingwayová*,

⁽⁷⁾ P. Johnson: *Intelektuálové*. 🍷

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
23.–24. 11. 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

- Patrik Kee
- Ranka Tučková
- Marie Plochová Hlávková
- Beáta a Julius Pataky
- Věra Várady

Vstupné do výstavní části Zdarma. Výstavní část je BEZBARIÉROVÁ.
Vstupné na přednášky: celodenní 165 Kč. www.festivalmilujsvujzivot.cz
Miluj svůj život - festival | [milujsvujzivotfestival](https://www.facebook.com/milujsvujzivotfestival) +420 608 377 573

**Miluj
svůj život**

57. festival osobního rozvoje
21.–23. 2. 2020
PRAHA

Zajímavý a pestrý program
Zdravá a chutná strava • workshopy • poradny • koncerty
VELKÁ PRODEJNÍ VÝSTAVA

NENECHTE
SI UJÍT:

- prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.
- mystička Ivanka Adamcová
- Estella Palaris Orbito (Filipíny)

!!! VÁNOČNÍ PERMANENTKA na přednášky na celý festival do 20.12.2019 za 550 Kč !!!

Výrazné SLEVY na vstupné na přednášky při přihlášení předem.
Pro nákup vstupenek použijte E-SHOP nebo klasický formulář na webu.
Vstup do výstavní části je ZDARMA. www.festivalmilujsvujzivot.cz
+420 608 377 573 | [MILUJSVUJZIVOTFESTIVAL](https://www.facebook.com/milujsvujzivotfestival) | Miluj svůj život - festival

KURKUMA DLOUHÁ

(*Curcuma longa*)



Kurkuma je vynikajícím
fytofarmakem při Alzheimerově
chorobě a při problémech
s prostatou.

KURKUMA DLOUHÁ JE VYTRVALÁ ASI PŮL METRU VYSOKÁ ROSTLINA SE ZDUŘELÝM ČLÁNKOVANÝM ODDENKEM, Z NĚHOŽ VYRŮSTAJÍ LISTY A KOŘENY. LISTY JSOU DLOUZE ŘAPÍKATÉ, ŠIROCE KOPINATÉ, PŘED ROZVINUTÍM JSOU KORNOUTOVITĚ SVINUTÉ. MEZI NIMI VYRŮSTÁ PŘÍMÝ, ASI 15 CM VYSOKÝ STVOL, ZAKONČENÝ HUSTÝM KLASEM BLEDE ŽLUTÝCH KVĚTŮ. PLODEM JE TROJPOUZDRÁ MNOHOSEMENNÁ TOBOLKA, KTERÁ SE V DOBĚ ZRALOSTI OTEVÍRÁ TŘEMI CHLOPNĚMI. SEMENA JSOU S MÍŠKEM. JE ROZŠÍŘENA V JIŽNÍ A JIHOVÝCHODNÍ ASII, INDII, VIETNAMU A KAMBODŽI.

Kurkuma se hojně používá v kari koření v pákistánské, indické, perské a thajské kuchyni. Kurkuma se také používá jako barvivo do potravin, např. do bezvaječných těstovin, polévek, rýže pro dosažení žluté barvy. Zvyšuje též trvanlivost potravin. Oddenky kurkumy se několik hodin vaří a poté jsou sušeny a následně pomlety na sytě žlutý

prášek. Aktivní složka kurkumin má zemitou, nahořklou, pepřovitou a hořčici podobnou chuť.

OBSAHOVÉ LÁTKY: Kurkuma obsahuje především barvivo a silici. Barvivo tvoří žlutý fenolický kurkumin, desmethoxykurkumin a bis-desmethoxykurkumin. Silice o obsahu 1,5 až 6% je tvořena

především sekviterpeny, z nichž 50 až 80% připadá na turmerony a dehydroturmeron. Dále obsahuje alfa a beta-pinen, kamfen, limonen, eugenol a protichřipkově působící cineol.



Kurkuma se používá při potížích trávicí soustavy, jater, hepatitidy, bolestech břicha, nadýmání a také proti parazitům. Dále při bolestech v krku, ramenou, bolestech zubů a poruchách menstruace. Zevně na hnisavé záněty spojivek, nehojící se vředy, lišaje a různá poranění. Napomáhá rozpouštět krevní sraženiny. Je vynikajícím fytofarmakem při Alzheimerově chorobě a při problémech s prostatou. Nejnovější studie ukazují, že kurkumin, pálivá žlutá složka koření kari, izolovaná z oddenků této zázvorovité rostliny, je mocným prostředkem zabráňujícím vývoji melanomu i dalších nádorových onemocnění. Dokáže blokovat jaderný faktor kapa B, který běžně podporuje abnormální zánětlivou reakci, vedoucí často k artritidě či rakovině. Kurkumin blokuje aktivitu EGFR (Epidermal Growth Factor Receptor), který umožňuje množení rakovinných buněk, i aktivitu VEGF (Vascular Endothelial Growth Factor), který je zdrojem novotvorby cév, což je důležitý proces při růstu nádoru. Jednodušeji řečeno blokuje tvorbu cév, které vyživují nádor. To, že pálivé kari je účinné proti nádorovým onemocněním, dokazuje i výzkum provedený v Indii, kde výskyt čtyř běžných druhů rakoviny (tlustého střeva, plic, prostaty a prsu) je 10x nižší než například v USA.

Blahodárné účinky kurkumy

Kurkuma dlouhá

(Curcuma longa) podporuje:

- ▶ **normální**
 - ▶ trávení
 - ▶ činnost jater
 - ▶ činnost kardiovaskulárního systému – krevní oběh
 - ▶ funkci imunitního systému – kurkuma je silný přírodní antioxidant
 - ▶ stav kloubů a kostí
 - ▶ činnost nervové soustavy
 - ▶ funkce dýchacího systému
 - ▶ stav pokožky
- ▶ **chuť k jídlu**

Účinná látka, která se nachází v kurkumě, se nazývá **kurkumin**. Tato látka se významně podílí na **kontrole zánětlivých reakcí** organismu.

ZPŮSOB UŽITÍ:

Prášek z oddenku se používá rozmíchaný v malém množství vody v dávce 1 – 2 čajové lžičky 1 až 3x denně. Velmi dobré výsledky jsou při onkologických onemocněních v kombinaci s přípravkem Venisfér v dávce 10 – 20 kapek před jídlem a přípravkem Intocel 10 – 20 kapek po jídle v kombinaci s čajem z Maytenus ilicifolia. Prášek je možno použít i jako zásypano nebo součást masti. Možné je připravit i jako čaj z hrubě řezaných oddenků. Na ¾ litru dáme 2 – 3 lžičky kurkumy a povaříme ji asi 3 minuty. Odvar necháme louhovat asi 15 minut, pak jej slijeme a popijíme v průběhu dne.

Nejjednodušší a nepohodlnější způsob užívání je v podobě přípravku ALFA ARTRIZONE kapsle, který má největší procento kurkuminu jako hlavní obsahové látky.

INSPIRACE NAVÍC - POKUS PRO MLADÉ CHEMIKY:

Pigmenty jsou citlivé na změnu pH. V kyselém prostředí se barví žlutočerveně a v alkalickém červenohnědě.

Připravte čaj z kurkumy, nalijte do zkumavky a přidejte do něj ocet nebo jedlou sodu. Uvidíte, jak se roztok zabarví.

Můžete si udělat i neviditelné písmo. Napište něco čajem z kurkumy a pro zobrazení písma pak použijte běžný kuchyňský ocet, nebo roztok jedlé sody. Polejte dopis s neviditelným písmem jedním z roztoků a písmo se zviditelní.



 **DIOCHI®**

ALFA ARTRIZONE KAPSLE

PRVNÍ PRODUKT Z NOVÉ ŘADY REGENERACE
PODLE ŘECKÉHO PENTAGRAMU

silný jako POSEIDÓN

řecký Bůh moří a vodního živlu

ELIXÍR PRO KAŽDÉHO

**Unikátní složení účinných látek
ochraňující ledviny a játra spolu
se silnými protizánětlivými účinky**

- ▼ **Kurkumin** pomáhá udržovat zdraví jater a žlučových cest. Přispívá k lepšímu vstřebávání tuků. Pomáhá řídit zánětlivé reakce v těle. Má antioxidační aktivitu, ochraňuje buňky, inhibuje protizánětlivé faktory (např. NF-KG). Ochraňuje buňky a klouby. Pomáhá udržovat pružnost kloubů. Přispívá ke zdravým kloubům. Pomáhá udržovat normální funkci prostaty.
- ▼ **Pupečník asijský** stimuluje kardiovaskulární systém a tvorbu kožních buněk fibroblastů. Ochraňuje zažívací systém, působí antiulcerózně a uklidňuje bolest žaludku.
- ▼ **Lékořice lysá** pomáhá udržovat normální činnost srdce.
- ▼ **Pelargonie vonná** pomáhá udržovat normální činnost centrálního nervového systému.
- ▼ **Kaštan koňský** napomáhá udržovat normální elasticitu cév.
- ▼ **Piperin** podporuje krevní oběh přes jemné cévy a kapiláry a tím podporuje čištění kůže. Pomáhá udržovat integritu těla svými antimikrobiálními a antiparazitickými účinky a podporou imunitního systému. Pomáhá udržovat přirozené trávicí funkce. Zvyšuje biologickou dostupnost n-acetylcysteinu.

Kombinací těchto účinných látek získáte přípravek, který pomáhá likvidovat záněty nejen v kloubech, ale v celém těle, což vede ke zlepšení stavu kůže, trávení, cév a imunitního systému.

Sestaveno dle povolených zdravotních tvrzení EU.



ŘECKÝ PENTAGRAM



REGENERACE VE SFÉŘE

DOKONALÝ A KOMPLEXNÍ SYSTÉM REGENERACE ORGANIZMU

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

POZICE VE SFÉŘE

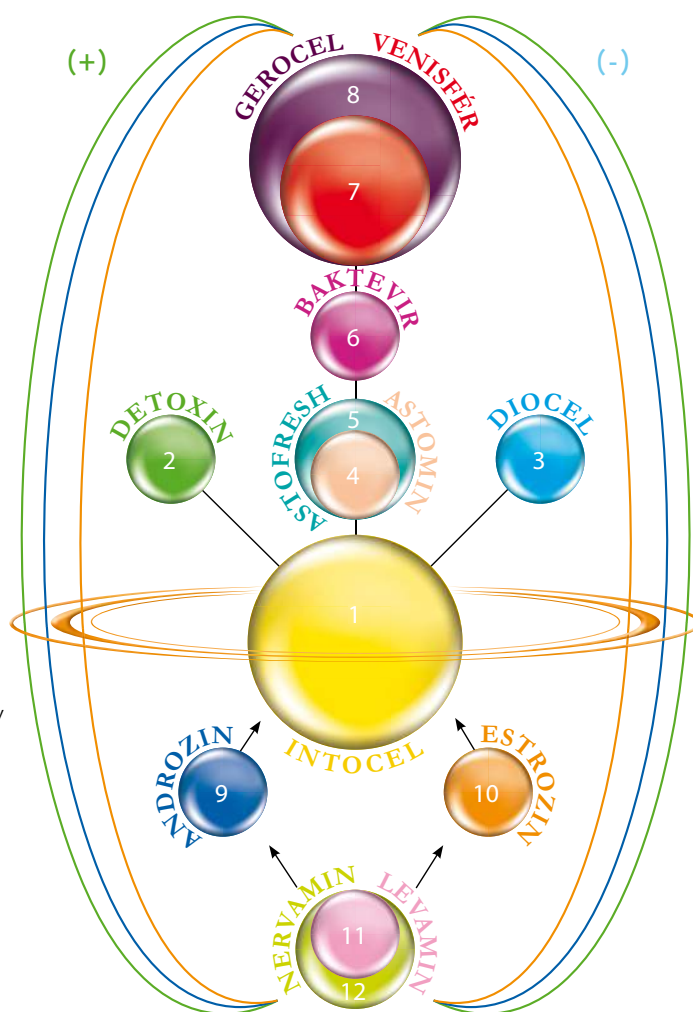
Barva přípravku stanovující pozici v systému Regenerace ve Sfěře. Určuje působení na danou část těla a meridián.

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

OBLAST PŮSOBNÍ VE SFÉŘE

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

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



REGENERACE VE SFÉŘE

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

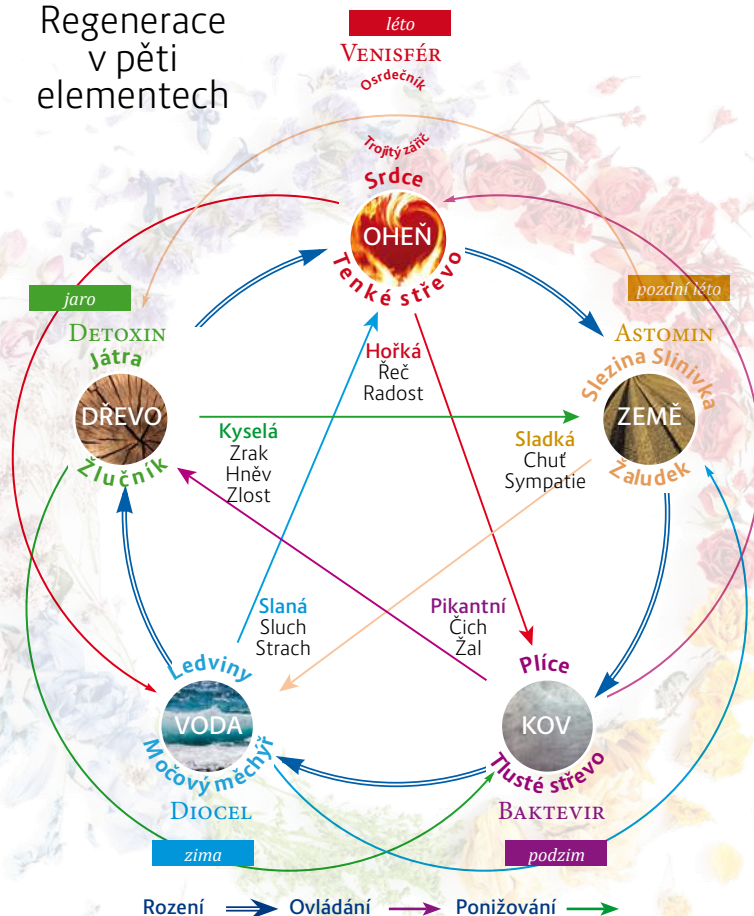
Každý přípravek má své jméno, číslo a barvu, podle toho, k jaké oblasti ve Sfěře náleží.

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



- Dřevo** - symbolizuje růst a výstavbu substance
- Voda** - reprezentuje tekoucí, pohyblivý, vylučující prvek
- Kov** - symbolizuje tvrdost, rozpínavost a obranu
- Země** - odpovídá přijímacímu, ale také mateřskému prvku
- Oheň** - reprezentuje teplo, žár

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.



MERIDIÁN ŽLUČNÍKU

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. akupunkturálních 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.

MERIDIÁN ŽLUČNÍKU

Co je pod jeho vlivem:

Oči, uši, hrudník, játra, žlučník, hýždě, kolena, dolní končetiny, svaly, šlachy, z páteřních úseků Th 8-10, zuby 13, 23, 33, 43.

Fyzické projevy energetické nerovnováhy:

Kožní alergie, žlučnickové potíže a žlučové kameny, hořkost v ústech, zvracení, bolesti v podžebří, časté vzdychání, chrapot, oční onemocnění, poruchy zraku, ušní poruchy, šelesty ušní, hluchota, závratě, vysychání pokožky, zvadlá barva obličeje. Bolesti hlavy v oblasti čelistí, čela, koutků očí, ztuhlost šíje a ramen, bolestivý otok v jamce nad klíční kostí a v podpaží, zánět uzlin v podpaží nebo na hrdle, samovolné pocení, záchvaty horečky nebo zimniční třesavky, svalové a degenerativní choroby, hemoroidy, vnější bolesti kloubů, hořká chuť v ústech.

Psychické projevy energetické nerovnováhy:

Ustavičná vznětlivost, nedostatek tvořivosti, nesamostatný úsudek, nerozhodnost, zamílené myšlení, neschopnost praktického uskutečnění životních plánů, cílevědomost, zvýšená pozornost vůči detailům - puntičkářství, nadměrné přebírání zodpovědnosti, chronická nespokojenost, netrpělivost, reakce na počasí, potíže se spánkem, deprese.

cu-šao-jaŋ tan-t'ing

Žlučník je vakovitý orgán hruškovitého tvaru uložený na spodině jater, sloužící ke skladování a úpravě žluči, která vzniká v játrech. Žlučník se vyprázdňuje po jídle, zejména tučném. Není nezbytný k životu ani k trávení potravy, avšak jejímu trávení napomáhá.

Průběh dráhy:

Začíná od vnějšího koutku oka, zvedá se v obloucích k temeni hlavy, klesá do prostoru za ucho, pokračuje po postranní části šíje na rameno, k jamce nad klíční kost a boční stranou trupu vede směrem dolů až k malíčku



- hlavní větev dráhy
- - - vnitřní průběh dráhy

nohy. Od koutku oka se spouští nová větev až na dolní čelist, spojuje se s dráhou tří zářičů a přes lícni kost se vrací k oku. Průběh celé dráhy je komplikovaný. Má 44 akupresurních bodů. Jsou s ním spojeny tyto orgány: žlučník, žlučové cesty, žluč, mozek, mozková centra, mícha, mozkomíšní mok.

OBECNÁ CHARAKTERISTIKA:

jangová dráha, probíhající sestupně od hlavy k noze

Sdružený orgán: játra

Element: dřevo

Měsíc: březen

Maximální čas: 23 - 1 hod.

Povrchové tkáně: šlachy a svaly

Nálady: hněv

Barva: zelená

Šlachosvalový meridián žlučníku:

Stejně jako ostatní šlachosvalové dráhy i dráha žlučníku více méně kopíruje průběh řádné dráhy svého orgánu. Začíná na konci čtvrtého prstu nohy, vede nártou k vnějšímu kotníku a po vnější straně holeně ke kolenu. Dále pokračuje vnějším stehem, přičemž od ní jeden pruh odbočuje straně dopředu do oblasti tzv. přikrčeného zajíce a druhý od kyčelního kloubu dozadu ke křížové kosti. Přímá větev vede dále nahoru pod žebra a přes bok hrudního koše do podpaží, kde se opět rozvětluje. Kratší větev postupuje k prsní bradavce a potom se otáčí nahoru a upevňuje se ke klíční kosti. Přímá větev stoupá dále přes nadklíční jamku, boční stranu hrdla za ucho a přes kout čela na temeno hlavy, potom dolů na spodní čelist a z ní se vrací zpět nahoru pod oko k nosní kosti. Tam má ještě jednu krátkou větev, která směřuje k vnějšímu koutku oka. Většinu problémů spojených s tímto meridiánem, představují bolesti vaziva a svalstva v místech, kudy tato dráha probíhá. Konkrétně k nim patří problémy s ohýbáním čtvrtého prstu na noze a kolena, spastické bolesti na vnější boční straně kolena, stehy, beder, trupu a hrdla. Dále se k této šlachosvalové dráze přiřazují potíže se zvedáním pravého očního víčka.

Doporučení:

Prevencí je vyhnout se tučným, smaženým a kořeněným jídlům. Omezte požívání alkoholu a pití kávy. Při žlučkových obtížích je nutné dodržovat přísnou dietu. Dobré funkci žlučníku také v nemalé míře přispívá lecitin. Vysoké množství lecitinu naleznete především v sóje, vaječných žloutcích a semenech rostlin.



— šlachosvalová dráha

Meridiánová rozcvička MAKKO-HO II

Meridián žlučníku/jater

Posadte se na zem, nohy roztáhněte, jak nejvíce můžete do šířky. Představte si, že se zády opíráte o zeď. Pravou ruku vzpažte a levou natáhněte před tělem doprava. Uklánějte se vlevo, jako kdybyste zády sjížděli podél zdi, a snažte se dosáhnout na zem vedle levého chodidla. Následuje výdrž na tři plné dechy. Narovnejte se, vyměňte ruce a uklánějte se tímto způsobem doprava. Nezapomeňte, že záda musí být neustále rovná a hlava nesmí propadnout dovnitř. Narovnejte se, sepněte ruce před tělem a předkloňte se z boků rovně dopředu. Opět vydržte v této pozici po dobu tří plných dechů a s každým výdechem se uvolněte do hlubšího protažení.

Detoxin

Podporuje tvorbu žlučových kyselin. Regeneruje kyčelní klouby a šlachy.

Helichrysum arenarium

Má diuretické účinky. Předchází nadýmání, žlučkovým a zažívacím potížím.

Přípravky a čaje firmy Diochi ovlivňující tento meridián:

Detoxin, Nervamin, Helichrysum arenarium, Achyrocline satureioides.



ZVEME VÁS NA ZAJÍMAVÉ AKCE

Poznamenejte si do kalendáře

Diagnostiky zdraví

a přednášky Vladimíra Ďuriny



6. 11. 2019 16.30 hod. **PROSTĚJOV**, KaS Centrum, Komenského 6, 1. patro, salonek č. 3

Přednáška a diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny

Info a objednávky: M. Bedřichová, prostejov@diochi.cz, tel.: +420 728 036 738

13. 11. 2019 17.30 hod **OLOMOUČ**, BEA Centrum, ul. Kosmonautů, vstupenky a info. ZdravoTĚKA, 28. října 11

Přednáška a osobní konzultace Vladimíra Ďuriny

Info a objednávky: P. Konečná, olomouc@diochi.cz, tel.: +420 608 711 410

26. 11. 2019 16 hod. **ČESKÝ TĚŠÍN**, Hotel Piast, Nádražní 208/18

Přednáška a diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny

Info a objednávky: Bc. Marek Liška, tesin@diochi.cz, tel.: +420 608 278 573

27. 11. 2019 14 hod. - diagnostiky 17 hod. - přednáška **OSTRAVA, diagnostiky**: Lékárna Apavar, Jurečkova 1812/16,

přednáška: Centrum Pant, Čs.legií 22

Přednáška a diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny

Info a objednávky: H. Zvaríková, ostrava@diochi.cz, tel.: +420 724 484 812

2. 12. 2019 14-18 hod. **PRAHA 1**, Politických vězňů 15, 1. patro

Pravidelné diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny

Info a objednávky: Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330

3. 12. 2019 10-13 hod. **PRAHA 1**, Politických vězňů 15, 1. patro

Pravidelné diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny

Info a objednávky: Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330

Inspirace

6. 11. 2019 **LIBEREC**, ul. 8. března 72/12a

13. 11. 2019 - ve dvoře proti vchodu 1. patro

20. 11. 2019 **Zdravý vztah ke zdraví a k jídlu**

4. 12. 2019 **a Zdravé vaření v páře**

11. 12. 2019 Info a objednávky: D. Šlechtová, liberec@diochi.cz, tel.: +420 602 295 795

Každé úterý 9-13 hod.

PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1. patro

Pravidelné porady paní Mekkiové

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

14. 11. 2019 17-18.30 hod.

OSTRAVA, Lékárna Apavar, Jurečkova 1812/16

Přednáška - Chřipka a homeopatika, MUDr. Miroslava Střížová

Info a objednávky: H. Zvaríková, ostrava@diochi.cz, tel.: +420 724 484 812, vstupné 200 Kč

Nutno objednat předem

14. 11. 2019 16 hod.

ČESKÝ TĚŠÍN, Hotel Piast, Nádražní 208/18

Seminář Regenerace ve sféře III

Info a objednávky: Bc. Marek Liška, tesin@diochi.cz, tel.: +420 608 278 573

28. 11. 2019 16 hod. **ÚSTÍ NAD LABEM**, Revoluční 6 (naproti O2 prodejně)

Vánoční aromatvoření s využitím preparátů Diochi

Info a objednávky: E. Krčilová, usti@diochi.cz, tel.: +420 604 193 161

Nutno objednat předem

Ajurvédské konzultace

Info a objednávky: J. Křivková, tel.: +420 723 155 141

Více akcí naleznete na www.diochi.cz



Klidný adventní čas a harmonii nejen o Vánocích vám přeje tým Diochi

MIND FULNESS

Vědomé žití s plnou všímavostí vycházející z nejen buddhistické tradice. Dnes také nový proud v rámci participativní medicíny podporovaný poznatky z moderní neurobiologie, psychiatrie a psychologie.

Mgr. LUCIE VYBÍRAL PASTRŇÁKOVÁ



JAKO LEKTORKA JÓGY PRACUJI S VĚDOMÝM POHYBEM již dvacet let. Zalíbení v meditacích a ve vědomé práci s myslí však nacházím až v posledních letech.

Přivedla mě k ní až má vlastní potřeba po zmírnění vnitřního napětí a stresu, který měl často původ pouze v mém pohledu na situaci než v charakteru situace samotné. Mezi dalšími důvody také byla a je skutečnost, že jako potomci svých předků si neseme jako (ne)vyžádané dědictví i temperament a určité tendence k reakcím, které sami vnímáme jako již nefunkční, a přesto se od nich dokážeme osvobodit jen velmi těžce. V tom všem nám koncept MINDFULNESS může být velmi dobrým průvodcem a pomocníkem. Nazvat mindfulness všelékem může znít poněkud nadneseně, ovšem má vlastní zkušenost potvrzuje, že právě mindfulness má ten obrovský potenciál nasměrovat tápající mysl, a tím i uzdravit churavějící tělo. Období podzimních melancholických nálad a nastupující energie Vánoc k ponorům do vlastního nitra nabádá a může nás v našem záměru – začít na sobě pracovat právě tímto směrem – podpořit.



Přiblížit potenciál přístupu mindfulness nám může výklad slova – *mindful* – přídavné jméno, překládající se jako **bdělý**, s bdělou myslí, tedy **vědomý** a v plném prožitku. V češtině se používá často i význam **všímavý**. Mindfulness je podstatné jméno, bdělost nebo-li všímavost. Oba tyto překlady naznačují velmi výmluvně, o co vlastně jde: **být bdělý a všímavý k tomu, co se mi děje, jak na mě působí vnější svět a jak já na něj reaguji**, co prožívám na těle i na úrovni mysli a emocí. Při delší praxi můžeme díky získanému nadhledu a odstupu pozorovat i to, co se nachází za našimi spontánními reakcemi. Můžeme s nimi dokonce pracovat, nežádoucí reakce odbourat a nefunkční myšlenkové vzorce propustit.

Mindful přístup, nebo chcete-li bdělý přístup k životu, nám nabízí obrovský užitek jak v každodenním životě, tak v krizových situacích. Při každodenní rutině si totiž uvědomíme, že vlastně nic není rutina ☺, že vše je proměnlivé. Všímáme si drobnosti a krás, které najednou oceníme. Je to jakoby nám někdo sundal šedavé odřené sluneční brýle, skrze které již nebylo pořádně vidět. My jsme si na ten omezený pohled zvykli, ale (možná) jsme hledali něco víc. A to nyní přichází. Život je najednou pestrý, přináší novou radost a elán, štěstí a nadšení, někdy i smutek a slzy, ale v hlubokém prožitku. Pokud jsme si navíc vědomi

skutečnosti, že vše se děje k něčemu a že i ta nejvíce hořká zkušenost nás časem a klikatými zatáčkami může dostat právě k další důležité křižovatce našeho života, vnímáme i ten smutek s pokorou a vděčností.

V krizových situacích vnímám obrovský přínos mindfulness právě v tom, že nás naše praxe a trénink nepustí do zkratové reakce, tedy útoku (agrese) či úniku. Naopak, zůstáváme bdělí jak vůči vnějšímu světu, tak vůči své vlastní reakci na něj a na stres. **Svou reakci si VOLÍME.** S plným vědomím.

Na jedné z konferencí TEDx u pana Dr. Dan Siegel, zabývající se vědním oborem zvaným interpersonální neurobiologie, vysvětluje velmi názorně (a lidově uchopitelně) vztah mezi jednotlivými částmi mozku a jejich vlivem na náš život: mozkovým kmenem, zodpovědným především za reakce našeho těla, limbickým systémem, zodpovědným za naše emoce a vztahy, kortexem – mozkovou kůrou, zpracovávající především naše empirické zkušenosti a částí mozku s názvem prefrontální kortex. Právě ta poslední, prefrontální kortex nebo-li čelní lalok, je evolučně velmi vyspělou částí mozku zodpovědnou za soustředění, chápání, rozhodování, vzpomínání a za morální i sociální uvažování. **Právě tato část mozku má tu schopnost a možnost integrovat,**

tedy propojit, další zmíněné části mozku a monitorovat jejich aktivity a usměrňovat je. Děje se tak, dle Dr. Siegela, díky tomu, že **s postupující meditační praxí dochází k propojování nejspodnější části prefrontálního kortexu s limbikem, mozkovým kmenem a kortexem.** Neděje se tak však náhodně. Podmínkou je proces, který Dr. Siegel nazývá „**TIME IN**“, tedy časem, kdy jsme sami v sobě. Právě v meditaci, kdy si uvědomujeme vnitřní prožitky a procesy jak tělesné (jako např. dech), tak mentální (tok myšlenek), dochází k propojování zmíněných částí mozku. Výsledkem je lepší sebereflexe a seberegulace, lidově řečeno, máme sami nad sebou lepší kontrolu a nevyskakujeme jako čertík z krabičky, zachováváme si chladnou hlavu a lepší odstup od věcí. Mimoto se pozitivní změny projevují také v oblasti učení a paměti, vnímání sebe sama a zaujímání stanovisek. Tyto změny na mozku jsou dokonce prokazatelné na zobrazovacích metodách magnetické rezonance. K prvním monitorovatelným výsledkům se můžeme dopracovat již po asi třech týdnech praxe, k výrazným změnám dochází zhruba po osmi týdnech každodenní praxe.

Za pojmem MINDFULNESS stojí západní věda, ale prapůvod hledáme v prastaré tradici tibetského buddhismu. Právě buddhistická meditace všímavosti, tedy pozorování přítom-



ného okamžiku bez posuzování, představuje jádro mindfulness přístupu. Dnešní mindfulness je však oproštěn od jakýchkoliv náboženství. Jedná se o přístup, který v roce 1979 převzala Klinika snižování stresu v nemocnici Massachusettské univerzity ve Worcesteru. Tento program, který je nazýván MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) – Snižování stresu pomocí všímavosti, se stal novým proudem v rámci medicíny, psychiatrie a psychologie, jež můžeme asi nejvýstižněji nazvat pojmem **participativní medicína**. Využívání mindfulness na klinikách je příležitostí pro pacienty, jak se více angažovat ve zlepšování vlastního zdraví a pohody a doplňuje standardní léčbu. Mindfulness má za sebou dnes již padesátku let klinických zkušeností a více než dva tisíce studií, které prokazují jednoznačný vliv všímavého přístupu a meditační praxe na zdravotní stav těla, imunitu, stav mysli, pocit všeobecné pohody a snižování stresu.

Uzdravování pomocí meditace vychází z přesvědčení, že každá bytost má vše potřebné k harmonizaci svého stavu, a drobné, někdy i výrazné odchylky od plného zdraví může uvést zase zpět do normy. Celý tento přístup má jednu velkou podmínku, tělo i psychi-

ka člověka potřebují dostatek životní energie. Životní energii přijímáme dechem, sattvickou neboli harmonickou stravou, kvalitním spánkem a vyváženou tělesnou aktivitou. O tuto cennou a léčivou energii ovšem taky přicházíme, někdy vědomě (odchýlením se od svých zdravých návyků), a velmi často také nevědomě, například když věnujeme pozornost mnoha podnětům najednou. To, že ženy jsou schopné multitaskingu a muži ne, je holý nesmysl. Roztržité zaměření pozornosti škodí oběma pohlavím stejně. Možná mají muži v tomto směru vyvinutější pud sebezáchovy... **Naše vědomá pozornost skýtá obrovský potenciál, když ji vrháme všemi směry, neomluvitelně s ní plýtváme, pokud ji však zaměříme do jednoho bodu, dokážeme zázraky.** Jako nevinné rozptýlené sluneční paprsky, které skrze lupu přeneseme na kousek suchého dřeva – zažehnou plamen...

TIP PRO DOMÁCÍ PRAXI:

Věnujte si každý den s plným vědomím okamžiky, kdy budete záměrně vykonávat jen jednu činnost.

Dopřejte si nerušeně šálek kávy nebo oběd, aniž byste do ruky brali mobilní telefon a řešili nevyřízenou korespondenci, anebo procházku lesem bez

hudby ve sluchátkách, prostě cokoliv bez dalších podnětů odpoutávajících vaši pozornost.

JAK TO CELÉ UCHOPIT A KDE ZAČÍT?

Certifikované kurzy mindfulness, které se dnes konají už po celé České republice, trvají přesně osm týdnů. Což je doba, za kterou je možné pozorovat výrazné změny jak na mozku, tak v běžném životě. Najednou nás situace, kvůli kterým jsme se cítili vytočení, nechávají v klidu... Během výcviku mindfulness se každý týden sejde skupinka účastníků spolu s lektorem na zhruba 2 hodiny. Představí si téma, meditací si společně projdou a zbytek je domácí praxe. Tedy náš záměr zmírnění stresu nesplní jedno setkání týdně, nýbrž denní samostatná praxe v délce asi 20 – 30 min. Po ukončení výcviku se meditační praxe stane již návykem a je dobré se k ní v obměnách vracet, podle potřeby. Kdo se zajímá více, existují tzv. Follow-up, tedy navazující programy, prohlubující dovednost meditace a její funkční využití např. v práci se strachem, traumatem a jinými náročnými tématy. Osobně věřím tomu, že v osobní praxi je disciplína nadřazena momentální motivaci. I když

se vám nechce a hledáte tisíc a jednu výmluvu, proč právě teď nemáte čas, udělejte to. Připomíná mi to starý vtíp o dřevorubci, který řezal dřevo tupou pilou. Na dotaz, proč si ji nenabrousí, odpověděl, že na to přece nemá čas...

Co si prakticky můžete vyzkoušet? Základní výcvik zahrnuje asi desítku rozličných meditací, jejichž náročnost je odstupňována. Základem, kterým si však všichni procházejí, je **meditace na dech**.

TIP PRO DOMÁCÍ PRAXI:

Meditace na dech – Stačí se posadit do pohodlné pozice s napřímenou páteří a jen pozorovat svůj dech, neposuzovat, neprohlubovat, jen nechat plynout, v duchu si opakovat **NÁDECH A VÝDECH, a dechu se držet coby kotvy své pozornosti**. Budete sami překvapeni, kam vás vaše mysl během pouhých pěti minut dovede... Jakých barvitých příběhů budete účastníky, jaké fabulace si budete vytvářet... Ovšem to není naším záměrem. **Vždy, když nám mysl odvede pozornost k tomu, co nesouvisí s kotvou naší pozornosti, musíme ji vrátit zase zpět na NÁDECH A VÝDECH**. Jak jednoduché a složité zároveň. Během těchto návratů myslí k přítomnému okamžiku totiž dochází ke zmiňovanému propojování jednotlivých částí mozku.

VDĚČNOST: Nedílnou součástí výcviku a přístupu mindfulness je **podpora vděčnosti**. Vše, co nám přijde do života, je třeba ocenit a poděkovat za to. Bohužel velmi často na to v běžném



Pokud energii zaměříme do jednoho bodu, dokážeme zázraky.

spěchu zapomínáme a pravou hodnotu toho, co máme, si uvědomíme často až tehdy, kdy o to přijdeme...

TIP PRO DOMÁCÍ PRAXI:

Předvánoční rituál vděčnosti – Najděte si každý večer chvíli sami pro sebe a vezměte si kousek papíru či rovnou svůj deníček a oceňte a s vděčností poděkujte za malé i větší radosti, jež vám dnešní den přinesl. Pokud si nechcete psát, vyjádřete svůj vděk alespoň v myšlence.

LASKAVOST: Dalším důležitým prvkem je **podpora laskavosti**. Spousta z nás není dostatečně laskavá ani k sobě sama, natož tak k druhým ve

svém okolí. Těžko nacházíme pochopení, trpělivost a laskavé slovo pro ostatní, když je nemáme sami pro sebe.

TIP PRO DOMÁCÍ PRAXI:

Předvánoční rituál laskavosti – Dopřejte malou (i větší) laskavost sami sobě každý den a vědomě si ji užívejte. Až se budete cítit dostatečně nasyceni, začněte plamen laskavosti šířit kolem sebe.

Právě vděčnost a laskavost jsou témata, která propůjčují meditacím další hluboký význam.

O mindfulness a meditacích by se dalo povídat hodiny a hodiny. Pro mě není toto téma teorií z moudré knihy, ale odžitou praxí se všemi novými poznatky, ke kterým mě dovedla. Jsem velmi vděčná za to, že mi meditace vstoupila do života. Stále jsme dost materiálně zaměřená společnost a vhledy, které nám meditace nabízí, velmi povznášejí a osvobozují duši.

Před tím, než se začneme vymlouvat na to, že okolí nefunguje podle našich představ, začneme hledat řešení u sebe, změníme úhel pohledu, svůj přístup. Používejme své smysly v jejich plném potenciálu, mějme oči skutečně otevřené, poslouchejme a naslouchejme, vychutnávejme si každý pokrm, dotek i vůni. Budme tady a teď. Žijme svůj život naplno a zároveň vědomě. 🌍

Lucie Vybíral Pastrňáková

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



INZERCE



ZLEPŠETE SI ZRAK
PŘIROZENOU CESTOU

ZDRAVÉ-OČI.EU

ON-LINE KURZ
VIDĚT LÉPE

WWW.ZDRAVE-OCI.EU

PROSTOR UTVÁŘÍ ČLOVĚKA

FENG SHUI A PROSTOR

Ing. JIŘÍ ČERNÁK

FENG REN SHUI NÁS UČÍ VYTVOŘIT SI TO NEJLEPŠÍ PROSTŘEDÍ PRO
NÁŠ ŽIVOT. TOTO PROSTŘEDÍ UTVÁŘEJÍ TŘI ZÁKLADNÍ ENERGIE:
ENERGIE ČASU, ENERGIE ČLOVĚKA A ENERGIE PROSTORU.
V NOVÉM SERIÁLU O FENG REN SHUI SE ZAMĚŘÍME PŘÁVĚ NA
ENERGIE PROSTORU.

Prostor nám dává důležité podmínky pro náš život, pro jeho kvalitu a umožňuje (nebo právě naopak znemožňuje) člověku rozvinout svůj plný potenciál. Princip energie prostoru známe z přírody. Víme, že každé semínko musíme zasadit do správné půdy, na správné místo, tedy do podmínek, které umožní, aby ze semínka vzrostla rostlina, která může díky těmto podmínkám růst, rozšiřovat se a hlavně: MÍT PLODY. Prostor patří k energii Země a jedním z jejích hlavních „úkolů“ je rodit, tj. zabezpečit neustálé pokračování života. A my bychom měli žít plodný život.

Stejně jako semínko rostliny potřebuje i každý člověk správné místo pro život. Než ale semínko zasadíme, musíme nejprve vědět, jaké to semínko držíme

„ Prostor umožňuje, nebo naopak znemožňuje člověku rozvinout svůj potenciál. “

v ruce. Proto při práci s prostorem musíme znát dvě základní věci: **pro koho daný prostor připravujeme a pro jakou činnost.** Tyto dvě základní veličiny totiž určují, jaký prostor je nejvhodnější a kde budou ty nejlepší podmínky.

Když pracujeme s prostorem, musíme znát energie daného člověka (když například vytváříme domov pro celou rodinu, musíme znát energie všech členů i to, jak na sebe navzájem působí). Prostor má totiž na každého z nás jiný vliv. Pro někoho může být

velký a světlý prostor pozhnáním, ale jiný člověk se zde bude cítit velmi nervózně. A protože prostor má být zdrojem energie, musíme vědět, jaké zdroje energie potřebuje daný člověk. V opačném případě bude prostor pro člověka vyčerpávající. Zde je největší problém v tom, že energie prostoru působí pomalu a často si je vůbec neuvědomujeme. O co pomaleji však působí, o to významnější změny u člověka pak nastávají. Oslabení člověka prostorem pak může vést k dlouhodobým problémům jak v životě, tak i k problémům zdravotním. Ty bývají často velmi vážné a jejich léčení vyžaduje dlouhý čas.

Stejně tak musíme znát energie činnosti, kterou chce člověk v daném prostoru vykonávat. Určitě si hned uvědomíme, že jiný prostor bude asi vhodný pro ateliér akademického malíře a jiný pro účetního. Ale nemusíme si to již tak moc uvědomit u rozdílu mezi účetním a právníkem, či obchodním zástupcem a personalistou. I u činnosti platí, že prostor pro ni musí vytvářet ty nejlepší

podmínky. Jde o to, aby zde byl prostor zdrojem energie pro danou činnost a aby vykonávání této činnosti nebylo pro člověka vyčerpávající. Pokud se např. musíte soustředit na svoji práci a hlídat každý detail (např. při studiu tabulek s čísly, která má tisíce položek), pak jakékoliv vzruchy a vyrušování v prostoru vám tuto práci velmi ztíží. Budete dělat chyby, budete muset svoji práci opakovat atd. Tím pak u vás dochází k velkému vyčerpání. Často stačí změnit jen místo pro práci.

„ Jiný prostor potřebuje účetní a jiný umělec. “

Když si vytváříme svůj domov, tak musíme tyto základní podmínky znát. Musíme vědět, jaké energie dělají dobře nám samým, našim partnerům i dětem. Nemůžeme si tak postavit dům či zařídit byt jen podle sebe. Musíme ale také vědět, jaké funkce bude domov podporovat. Chceme-li si pořídit rodinu a vychovávat malé děti, budeme potřebovat jiné zázemí, než pokud žijeme sami a soustředíme se na svoji kariéru. Ale musíme jít ještě hlouběji. Nestačí znát obecnou funkci domu či bytu. Musíme znát funkce i jednotlivých místností v daném domě či bytě. Měli bychom si tak určit, jakou funkci bude mít např. kuchyň. Zde bude záležet na tom, jakou stravu rádi jíme a jak ji připravujeme. Proto bude mít kuchyň veganské rodiny jiné energie než rodiny, která si ráda pochutná na knedlu, vepřu, zelu.

V následujícím seriálu článků na téma prostor podle Feng Ren Shui se zaměříme právě na domov. Je to pro nás to nejdůležitější místo v životě. Trávíme zde nejvíce času. Každý „běžně“ žijící člověk tráví doma více jak polovinu svého života. Lidé si to často neuvědomují a mají pocit, že doma vlastně vůbec nejsou. Ale stačí se zamyslet a počítat: kolik hodin spíme, kolik času věnujeme přípravě a konzumaci jídla, kolik času strávíme hygienickými činnostmi, jak dlouho nám trvá příprava oblečení, úklid... atd. Pokud žijeme běžným životním stylem, pak jen spánek nám zabere 8 hodin denně – to je třetinu života. Stravováním strávíme přibližně 1 – 2 hodiny denně (pokud tedy snídáme a večeříme doma) i s přípravou. Zbývajícími činnostmi pak trávíme

také přibližně 1 – 2 hodiny denně. A to jsme již na 12 hodinách, tedy polovinu našeho života. A tuto polovinu trávíme doma. Proto náš domov má tak velký vliv na náš život, na kvalitu naší energie a zdraví.

„ Domov je nejdůležitější místo v životě. “

Není tedy vůbec náhodou, proč naši předci věnovali budování domova takovou energii a pozornost. Věděli dobře, že jakou energii si při budování domova vytvoří, takovou jim pak domov bude dávat. Většina významných rodů, rodin i jednotlivců žila ve velmi kvalitním prostředí. Proto se stavěli paláce, zámky, velké domy, vily či krásné činžovní domy s nádhernými byty. Byly zdrojem energie pro své obyvatele a ti ji pak mohli využívat k velkým věcem. Každý velký vládce v minulosti byl i budovatel. Nemusíme chodit nikam daleko. Stačí si vzpomenout na Karla IV. a jeho velkolepé plány a realizace staveb jak v Praze, tak i na dalších místech naší republiky. Jejich síla a energie na nás působí dodnes. Není vůbec náhoda, proč je Praha považována za silné, až magické místo. Není náhoda, proč byla evropským centrem magie a různých učení a věd a proč si ji vybral právě Rudolf II. za své sídlo a nevybral si Vídeň (ta má úplně jiné energie, a nebereme nyní v potaz další důvody, jako byla hrozba Osmanské říše apod.).

V našem seriálu si podrobně projdeme celý dům (či byt) a budeme si ukazovat, jak co nejlépe nastavit energie v jednotlivých místnostech. Samozřejmě se zaměříme na obecné nastavení, protože nemůžeme brát v potaz energie lidí, ani jejich činností. Prostor má svá vlastní „specifika“, která platí pro každého. Proto tyto základy si může nastavit každý stejně, aniž by šel proti svým vlastním energiím. Už jen správné nastavení těchto základních parametrů prostoru výrazně zlepší energie vašeho domova a budete se cítit daleko lépe. 🌿

Ing. Jiří Černák

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



Pozvání na semináře

SEMINÁŘ ROK 2020 a nové dvanáctiletí

Jak se připravit na rok 2020 a celé dvanáctiletí a jaké energie nás čekají.

Praha 11. 1. 2020

SEMINÁŘ KARIÉRA v roce 2020 a novém dvanáctiletí

Jak se připravit na rok 2020 a celé dvanáctiletí z hlediska kariéry, povolání, peněz.

Praha 18. 1. 2020

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.

Praha 29. 2. – 1. 3., 4. – 5. 4., 16. – 17. 5. 2020

VAŘÍME podle ročních období a pěti elementů

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

Praha 25. 1. 2020

Více informací na www.jiricernak.cz, akademiestesti.dasa@gmail.com nebo tel.:

602 556 479.

Uzávěrky přihlášek do 15. 12. 2019.



JANKA CHUDLÍKOVÁ

HANA NĚMCOVÁ, foto Petr Burda a archiv Janky Chudlíkové

JANKA O SOBĚ NA SVÉM WEBU ŘÍKÁ: „DĚLÁM TO, CO MĚ BAVÍ A POKLÁDÁM TO ZA SVOJE VELKÉ ŽIVOTNÍ ŠTĚSTÍ. LEKTORUJI, PŘEDNÁŠÍM, KOUČUJI, TOČÍM ROZVOJOVÁ VIDEO, ON-LINE KURZY A PODCASTY. ROZVOJI LIDÍ SE VĚNUJI OD ROKU 2003, KDY JSEM SE VĚDOMĚ A DOBROVOLNĚ ROZHODLA OPUSTIT SVĚT KORPORACÍ A ODEŠLA Z POSTU PERSONÁLNÍ ŘEDITELKY VELKÉ SPOLEČNOSTI. DŮVODEM BYLO DÁT VĚTŠÍ PROSTOR SOBĚ A ŽÍT SPOKOJENĚJŠÍ ŽIVOT. Povedlo se to.“

▼ **Janko, jak už padlo v úvodu, jsi lektorka, koučka, mentorka. Na tvém webu můžeme najít nadpisy jako Osobní úklid, Zamilovanost versus láska, Štěstí není náhoda, Láska jako životní princip, Brainhack aneb seberozvoj s mozkem... Co je ti nejbližší, co děláš nejraději?**

Za tím vším je pouze jedna myšlenka, jediná esence, a to je pomoc lidem k sebeuvědomění, k posunu z role oběti do role tvůrce, k uvědomění si, že štěstí je něco, co si můžeme a musíme vyrobit sami, že to není něco, co nám spadne

na hlavu z vesmíru. Jde o to, abychom se posunuli z role litujícího se chudáka a zbavili se vzorců z dětství. Abychom se zbavili dramatu „ten mi ubližuje“. Ne, já jsem ten, kdo si nechá ubližovat. Já jsem ten, kdo jede ve starých vzorcích. To je ta jediná esenciální myšlenka a je jedno, zda na to jdeš přes téma stres, vyhoření nebo vztahy.

▼ **Několikrát jsi zmiñovala, že jsi takový posun zažila a tu cestu ušla, takže to, co předáváš nebo učíš, máš vetknuté do sebe. Jaká byla**

tvoje cesta? Působila jsi v nadnárodní firmě, ve velmi vysokém postavení a jednoho dne ses rozhodla, že toho necháš.

Odchod z korporace byla velká profesní změna, ale ta niterná, ta osobní, ta probíhala daleko dříve, přes pád na dno, kdy jsem prožívala obrovskou vztahovou bolest, kterou jsem si vlastně způsobila sama svým špatným nastavením. Jsem klasický produkt komunizmu. Výchova nás všech byla stejná, přesně tak jako lampy a závěsy v obýváku. Výsledkem bylo takové to „drž hubu

a krok". Z toho se rodily i nekvalitní vztahy. Můj první vztah byl s tyranem... Docvaklo mi to sice docela pozdě, ale rozsekla jsem to s revolucí. To byl pro mě obrovský nádech, svoboda a impulz ke změně, přestože v té době nebyly potřebné informace prostřednictvím internetu ještě dostupné.

▼ **Vlastně po revoluci tu zazářila Luis Hay s bestsellerem Miluj svůj život. Člověk si uvědomil, že to může být úplně jinak.**

Ano, dnes to bereš jako slabikář. V té době to byl ale totální bod zlomu. Aha efekt. Odešla jsem ze vztahu, chtěla jsem žít svobodně, ale stále jsem jela v modelu „hodná holka, plnící potřeby a očekávání ostatních“. Ještě pořád jsem byla v režimu oběti, říkám tomu naprogramovaný šimpanz. Pak jsem šla do dalšího vztahu a tam jsem celkem pozdě, v pátém měsíci, potratila miminko a to byla pro mě velká rána. Těžko jsem se z toho dostávala a při druhém těhotenství můj partner před porodem odešel jinam. Složilo mě to na rok. Prošla jsem depresí a musím říct, že dnes tomu stavu opravdu rozumím. Nechtělo se mi žít a hlavně jsem tomu nerozuměla. Měla jsem přesně ten pocit, který máme všichni, když se ocitneme v průšvih. Proč mi všichni ubližují, když já jsem tak hodná a snažím se, dělám všechno, co chtějí a oni si ze mě dělají toaletní papír. Nechápa-la jsem to. Proto ta témata lásky – nevědomý člověk se často snaží dělat to, co chtějí druzí, aby získal lásku zvenku, vlastně si ji tak kupuje. Je to o závislosti. Tenkrát jsem byla ve vztahu nezralá, žila jsem ve starých modelech jako psychický závislák na druhých. Když se mi to stalo, čekala jsem dítě a mně se v tom závislém módu zhroutil svět. Nikdy jsem nebyla u psychologa, psychiatra, nikdy jsem nepozřela žádný prášek na spaní nebo psychofarmaka. Věřím ve změnu a neurověda mi vlastně potvrdila, co jsem sama zažila. Na začátku, bylo to krátce po revoluci, jsem zkoušela opravdu všechno, včetně esoteriky, studovala moderní psychology, buddhismus, hinduismus... Mám dar, že jsem schopná vzít si to nejlepší ze všeho. Hodně mi dala i práce pro kvalitní firmy a školení sociálních dovedností, kterému se věnuji více než šestnáct let. Dnes je můj přístup jakýsi mix toho všeho dohromady

a já tomu říkám, že to je styl „Janka Chudlíková“.

▼ **Ted' působíš jako velmi energická dáma, která motivuje ostatní, nedovedu si představit, že to někdy bylo jinak - opravdu jsi tu Janku vystavěla od základu?**

Ano, ale samozřejmě jsem působila i v té době svým způsobem energicky, to mám od pána Boha, něco je nám dáno do vínku. Mám temperament, jsem ze Slovenska. Všechny dary, které dostaneme od Boha, říkáme té síle dle libosti, ale nemůžeme využít, pokud si je nezvedomíme. Tvoje dary jsou ti k ničemu, když pořád žiješ ve špatném modelu myšlení. Nemůžeš je svobodně uplatnit. Neděláš práci, která tě baví, děláš a studuješ něco, co ti říkají ostatní. Dokud nevypneš ty nahrané programy, nemůžeš uplatnit svůj potenciál. Svůj talent. Došla jsem k tomu, že skutečné duchovno je žít v pravdě. Autenticky. Když cítím ne, říkám ne.



Dary a talenty nemůžeme využít, pokud si je neuvědomíme a pokud žijeme ve špatném modelu myšlení.

▼ **Tedy to, co lidem nabízíš, máš odžité, znáš to až na dřeň?**

Naprosto, ale mám to potvrzené i teorií. Jak už jsem zmiňovala, studovala jsem ledacos, ale úplně nejvíc mi dala neurověda. Ta zkoumá, jak funguje lidský mozek a to, jak můžeš myšlenkami zásadně ovlivnit svůj život. K myšlence se váže emoce. První přichází myšlenka, a pak naskakuje emoce, a dokud nebudou koherentní a nedostanou se do souladu, pak nemůžeme optimálně fungovat. Nemůžu si říkat, jsem o.k. a přitom cítit něco jiného. Respektive můžu, ale nebude to fungovat.

▼ **Tedy nepoužívat afirmace, kterým nevěřím?**

Zásadně používat afirmace, kterým věřím. Ne „jsem dokonalá, šťastná a zdravá“, ale třeba „každým dnem je mi lépe a lépe“. Jde o hluboké přesvědčení a to naše podvědomí umí načíst. Když cítím, že nejsem o.k., a přitom si říkám afirmaci, že jsem, tak to není v pořádku. Sama používám svoji životní afirmaci – „tančím v lásce“. Pozor, ale nejde o afirmaci jako takovou. Mám ji spojenou s přesnou představou toho, jak to vypadá. Jak konkrétně vypadá, když jsem zdravá, šťastná, krásná, spokojená, pravdivá...

▼ **Jde tedy o pocit?**

To je právě ta neurověda. Mozek neumí rozlišit mezi myšlenkou a realitou. Víš kolik žen si ani nedokáže představit ideální vztah? Mají pocit, že si ho nezaslouží a že to není možné. Nejdřív ho musíš připustit ve své hlavě a pustit si ten film. Mozek věří představě – pokud máš pozitivní myšlenky i emoce, pak máš i jiné hladiny hormonů. Afirmace je pro mě verbální kód, který mě vede k představě dokonalého ideálu. Představ si, že jsi na jednom břehu a na druhém je ten ideál. Afirmace je pomyslným mostem mezi nimi. Mozek si dokáže představit cokoliv... Cokoliv, co vzniklo v hmotném světě, si mozek nejdříve představil. Před - stava = před stavem. Když chceš dům, musíš si ho nejdříve představit. Jsme vedeni imagínací. Ta může být pozitivní, nebo negativní – vlastními představami si tedy můžeme házet klacky pod nohy, nebo se podporovat. Začni o sobě jinak přemýšlet, pak mohou vznikat jiné emoce a pak se budeš i jinak chovat. Dostaví se i jiné výsledky. Chceš něco v životě změnit? Nejdříve musíš změnit smýšlení o sobě samém.

„Dovol si přát maximum, ale život posouvej v krocích.“

▼ **Musíme tomu ale věřit...**

Naše podvědomí umí rozlišit, když si něco nakecáváme, nebo když něčemu věříme. Všechno je možné, limity neexistují. Kdysi člověk toužil létat a podívej – dnes lítáme. Dovol si přát maximum, ale život posouvej v krocích. Vize je něco jiného než cíl. Cíl chceme splnit, ale vize je něco jako touha srdce.

Přání, kam směřujeme svůj život. Je to něco, za čím bych se ráda ohlédla ve svých 80 letech a řekla si, že jsem žila smysluplný život. Cíle se naopak podřizují vizi. Měli bychom se zastavovat často a korigovat svůj cíl ve prospěch svojí vize. Každé ráno bychom si měli uvědomovat svoji vizi a plánovat, co pro ni reálně uděláme.

▼ Takže Janka každé ráno vstává s vědomím vize?

Ano, dávám to i lidem v koučinku za úkol, pomáhám jim vytvořit si tu odvážnou vizi sebe sama v nejkrásnější verzi. Každé ráno si ten sen pust'... Hned se ti nabídne, co malinkého pro to můžeš udělat. Já třeba toužím dělat on-line produkty, aby se dostaly k co nejvíce lidem a psát knihy, ale na to opravdu potřebuju čas. Mám jasnou vizi. Pozor, ale první krok na vysněnou horu vede nejdříve do údolí. Je tam dočasné zhoršení. Třeba se chceš naučit španělsky. Co pro to tady a teď musíš udělat? Věnovat tomu čas, šprtat slovíčka, psát... Nebo když chceš zlepšit vztah...? Každé zlepšení si žádá dočasné zhoršení. Pro svoje sny se musíme umět v tady a teď něčeho vzdát – při nejmenším jistoty a pohodlí. To je pravý důvod, proč větší-ná lidí nežije svoje sny.

▼ Tedy jde o záměr, soustředění na cíl, focus?

Focus, zaměření, chceš-li, je jedním z nejzásadnějších principů fungování úspěšných lidí. Vezmi si třeba Jágra. Trénoval spoustu hodin denně navíc v tělocvičně, Šporcl zase cvičil a cvičil až tři hodiny denně na housle. Oba jsou ve svém oboru špičky. Oba ale drželi směr. Nedělali nic jiného, než to svoje. Každý, kdo by se soustředil na svůj cíl, by se vždycky dostal do nadprůměrné úrovně. Podle neurovědy se potřebuješ 10 000 hodin věnovat jedné věci, makat na ní, aby ses dostala do nadprůměru. V mozku se tak vytvoří výrazně větší množství spojení a oproti průměrné populaci se dostáváš do něčeho, čemu se říká mistrovská úroveň. Dokonce i bez talentu. Talent je dobrý na to, že je to rychlejší, že tě to, doufejme, víc baví. Samozřejmě je i důležitý hodnotový systém.

▼ Vize by se tedy měly odvíjet od hodnotového systému?

Ano. Máš vizi a k tomu si musíš uvědomit daň, kterou tě to může stát. Kte-



rou ještě chceš zaplatit a kterou už ne. Význam vize není ten, abys k ní došla. Význam vize spočívá v tom, že dává našemu životu směr a hlubší smysl. Díky ní chápou, proč dneska děláme, co děláme, nebo proč jsme ochotni udělat ten určitý krok dolů. Musíme se k něčemu reflektovat. Podle čeho řekneš, jestli jsi dobře, nebo špatně? Jak to budeš vědět? Že ti to řekl Franta? Nebo maminka? Tvrdím, že důležitá životní rozhodnutí nemáme dělat podle momentálního pocitu, ale podle toho, kam chceme v životě dojít. S plnou a vědomou zodpovědností za sebe.

Pokud bych to měla vzít psychoterapeuticky nebo psychologicky, tak význam vize je, že když koukám dopředu, nemůžu přitom koukat dozadu, protože mozek neumí dělat dvě věci najednou. Nahrávám si novou Janku. Jak chceš smazat programy z dětství? Mozek je neumí mazat – jediné, co je možné, je přehrát je něčím novým. A vize je něco, co nám v tom pomůže. Vlastně je úplně jedno, zda tam dojdeš, důležité je, že tam jdeš. Že vypínáš ty programy – vize tě drží na trati. Vypínáš staré myšlení, staré chování, učíš se nové věci. Za život svůj se můžeme zcela změnit, budeme-li opravdu chtít.

„Každý krok na vysněnou horu vede nejdříve do údolí.“

▼ Tedy nejsi pro neustálé čištění starých programů?

Ne. Je to škodlivé. Jen to tím posiluješ, ale tady bych podtrhla slovo neustále, párkrát se tam ohlédnout není špatné, abychom něco pochopili, poučili se a odpustili. Kouknout se dozadu není špatné, proto existuje i v autě to zpětné zrcátko, ale není o.k. tam „čumět“ pořád a zůstat tam zacyklená. To se vybouráš nebo zkameníš. Ale je o.k. se cíleně vrátit zpět a pochopit, co se vlastně stalo. Poučit se nejenom z mínusů, ale i z plusů, protože v každé situaci jsi dělala něco dobře. Aby ses toho mohla konečně pustit, tak je nutné odpustit. Jakmile neodpustíš druhým a sobě, jsi lapena v negativních emocích, které tě unášejí, pakliže s nimi nebudeš vědomě pracovat. V určitém okamžiku je ale důležité rozloučit se s vrácením se do minulosti. Pokud se totiž to vrácení přepískne, začnou se vytvářet negativní synapse. Pouštíš si negativní chemii do těla a vlastně se tím učíš neumět opustit minulost.

▼ Často slýchávám: „Ještě musím vyřešit matku, otce...“

No, to taky můžeme jít do minulého života, kdy jsem byla čínská královna... Navíc s někým, kdo se tam do toho projektuje. Člověk se neumí neprojektovat. A k čemu je mi to dobré? Jak říkám. Je dobré tomu dát nějaký čas pro pochopení sebe a svojí pozice v tady a teď. Ale v určitý moment je dobré s tím vědomě přestat. Udělat tlustou čáru a dívat se dopředu, s občasným pohledem do toho zpětného zrcátka za účelem rychlé korekce. Užijeme si tu svou životní jízdu...

▼ **Co bys poradila lidem, kteří si třeba přečtou rozhovor a blikne jim, že už by konečně něco chtěli změnit. Splnit si sny, žít lepší život?**

Jako první otočit pozornost na sebe, přestat si myslet, že mi ublížila maminka, tatínek, manžel... Bez ohledu na to, co se nám přihodilo, jsme to stále my, kdo dnes tvoří svůj život. Právě teď rozhodujeme o tom, co s ním uděláme. Doporučuji převzít zodpovědnost za sebe a přemýšlet, co vlastně v životě chceme.

▼ **Alfa omega je tedy vztah k sobě?**

Absolutně. Ti druzí jsou pro nás pouze referenční bod. Ve vztazích zjišťuji lépe, kdo jsem. Ale už i do toho vztahu bych měla jít s tím, že vím, kdo chci být a kde mám určité limity a hranice, kam už nikoho nemůžu pustit, protože to už bych nebyla já. Jde o sebeuvědomění, jde o otočení pozornosti na sebe a o přemýšlení o tom, co chci doopravdy já. A potom stačí podle toho začít jednat. Vezměme třeba zaměstnání – každý den se můžu v něčem konkrétním zlepšovat nebo se naučit, jak se dobře píše životopis. To jsou jednoduché věci. Vyroba si svoje štěstí.

▼ **Co strach?**

No, aby ses nepo...

▼ **Ty nemáš strach?**

Mám, ale víš, o co jde? Lidi si často myslí, že počkají, až nebudou mít z nějaké změny strach. Další velký omyl. Důležité je si strach uvědomit a přijmout ho. A také si uvědomit, kdy je legitimní. Třeba je legitimní při skoku z pátého patra. Ale nesmím mu dovolit, aby mi zabránil udělat to, co vím, že je správné udělat. Nedovolujeme strachu, aby nám bránil žít v pravdě a být autentičtí. Třeba mi ve vztahu něco vadí, ale já to ra-

ději neřeknu, protože mám strach o ten vztah. Že mě ten druhý opustí nebo že ho naštvu. Ale když to neudělám, tak už nežiju v pravdě a nejsem autentická. Ze strachu o vztah vlastně ten vztah paradoxně ničím. Jedna z mých hodnot je, že žiju v pravdě a ta mi pomáhá strach zvládat. Nevyhraju vždycky, ale často. Strach nejde nemít...

▼ **Ještě zpátky k vizím – když si dáváme vize a cíle, jde o ten hezký pocit, když se naplní?**

To je omyl, když by byla moje vize vyhlížet na Everest, tak bych byla šťastná jenom 3 minuty na Everestu? Jde přece o tu cestu – o vědomou radost z toho, že žijeme to, co chceme žít včetně příjemných překážek a bolesti.

▼ **Nabízejí se dvě polarity... cíluji, cíluji... a budu šťastná, až ho dosáhnu...**

A druhá polarita je: měl jsem blbý dětství... a žiju jen tady a teď a medituju.

▼ **Přítomnost pro mě postrádá cíl, jde to nějak propojit?**

V tomhle mi pomohla neurověda. Pokud si někdo myslí, že v tady a teď umí vypnout vzorce z minulosti, tak je buď hodně naivní, nebo nevědomý. Tvůj mozek v tady a teď automaticky volí 95% - 99 % myšlenek, reakcí na vjemy, pocitů podle vzorců, které si nahrál do podvědomí v minulosti. Meditace je skvělá pro přetížené lidi, mozek odpočívá – meditujeme a učíme se to. Aspoň 10 minut denní meditace, ideálně je 20 minut a jenom nám to prospěje. Meditace ti ale neumí vypnout programy z dětství, ona ti pomůže ulevit, být v přítomnosti, ale je pasivní, protože netvoří nic nového.

▼ **Tedy meditovat, propouštět myšlenky, ale zároveň si vytvořit nějaký směr?**

Směr potřebujeme. Život je neustálý pohyb, ať už vědomý nebo nevědomý. Nejde o vytčení cíle a posedlost jeho dosažením. Tomu říkám umanutost cílem – dokud to nebudu mít, tak nevidím napravo nalevo. Takových pár znám – to je na hlavu. Lidi s „to do

listy“ končí vyřízení. Jde právě o tu vizi. Vize je filozofická záležitost, je to spíš touha, kam chci směřovat svůj život. Všechno, co vidíš v hmotném světě, vzniklo v něčí hlavě tak, že o tom někdo snil. Kdysi toužil člověk létat jako pták. Generace lidí pro to něco dělaly, byť věděly, že se cíle nedožijí, ale každá to posunula o kousek dál. Dnes je to samozřejmost.

Při tvorbě vizí je důležitá imaginace. Pokud s někým vytvářím osobní vize, kombinuju meditaci s vizualizací. Meditaci proto, aby člověk vypnul racionální a uvolnil se, aby si mohl zapřát něco, co ještě neexistuje. V naší mysli je všechno možné – značka ideál. V meditačním módu potom návodnými otázkami pomáhám vytvořit na plátně mysli film o sobě samém, v maximálním módu se zapojením všech smyslů. Když spojíš meditaci s vizualizací, tak je to aktivní. Tvoříš něco nového v mysli, a tím pádem i nové synapse. Když pro to začneš i něco dělat, tak se učíš nové věci. Smyslem vize je cesta, ale cesta neexistuje bez definice cíle. Jsem fanda výroku „cesta sama se stává cílem.“



Zkuste to: „Přesuňte se po časové ose do bodu, kdy je vám dobře, jste absolutně šťastní a žijete v pravdě. Žijete svůj potenciál, vše je možné, limity neexistují. Prohlédněte si to... co tam vidíte, jak vypadáte, co máte na sobě...?“ 🍀

Hana Němcová

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



A photograph of three business professionals (two men and one woman) sitting around a wooden table in a meeting. The man on the left is looking at a laptop, the woman in the middle is looking at a document, and the man on the right is looking at the woman. They are all wearing business attire. The background is a blurred office setting.

LASKAVOST DÁVÁ SMYSL

aneb
Jak získat v komunikaci to,
co chci

Ing. ADÉLA KARLOVSKÁ

NA SVÝCH ŠKOLENÍCH A SEMINÁŘÍCH ČASTO SLÝCHÁM, ŽE JE PRO POSLUCHAČE TĚŽKÉ PŘESVĚDČIT DRUHOU STRANU O SVÉM NÁZORU, NEMAJÍ DOSTATEČNÉ MNOŽSTVÍ ARGUMENTŮ, ABY OBHÁJILI SVŮJ POSTOJ, A NEMOHOU TEDY SPOR NIKDY VYHRÁT.

MNOHDY DOCHÁZÍ KE KONFLIKTŮM A NEDOROZUMĚNÍM.

NA ŠKOLENÍCH POSLUCHAČE UČÍM, ŽE KOMUNIKACE ANI KONFLIKT NEJSOU BOJ. VÝHRA JE TO, ŽE VŠECHNY STRANY, KTERÉ SPOLU KOMUNIKUJÍ, KOMUNIKOVAT CHTĚJÍ A VÝSLEDKEM JE TO, ŽE DOJDOU K DOHODĚ.



Jednou ze základních potřeb lidstva je komunikace. Komunikace v jakékoli formě – verbální i neverbální. **Komunikujeme stále a vším, celým naším tělem.** Jaký tón hlasu použijeme, jaký postoj těla při komunikaci zaujmeme, jak přímo se díváme do očí druhého, jak gestikulujeme.

„Jednoduše řečeno, nekomunikovat nelze.“

Naučit se dobře a správně naslouchat druhým a umět s nimi komunikovat je naprostý základ. **Tím, že se budeme umět smysluplně a transparentně vyjádřit, můžeme předejít velkým nedorozuměním a případným negativním konfliktům a hádkám ve vztazích.** Pamatujte, že hádka je nejhorší způsob komunikace. Pokud se vztah mezi dvěma stranami jednou pokazí, pak jeho náprava může být velice náročná, může trvat velmi dlouho a někdy se vztah nemusí napravit vůbec.

„Schopnost komunikace začíná pozorností k lidem. Začíná tou neustávající lačnou pozorností, při níž člověk zapomíná na sebe.“

Vladimír Lvovič Levi, ruský spisovatel 1938

Komunikaci v základu rozdělujeme na pasivní, agresivní, manipulativní a asertivní. Laskavost v komunikaci nebo také nenásilná komunikace je speciální komunikační technikou, kterou lze zařadit do asertivní techniky a která velmi účinně pomáhá **předcházet konfliktům a řešit případné spory velmi jemnou, nenásilnou a laskavou formou.**

NEJDŘÍVE SI ŘEKNĚME NĚCO MÁLO O POJMECH.

Pasivní styl komunikace je taková komunikace, u které jedna ze stran nevydává energii na řešení situace, vzdálí se během komunikace, ustupuje druhé straně, omlouvá se či se vymlouvá. Jedna ze stran se vyhýbá výměně názorů, je nejistá a bezbranná. **Pasivním lidem chybí sebevědomí, sebejistota v projevu a nedokáží se prosadit.** Mezi lidmi často zaujímá roli „oběti“ a případně se přizpůsobuje silnějšímu v komunikaci.

Agresivní styl komunikace je oproti pasivnímu stylu velmi výrazný, sebe prosazující styl komunikace. „Já mám svoji hodnotu, ty nestojíš za nic“. **Agresivní člověk je stále připraven k útoku,** vše ví nejlépe, prosazuje se bez ohledu na ostatní, rád druhým káže a vyčítá. K agresivnímu chování patří i hrubá slova, hlasitý projev, moralizování, ale také ironie a znehodnocování. Jde mu jen o svoje vítězství.

Manipulativní člověk se snaží dosáhnout toho, co chce tzv. oklikou. Snaží se přinutit druhého k tomu, aby se choval tak, jak chce on. **Jde mu o vítězství, ne o spolupráci.** Takový člověk apeluje na morálku, pocity viny, na to, co řeknou druzí.

Při asertivním komunikačním stylu přebíráme plnou zodpovědnost za svoje chování a jednání. Takový člověk ví, co chce dělat. Ví, jakým způsobem to chce dělat, jsou mu jasné důsledky svého chování. Je aktivní, vyhýbá se agresivní i manipulativní komunikaci. Většinou přímo říká, co cítí a o co

mu jde. **Nepovyšuje se, ani se neponižuje.** Umí naslouchat druhým. Když udělá chybu, přiznává to. Častěji vyjadřuje pozitivní věci. **Jde mu více o spolupráci nežli o vítězství.** Má přiměřené sebevědomí. Dívá se do očí tomu, s kým hovoří.

Těší mě, že v dnešní době se stále více lidí obrací k základním lidským hodnotám, jako je slušnost, dobrosrdečnost, úcta a respekt k druhým, ale i sobě samým.

A proto mým oblíbeným stylem komunikace je **asertivní laskavost neboli nenásilná komunikace.**

„Genialita v komunikaci je schopnost být zcela upřímný a zároveň ohleduplný.“

John Powell – anglický skladatel filmové hudby

CO JE NENÁSILNÁ KOMUNIKACE?

Nenásilná komunikace (Non-violent communication) je metoda komunikace směřující k **vytváření souladu mezi lidmi a k hledání řešení, která fungují pro všechny.** Postupy nenásilné komunikace vyvinul Marshall Rosenberg (americký psycholog, mediátor, autor a učitel).

Podstata nenásilné komunikace je v tom, že **v ostatních lidech vidíme dobré lidi,** nezávisle na jejich slovech a skutcích.

Při nenásilné komunikaci pozorujeme situaci a vyjádření druhé strany však nehodnotíme. Zároveň rozpoznáváme pocity vlastní i druhé strany, poznáváme potřeby, které jsou za pocity



ukryté, a nenásilně vyjádříme svou potřebu.

Nenásilná komunikace vychází z toho, že všichni lidé jsou schopni soucítění a uchylují se k násilí, pouze pokud neznají jiné prostředky, jak zajistit splnění svých potřeb.

PROCES NENÁSILNÉ KOMUNIKACE

V procesu nenásilné komunikace člověk identifikuje své potřeby, potřeby druhých a pocity, které jsou s těmito potřebami spojené. Pokud se podaří tyto potřeby vyjádřit, může mezi těmito jedinci zavládnout harmonie.

JEDNOTLIVÉ KROKY PŘI NENÁSILNÉ KOMUNIKACI - 4P

Pozorovat

Nejdříve pozorujeme situaci bez hodnocení či posuzování. Zjišťujeme, co se děje, co je spouštěčem reakce. Zároveň jsme empatičtí k druhým, chápeme a vnímáme, co se s druhými děje.

Pocity

Rozeznáváme pocity, které daná situace vyvolala. Pojmenujeme pocity, a tím nad nimi získáme kontrolu. Zároveň je třeba naslouchat i druhé straně a jejich potřebám.

Potřeby

Pojmenujeme, co v dané situaci potřebujeme. Uvědomujeme si vlastní potřeby a pocity. Sdělíme-li druhé straně svou potřebu, aniž bychom druhou stranu kritizovali, vytváříme tak nejvhodnější podmínky pro to, aby byla naše potřeba naplněna druhými. Pokud však kritizujeme druhou stranu či její chování a jednání nebo vznášíme požadavky, druhá strana má tendenci se bránit či útočit a naše potřeby nezajistit. Hovoříme vždy o svém postoji a potřebě. Volíme slova „já potřebuji, já chci, mně to nedělá dobře...“ nikoli „ty jsi to udělal...“

Vždy je důležité veškerou komunikaci udržet v pozitivní rovině. Vždy ovládejte své emoce. Je třeba vyjádřit svou potřebu bez emocí a především vyjádřit situaci konstruktivně a co nejkonkrétněji, aby nedošlo ke konfliktu či zbytečné hádce.

Prosba

Formulujeme pozitivní prosbu druhé straně, aby potřebu naplnila. Volte vždy slova prosby a snažte se dojít k dohodě bez příkazů a zákazů. Opět je třeba brát ohled i na protistranu. Vyvarujte se vágních a obecných vět a sdělení.

Pokud s vámi druhá strana nebude souhlasit a vaši prosbu přeci jen nebude chtít splnit, pak je třeba vyjednávat a ptát se i na názor druhé strany. Zjišťujte, co by pro druhou stranu bylo přijatelné řešení vaší situace.

Pokud i přesto ke konfliktu dojde, snažte se jej udržet v racionální rovině, **oprostit se od emocí a vyřešit jej pokud možno s pomocí logických argumentů.** Problematickou reakcí při konfliktu, při „napadení“ protistranou, jsou mlčení, agrese a nevhodné vtipkování.

Mlčení není rozhodně adekvátní reakce. Většina lidí souhlasí s tvrzením „kdo mlčí, souhlasí“, pokud nebudete adekvátně reagovat, budou se ostatní posluchači domnívat, že souhlasíte

a nemáte k tomu co dodat. Vy chcete změnu, a tedy vy musíte vždy adekvátně reagovat a řídit diskuzi.

Zapomeňte také na agresi, tato není adekvátní reakcí a do žádné diskuse rozhodně nepatří.

Další nevhodnou reakcí na konflikt či kritiku může být **křečovitě převedení na vtíp, odvádění pozornosti od problému** a podobně. Pokud se jedná o bezvýznamný problém, nepochopení základních věcí, je možné k odlehčení situace využít vtípu. Bud'te však obezřetní, jen velmi málo lidí je schopno reagovat s vtipem a grácií, a to ještě tak, abyste neurazili protistranu nebo nedej bože z něj udělali „pitomce“.

A JAK JE TO V PRAXI

Řekněme, že váš kolega v práci, který je na stejné pracovní pozici jako vy, vás zahlcuje pracovními požadavky a úkoly, které jsou náplní práce tohoto kolegy a nikoli vaší náplní práce. Vám se takový přístup nelíbí a chcete ho změnit. Potřebujete, aby na vás kolega nepředával své úkoly.

Jak byste v takovém případě postupovali podle nenásilné komunikace?

Pozorovat: Popište kolegovi situaci, které jste si všimli.

Pocity: Popište kolegovi, jaké pocity to ve vás vyvolává.

Potřeby: Sdělte kolegovi, co od něj potřebujete, abyste se cítili lépe.

Prosba: Řekněte kolegovi, o co ho prosíte, abyste byli oba v harmonii.

Pozorovat

Všiml/a jsem si, že na mne předáváš pracovní úkoly. Domnívám se, že se jedná o tvé pracovní úkoly.

Pocity

Když na mne předáváš své úkoly, cítím se nerespektován/a (případně doplňte další pocity, které to ve vás vyvolává), protože já mám také svou pracovní náplň, díky které jsem plně vytížen/a.

Potřeby

Oba máme své vlastní pracovní úkoly. Potřebuji, abychom je dodržovali



„Nejdůležitější věcí v komunikaci je slyšet, co nebylo řečeno nahlas.“

Peter Drucker rakouský ekonom
a spisovatel 1909 - 2005

a já se cítil/a respektován/a. K tomu potřebuji tvou pomoc.

Prosba

Chci tě poprosit, abys na mne již nepředával tvé úkoly, případně se se mnou nejdříve poradil, zda mám čas a prostor úkol převzít a zpracovat.



Nebojte se mluvit o svých pocitech, přáních a potřebách s druhými. Nikoho však nekritizujte, neponižujte ani se nad nikým nepovyšujte. Pokud na tuto metodu nejste zvyklí, je třeba ji praktikovat a zkoušet co nejčastěji, aby se pro vás stala přirozeným způsobem komunikace. Bud'te trpěliví, pro protistranu tento nový způsob vaší komunikace může být překvapivý až

matoucí. Vytrvejte a nevzdávejte to ihned po prvním případném nezdaru.

Základním předpokladem úspěšné komunikace je to, že obě strany se chtějí dohodnout a chtějí komunikovat.

Jedno moudro na závěr od spisovatelky Naomi Aldort z knihy Vychováváme děti a rosteme s nimi, která platí nejen na komunikaci s dětmi.

„Jak se vylepšují vaše komunikační dovednosti, nepropadněte pokušení soudit komunikaci druhých. Budete mít tendenci kritizovat svého partnera, přátele či děti, že nekomunikují „správným způsobem“. Zejména rodiče často vzájemně hodnotí sebe i děti, stěžují si na nedostatek laskavosti či obviňují slovy „ty neuznáváš“, „ty nevyjadřuješ pocity“, „ty odsuzuješ“ nebo třeba „ty jsi věčný negátor“.“

Pamatujte, že **komunikace není soutěž**. Pokud tedy hledáte takové

řešení, ve kterém chcete vždy vyhrát a mít svou pravdu, pak laskavost v komunikaci – nenásilná komunikace není tou pravou komunikací pro vás. Pokud však hledáte takovou **formu komunikace, ve které se budete cítit komfortně, budete vždy vycházet s druhými a budete se vzájemně respektovat, pak laskavá komunikace je tím pravým nástrojem pro vás.** 🌱

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.



SMUTEK NÁM DÁVÁ KOŘENY

VLADIMÍR MÜNZ

TOLIK NÁM CHYBÍ PŘIJETÍ SMUTKU A MNOHA DALŠÍCH POCITŮ. KÉŽ BY VÍCE DOCHÁZELO K NÁVRATU POKORY A PŘIJETÍ EMOCÍ, JEŽ SE K NÁM HLÁSÍ. JE TŘEBA SE VRÁTIT K PŘIROZENÉMU ŘÁDU ŽIVOTA A DÁT EMOCÍM JEJICH PRAVÉ MÍSTO A PROSTOR. AŽ DOKÁŽEME ŘÍCI: „VÍTÁM TĚ SMUTKU. KONEČNĚ JSI TADY. MOC JSI MI CHYBĚL.“ A SPECIFICKY PRO MUŽE NAVÍC PLATÍ, ŽE TEPRVE PAK SE „BUDOU MOCI DÍVAT NA SVĚT OČIMA NEZASTÍNĚNÝMA VZTEKEM A NENÁVISTÍ...“

Bez emocí nejsou vztahy možné

Emoční prožívání nás provází od kolébky až do hrobu. Je součástí a ukazatelem kvality našich vztahů. Bez nich se ani vztahovat nelze. Přínosem těžkých pocitů, jakými mohou být právě smutek a žal, je to, že z nich nejde uniknout rozumem. Mnozí se sice snažili o vytěsnění, ať už znečitlivěním či odvedením pozornosti jinam, ale naštěstí uspěl nemnohý. Tato bezmoc nám totiž umožňuje konfrontaci s nimi. Například velká část zlosti (obzvláště u mužů), je smutek. Hodně vztekklých a podrážděných lidí cítí ve skutečnosti

v hloubi smutek, jenže o něm nevědí. Neumí a nedovolují si ho cítit a často jej považují za slabost. Začnou se proto automaticky vztekat a nedoberou se příčiny, kvůli které jsou tak nešťastní.

Život vždycky bolí

Plně souhlasím s Richardem Rohrem, který říká, že „*Všichni v sobě neseme rány svých matek a otců.*“ Každý zažil ve svém dětství stavy, kdy se cítil bezmocný, zrazený či ublížený. Velkou část těchto stavů mají na svědomí právě naši rodiče. Jenže nyní na rozdíl od dětství nejsme závislí na rodičích. Jsme dospělí,

tudíž už neseme plnou zodpovědnost za život, který vedeme. Je proto velmi neúčinné ulpívat na pocitu oběti a neustále se odvolávat na pochybení rodičů. Uvážneme tak v obviňování, sebelítosti a sice pohodlném, ale velice útrpném stavu bezmoci. Pokud máme odstup, dokážeme emoce vidět jinak. Emoce jako smutek, vztek, strach... nejsou dobré ani špatné, jsou to ukazatele dění, které v nás probíhá. Proto musíme vědět, jak se vlastně cítíme, abychom mohli najít vhodné a zdravé způsoby, jak své emoce vyjadřovat.

Když si emoce neodžijeme

Nejčastější stín a překážka, kvůli které si neodžijeme smutek, se liší podle pohlaví. Pro muže je to hlavně tandem **předsudek a nadvláda rozumu**. U předsudku si smutek, slzy a emoce jako takové muž zakáže ve jménu toho, že věří, že by ztratil status. Stal by se slabochem. U rozumu jde o klasickou racionalizaci, kdy si intelektuálně zdůvodní, proč dané emoci nepotřebuje

dát prostor. A prostě ji potlačí. Pro ženy to je tandem **lítost** a **žal**. Při lítosti zůstává na povrchu, nepustí se do hlubokého prožitku. Často se s danou situací silně ztotožní a nechce ji pustit, což platí v zásadě i u žalu. Přístupy obou pohlaví v sobě nesou riziko somatizace.



Nepustíš, zaplatíš

Dlouhodobý žal a lítost u žen stejně jako potlačování emocí u mužů vede k vyčerpávání energie. To postupně oslabuje a vysiluje celý organismus. Klesá odolnost vůči fyzické i psychické zátěži. Nejde nám dávat najevo radost, později se objevuje letargie. Pro mnohé možná překvapivě existuje spojitost mezi smutkem a štěstím. Tuto vazbu krásně popsal Osho: „*Smutek dává hloubku. Štěstí výšiny. Smutek dává kořeny. Štěstí větve. Štěstí je jako strom rostoucí do nebe a smutek je jako kořeny rostoucí z lůna Země. Potřebujeme obojí, čím větší strom, tím hlubší jsou kořeny, je to provázané. Je v tom nezbytná rovnováha.*“ Je to krásná motivace pro změnu návyku a postoje k emocím.

Z historie smutku a slz

Známe slzy radosti i smutku. Pláč je sice považován za přirozený, ovšem ten mužský je společností pořád vnímán jako projev slabosti, kdežto pláč u žen jako projev hysterie či skryté manipulace. Zmínky o mužském pláči můžeme najít už v spisech Homéra, ve Starém zákonu či v eposu Beowulf. Už tehdy společnost rozlišovala situace, kdy je pláč přípustný a kdy je naopak tabu a nehodí se. Jelikož byl dlouhé etapy dějin právě muž jejich hlavním hybatelem, byl u něj brán silný zřetel na jeho postavení a status. Na pláč muž neměl nárok automaticky. Bylo potřeba zachovávat dekorum. Legitim-

ním důvodem pro mužské slzy a pláč byla válka a mír, velké a vznešené ideály, ztráta přátel či milovaných, případně domova. Netoleroval se pláč z osamocení. Ten byl výsadou žen, stejně jako pláč ze smutku nebo důležitého vztahu. Mužský pláč byl vnímán jako odraz pevné morálky, kterou muž má. A právě nerušení jeho morálního kodexu, se ho velmi dotýkalo. Ženy byly naproti tomu řazeny spíše do kategorie „uzlíčku nervů“ s omezenou morálkou i statutem. Doba se sice výrazně změnila, historické postoje ovšem nikoliv.

Slzy a zdraví

Zdravotní přínosy pláče jsou přitom značné. Podle výzkumů mají hráči, kteří po zápase pláčou, vyšší sebevědomí. Cítí se v kolektivu bezpečněji a nedají na tlak okolí. Pokud člověk navíc pláč potlačuje, emoce, které by mohl dát najevo fyzicky, zůstanou uloženy uvnitř. Časem se mohou **somatizovat** a způsobit například zvýšení krevního tlaku. Pláč jako takový je přirozený projev, který má na mysl a tělo tisíců účinků.

Přijetí a rehabilitace smutku

Smutek patří k životu, ke zhodnocení a bilancování minulých věcí. Projevuje se často ve chvílích konců, odchodů, rozchodů, nehod, úmrtí, v období ztrát atd., kdy jsme nuceni bilancovat a pokorně přijmout něco, co se nám přijmout povětšinou nechce. Bojíme se často konfrontace s bolestí, která tyto stavy provází. Smutek je nezbytnou součástí života. Souvisí s pokorou = pochopením vyšších principů, čistotou a upřímností, ctí a odvahou podívat se životu a smrti do očí.

Smutek, který neodchází

Není smutek jako smutek. Ideálem je ten projevený, který naše okolí vnímá, když ho prožíváme. Ten má vždy svůj začátek i konec. Na rozdíl od žalu, který je potlačený, skrytý a uvězněný v hloubce. Žal je více destruktivní pro vztahy a zdraví. Ve vztazích se kvůli

Zastav se a bilancuj.
Zjistí, jak na tom jsi jako muž.
Udělej si STK muže na
www.stkmuze.zijsvemuzstvi.cz.
A pro ženy i muže je tu vztahová
typologie na
vztahovatypologie.vladimirmunz.cz

němu stáváme nečitelnými a bez elánu. Dále je zde lítost. Tu lze prožívat neustále a doslova se v ní utápět, jelikož zůstává na povrchu a nejde do hloubky pocitu. Bažina sebelítosti nemůže být vysušena bez opuštění role oběti a identifikace s bolestí...

Dejte žalu a zármutku prostor

Žal a zármutek je vrcholová fáze smutku. Ta nastává nejčastěji v případě velké ztráty spojené s úmrtím či koncem vztahu, kterou doprovází silná bolest. Pokud se v takové situaci nacházíte vy nebo někdo z vašich blízkých, je dobré věnovat pozornost těmto pravidlům:

- ▼ Truchlení potřebuje čas – dopřejte si ho.
- ▼ Udržujte svou denní rutinu v chodu.
- ▼ Vyhledejte o odbornou pomoc, pokud váš stav trvá déle než půl roku.
- ▼ Požádejte rodinu a své přátele o praktickou podporu.
- ▼ Přijměte své pocity a dejte jim prostor.
- ▼ Dbejte o pravidelný spánek a stravu.
- ▼ Nedělejte v tomto období žádná velká rozhodnutí.
- ▼ Hovořte o svých pocitech s někým blízkým.
- ▼ Pište si deník a zaznamenávejte své sny po probuzení.
- ▼ Buďte k sobě vlídní, soucitní a trpěliví.

Otázky k zamyšlení

Jak často pláčete? Nad čím jste se rozplakal? Jste precitlivělý na smutné události? Truchlíte dlouhodobě nad stejným tématem a nedokážete to nechat odejít? Jaké o sobě máte mínění, když se před lidmi rozpláčete? Byl pláč ve vaší původní rodině přijímán? Co jste se od svého pláče a slz naučil? 🍂

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.*“





Až konečně, po mnoha peripetiích, po mnoha životech,
 pocítíme potřebu odcházet dovnitř a ne ven,
 až staneme naří v pokoji svého ticha,
 až po hvězdách, světle zatoužíme pro všechny,
 až bolest druhých zabolí i nás,
 až se propojíme se vším bez touhy vlastnit – nikoho a nic,
 takže pocítíme svobodu zevnitř i zvenčí, byť budeme umět milovat,
 pak teprve začneme být sami sebou a s ... Ním.

Eva Ova



Rozhovor

EVA OVA:

„Naplnění a radost z tvorby беру jako dar.“

HANA NĚMCOVÁ, obrazy Eva Ova

Jsi výtvarnice, tvoje tvorba zprostředkovává realitu snovou a duchovní - rovinu, o které čteme, kontemplujeme, sníme a snažíme se jí dosáhnout. Jak se propojuješ s rovinou Ducha? Jak přichází inspirace, vhledy, nápady, impulzy?

Stačí trochu ticha a klidu. Každý člověk má „Ducha“ neustále v sobě a stejně tak je stále propojený se vším veškerenstvem. Jde jen o to vnímat, naslouchat Boží existenci v nás. Z nepochopitelných důvodů (i když samozřejmě nepochopitelně pochopitelných, protože každý člověk si prostě prožívá to, co právě má – „umí“) se většina lidí obklopuje vším, co směřuje jejich pozornost „ven“; ale nejhlubší kladné pocity pramení a proudí zevnitř. Tam je nekonečná studnice oné zázračné vody, nebo chcete-li cestička k prameni esence moudrosti, radosti až blaženosti.

Zažíváš propojení při tvorbě? Jsi tím pomyslným kanálem či nástrojem?

Odpověď je vlastně stejná jako u první otázky. Propojení se odvíjí od vnitřního rozpoložení, vnímání a to může být kdekoliv a při jakékoliv činnosti. K tomu je důležitý náš každodenní život, to, jakým směrem se ubíráme uvnitř sebe a jak činíme navenek. „Propojení“ je stav našeho Ducha a srdce a ten se

odrazí v jakékoliv činnosti, kterou vykonáváme. A snad se nějakou tou cestičkou ubírám, protože při tvoření asi propojená jsem, jinak by mne tolik nenaplňovalo ☺.

Překází ti někdy hlava, tedy myšlenky a ego?

No jo „ego“, to je teď takový populární fenomén k řešení. Ale abych pravdu řekla, já jsem naprosto unavená ze všech teorií, rozborů i řešení, i toho, jak moc mne ego zatěžuje nebo ne. Proto jsem i sama docela dlouho váhala se svými odpověďmi, zda rozhovor pro čtenáře či nikoliv. Každý má totiž v té které chvíli docela a jen tu svou pravdu, své vidění světa a je to tak v pořádku. Každý jsme, kde jsme. Každý máme úplně jinou cestu, jednoho posune to, druhého zase ono. Někomu vyhovuje jít cestou desítek kurzů, kde se nabízejí všechny možné duchovní techniky a jinému stačí chodit do lesa a nakonec oba dojdou k tomu samému. Všichni dojdeme, ale Prozřetelnost, já raději říkám Bůh, nám připraví na míru v pravou chvíli to, co každý z nás potřebuje. Já to vnímám tak (a je to jen moje pravda v této chvíli), že nejdůležitější je, jaký život žijeme. Jak se chováme k druhým, k okolí, k sobě samým. K slabým i k těm mocným, s penězi či bez nich, ve své komfortní zóně nebo vytrženi z ní! To vše pak, každý den, je



ukázka toho, „kde“ jsme, „jací“ jsme, „kým“ jsme teď právě.

Takže konkrétní odpověď k otázce – malování a psaní jsou v této chvíli mojí součástí a nevím, či neřeším, jak moc či ne mne brzdí má hlava – ego. Pocity naplnění a radosti, které mi tvorba přináší, беру jako „dar“,



za který jsem nesmírně vděčná, stejně jako za vše pozitivní v životě. Nic „dobrého“ není samozřejmost a vše, co je v jedné chvíli, být v druhém už nemusí. A když se tak děje, je to o přijetí. Přijetí je projev pokory a pokora, jak já to vidím, je bránou k souznění se vším, bránou k Bohu. To je pro mne důležitější.

Tvoje tvorba, zdá se, prošla a prochází určitým vývojem... Jaké změny vnímáš? Jsou odrazem tvého nitra, posunu, chodí inspirace odjinud? Možná trochu intimní otázka - máš při tvorbě a nejenom při tvorbě své duchovní pomocníky?

Po pravdě řečeno, moc se tím nezaobírám. To, co mi „přichází“, to maluju. Často mne napadají také náměty na další příběhy, ale většinou si je poznamenám jen ve zkratce, protože v poslední době se nejvíce svobodná a šťastná, cítím při malování. Psaní je přece jenom více o přemýšlení, u malování se dostávám do stavu, téměř bych se odvážila říci, „bláženosti“, jedinou emoci je radost a naplnění a totální ztišení. U psaní se podobné emoce dostávají spíš až „po

práci“, při malování mi nepřijde, že pracuju. Asi jsem trochu pohodlná. ☺

A duchovní pomocníci – ty má jistě každý. Ono v podstatě každý máme všechno, protože každý jsme vším, jsme ve všem stvořeném a vše stvořené je v každém z nás. Tuhle jednotu, toto propojení s Bohem a vším jsem prožila a snad trochu, alespoň zlomečkem, pochopila. Alfou omegou u všeho, tedy i s duchovními pomocníky, je nezneužívat ničeho a vždy si udržovat pokoru. Pokud tedy někdo o něco prosí, třeba i některého z andělů apod. myslím, že by tam vždy mělo zaznít: „Bože, pokud mé přání se shoduje s tvou vůlí, pokud mi k tomu žehnáš...“

„Každý jsme vším, jsme ve všem stvořeném a vše stvořené je v každém z nás.“

Jak se ti osobně daří naplňovat křesťanský duchovní ideál, lásku? Myslím to tak, že je někdy třeba vyrazit ze zbrání na hranice a bránit své území (myšleno doslovně i alegoricky...)?

Udržovat hranice se mi až tak dobře nedaří. Více blízkých duší kolem mne mi říká, že jsem „poznamenaná“ křesťanstvím ve smyslu „obětuj se pro druhého“. Nicméně právě nyní jsem v období, kdy si konečně začínám uvědomovat, že vše má být vyváжено. Je tedy asi potřeba i v tomto najít rovnováhu, a i když chce člověk pomáhat a být nastavený pro druhé, a vůbec pak ty nejbližší kolem, je důležité umět nastavit i ty pomyslné hranice. Snad jsem to pochopila a pomáhá mi i uvědomění, že to v konečném důsledku prospívá i druhému člověku, nejen mně.

Dovedeš si vůbec svůj život bez psaní a malování představit?

Když člověk projde těžkými obdobími, i takovými, že celý život se v jedné minutě zhroutí a to i několikrát, odpoví na podobnou otázku, že samozřejmě ano. Člověk by si měl umět představit svůj život úplně bez všeho, co právě v této chvíli má a to i bez toho, co ho činí právě šťastným. Je to totiž život. Vše, co je nám dnes dobrého dáno, je velký dar, ale zítra to tak být nemusí.



Z tohoto uvědomění pramení zdroj spokojenosti i štěstí.

Spiritualita hraje v tvém životě zásadní roli - můžeme ji vnímat z tvé tvorby, z tvých obrazů i knih. Jaký je tvůj Bůh? Jak Ho vnímáš a cítíš? Co pro tebe znamená křesťanství spolu s Ježíšem Kristem?

To je velmi těžká otázka, protože nutí k popisování čehosi, co je vpravdě intimní prožitek, prožívání. Pokud to mám nějak vměstnat do slov, pak Bůh je nekonečně tvořící genialita, jehož esencí, základem, je Láskyplnost. Když jsem měla onen prožitek jednoty, který malinko výše popisuji, byl v něm hlavně také prožitek obrovské, ale obrovské, slovy lidskými opravdu nepopsatelné, Lásky! A ta láska byla ve všem přítomná! V každém stéble trávy, v celém vesmíru, vše stvořené a snad i nestvořené, je protkáno jakýmsi zlatým světlem, které tuto energii lásky má v sobě zakódovanou. A zosobněním s velkou dávkou této energie byl - je Ježíš.

Já jsem se poprvé setkala s jeho „světlem - láskou“, když jsem stála

vedle svého umírajícího dítěte. Od té chvíle jsem hluboce věřící (ne však vůbec ortodoxně). Jeho láskyplnost lze pocítit přes srdeční čakru, je nádherná a posilující i utěšující (všeobjímající) zároveň.

Napsala jsi knihu Cesta za horizont, je o návratu k primární esenci k potřebám duše, které někdy halí závoje ega, našich tužeb a připoutaností. Jak vnímáš dnešní společnost, současnou spiritualitu, nebo naopak materialismus?

Jsem jako každý, jenom střípeček vědomí. Každé jedno vědomí zde má své místo a v něm své úkoly. Někdo je více „doma“ ve světě materiálním, jiný zase v duchovním. Ten více myslí, ten zase prociťuje. Někdo je „hozený“ do rozvojové země, jiný do blahobytu... Každý žijeme právě ten svůj život a naplňováním své existence tvoříme střípek do mozaiky. Co bychom měli či

mohli prozatím určitě je, abychom každý za sebe žili co nejpoctivější život, v harmonii se vším živým i neživým, stvořeným. Jednou snad budeme schopni i cítit všichni bezpodmínečnou lásku a úctu ke všemu a nechtít nic na úkor nikoho a ničeho. Tam zatím bohužel nejsme, ale doufejme, i když to v mnohém nevypadá, že tam směřujeme. Jsem optimista a hlavně mám pevnou víru v záměr Stvořitele.

Co nového chystáš?

Ted' právě dokončuji svůj závěsný kalendář na příští rok. Na každý měsíc jeden obrázek a u každého malé motto k zamyšlení. Pak jsem také začala malovat sérii osmi zastavení k modlitbě Františka z Assisi („Učiň mne Pane nástrojem“ – mimochodem jedna z nejkrásnějších modliteb), kterou připravuji k příležitosti benefičního galavečera v kostele v Dubu v květnu příštího roku. A co se literární tvorby týče, pak sedmého prosince budu hostem na besedě Ivanky Adamcové v Praze, kde budu mít možnost autorského čtení z knížek Cesta za horizont a Šlápěje ve stopách na cestě. Z nových knih prozradím, že připravuji knížku pohádek pro děti a dávám dohromady novou knížku parabol – podobenství, která zahrne dvacet nejoblíbenějších z knihy předešlé a třicet příběhů dalších.

Blíží se Vánoce, adventní doba je časem zvnitřnění a určitého zamyšlení...

Advent a Vánoce jsou dar nám lidem. Nesou v sobě zakódované poselství, jak bychom se vlastně měli vždycky chovat - ztišit se a otevřít se posvátnu, které nás v tento čas téměř hmatatelně zahaluje, což není ale možné ve shonu a v nesdílení. Láska sdílet potřebuje a pravá obdarování jsou vždycky pouze ta od srdce. Berme si příklad z vánočního času - tak bychom měli dokázat prožívat každý všední den. 🌸

Hana Němcová

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



NANEBEVZATÍ MISTŘI KUTHUMI

JAROSLAV KALOUSEK

SVĚT MÁ DVA UČITELE - MISTRY JEŽÍŠE A KUTHUMI. JEŽÍŠ JE UČITELEM BYTOSTÍ SE SKLONY K EXOTERNÍM NAUKÁM A KUTHUMI EZOTERNÍM. PROTO MNOHÁ EZOTERNÍ SPOLEČENSTVA, EXISTUJÍCÍ CELÉ EONY, UZNÁVAJÍ JAKO SVOU AUTORITU MISTRA KUTHUMI.



Podle Theosofie je Kuthumi považován za jednoho z členů duchovní hierarchie zvané Mistři starověké moudrosti, který dohlíží na vývoj lidské rasy na této planetě na vyšší úrovni vědomí. Patří k nanebevzatým Mistrům, kteří společně tvoří Velké Bílé Bratrstvo. Kuthumi je také známý jako Mahatma a kromě jiného pomáhá Mistru Lanto při spravování Druhého Paprsku praenergie. Spolu s mistrem El Moryou a mistrem Saint Germainem kontaktovali Helenu Blavatskou a spoluplytvořili základy teosofického učení. Když zadáte tato tři jména do vyhledávače, uvidíte jejich společnou fotku.

Kuthumi žil v 19. století a jeho rodina se usadila v Kašmíru. Studoval na Oxfordu a během svého pobytu v Anglii se Kuthumi dostával do extrémních duševních stavů. Poté, co se Kuthumi naučil „dostat se z omezení své mysli“, cestoval po celé Evropě, Blízkém východě a pak se vrátil do Indie. Poslední léta strávil ve své lamaserii v Tibetu.

NEJZNÁMĚJŠÍ MINULÉ ŽIVOTY MISTRA KUTHUMI

Jeho minulé životy byly tak významné, že každý z nich by vydal na samostat-

nou kapitolu. Je dobré si všimnout, a to platí pro všechny Mistry, že své minulé životy věnovali různým oblastem, aby ovládli všechny aspekty ega.

THUTMOSE III

Faraon, prorok a nejvyšší kněz v období Nového království cca 1460 B. C., který rozšířil egyptské království o většinu Středního východu. Jeho nejvýraznější vítězství bylo na bitevním poli u hory Karmel, kde vedl celý armádní sbor přes úzký průsmyk Megiddo, aby překvapil a porazil spojenectví 330 vzpurných asijských princů - proti odvážnému manévru protestovali jeho vyděšení důstojníci. Samotný Thutmose si byl jistý svým plánem a jel vpředu a držel obraz AmenRa, Slunce Boha, který mu slíbil vítězství.

PYTHAGORAS

Řecký filosof šestého století B. C., který byl považován za syna Apollona. Jako mladík Pythagoras debatoval bez zábran s kněžími a uenci. Jeho pátrání po velké syntéze pravdy ho zavedlo do Palestiny, Arábie, Indie a nakonec do egyptských chrámů, kde získal důvěru kněží Memphisu a byl postupně za-

svěcen do tajemství Isis v Thébách. Když asijský dobyvatel Cambyses zahájil divokou invazi do Egypta, roku 529 B. C., byl Pythagoras vyhoštěn do Babylonu, kde v té době židovský prorok Daniel stále sloužil jako královský ministr. Zde mu rabíni zjevili vnitřní učení **JÁ JSEM**, které dal Bůh Mojžíšovi, a zde ho také Zoroastrianští mágové vyučovali hudbě, astronomii a posvátné vědě o zývání. Po dvanácti letech Pythagoras opustil Babylon a založil bratrství zasvěcenců ve městě Crotona, rušného dórského přístavu v jižní Itálii. Jeho „město vyvolených“ bylo záhadnou školou Velkého bílého bratrstva, kde pečlivě vybraní muži a ženy sledovali filozofii založenou na matematickém vyjádření univerzálního zákona ilustrovaného v hudbě, rytmu a harmonii.

Od řeckého polyteismu, hinduistického trojičnosti, perského dualismu a hebrejského monoteismu syntetizoval esoterickou vědu o číslech. Mezi rozsáhlá matematická zkoumání, která prováděli Pythagorejci, patřila jejich studia lichých a sudých čísel, prvočísel a mocnin. Z tohoto aritmetického hlediska vykulivovali koncept čísel, která se pro ně stala konečným principem

všech proporcí, pořádku a harmonie ve vesmíru. V Crotona Pythagoras vydal své přednášky v zašifrovaném jazyce, který mohl být plně pochopen pouze nejpokročilejšími zasvěcenci. Nejvýznamnější fáze jeho výuky se týkala základní koncepce, že číslo je jak formou, tak podstatou stvoření. Také formuloval základní části Eukleidovské geometrie.

Tento „Mistr“ ovlivnil mnoho velkých filozofů, včetně Platona, Aristotela, sv. Augustina, Thomase Akvinského a Francise Bacona. Na základě vlastních zkušeností, podložených důkazy, přinesl do Řecka nauku o inkarnacích.

BALTHAZAR

Jeden ze tří Mágů (králů), kteří následovali hvězdu (Já Jsem Přítomnost) k Ježíši narozeného Panně Marii. Byl králem Etiopie a přinesl poklad své říše – kadidlo. Mimochodem, první destilace z vybraného sběru má téměř zázračné účinky.

SVATÝ FRANTIŠEK Z ASSISI



Boží člověk, který se zřekl rodiny a bohatství a přijal „Paní Chudobu“ za svou. Žil mezi chudými a malomocnými, nalézající nevýslovnou radost z napodobování Kristova soucitu. Když klečel na mši roku 1209, zaslechl Ježíšovo evangelium, které četl kněz. Znělo „Jděte a kažte.“ František opustil církev a okamžitě začal evangelizovat, kázat nauku o znovuzrození, jak ji Ježíš učil a konvertoval mnoho učedníků, včetně vznešené paní Clare, která později opustila svůj domov oblečena jako nevěsta Kristova. Jedna z mnoha legend, které obklopují

životy Františka a Clare, popisuje jejich oběd v Santa Maria de Angeli, kde František tak láskyplně mluvil o Bohu, že všichni byli z toho poblázněni. Najednou si lidé z vesnice všimli, že klášter a lesy hoří a spěchali rychle, aby uhasili plameny. Ale spatřili malou společnost s rukama vztyčeným do nebe, obklopenou zářícím světlem. Bůh zjevil sv. Františkovi božskou přítomnost v „bratrském slunci“ a „sesterském měsíci“ a odměnil jeho oddanost stigmaty ukřižovaného Krista. Modlitba sv. Františka je dosud oblíbena lidmi všech náboženství po celém světě: „Pane, učiň mě nástrojem svého pokoje.“ František i přes svou svatost také zápasil s egem. Říkal mu „starý osel“. A když přišlo pokušení, tak mu nařezal. Je svědecky doloženo, že někdy při svých modlitbách levitoval.

Modlitba sv. Františka z Assisi:

*Pane můj,
učiň mne nástrojem svého pokoje.
Dovol, abych zaséval lásku tam, kde
panuje nenávisť.
Kde panují urážky, nechť zasévám
odpuštění.
Kde panuje hrůza a beznaděj, nechť
zasévám naději.
Kde panuje tma, nechť rozdávám světlo.
Kde panuje smutek, nechť vzbuzuji
veselí.
Božský Mistře, učiň mne utěшитelem a ne
hledajícím útěchu,
chápatícím a ne hledajícím pochopení,
milujícím a ne hledajícím lásku.
Neboť jen vždy dávajícím se dostane,
vždy odpouštějícím je odpuštěno
a jen umírající se znovu zrodíme pro
život věčný.
Amen.*

SHAH JAHAN

V šestnáctém století v Indii svrhl zkaženou vládu svého otce Jahangir a z části obnovil ušlechtilou etiku svého dědečka Akbara Velkého. Během jeho osvícené vlády dosáhla náhhera

Mogulova dvora svého zenitu a Indie vstoupila do svého zlatého věku umění a architektury. Shah Jahan otvíral císařskou pokladnici nejen pro hudbu a malbu, ale především na výstavbu úžasných památek, mešit, chrámů a trůnů v celé Indii, z nichž některé mohou být dodnes vidět. Slavný Taj Mahal – zázrak zázraků, poslední zázrak světa – byl postaven jako hrobka pro jeho milovanou ženu Mumtaz Mahal, která zemřela v roce 1631, když porodila čtrnácté dítě. Shah Jahan nešetřil žádné úsilí, aby chrám „byl tak krásný, jak byla ona krásná.“

PRAKTICKÉ POKYNY

Parsek: druhý, zlatožlutý
Barvy: žlutá, červená, modrá, oranžová
Soustředění: manifestace
Čakry: sakrální čakra
Symbol: Taj Mahal

Dvojlamen Mistra Kuthumi je Lady Clair, Královna Světla, známá také jako zářící Lady.

Mistr Kuthumi stále pracuje s 2. paprskem Lásky a Moudrosti. Je zodpovědný za zakotvení a aktivaci Nového věku. Tento aspekt ukotvení jeho práce je velmi důležitý a pracuje tímto způsobem spíše jako archanděl Uriel a Sandalphon. Nedávno obdržel andělský titul „Agrippa“, který pochází z latiny a znamená „nohy nejprve“. Jeho vazby na Zemi jsou velmi silné a vidí nutnost, abychom se naučili být plně uzemnění, a tak mohli přijmout vyšší energie, které jsou nyní přiváděny. Pomáhá nám také pracovat se všemi „nižšími“ královstvími Země, včetně rostlin a minerálních království. Může nám pomáhat otevřít naše kanály, aby nám mohl poskytovat informace o tom, jak nám tyto důležité bytosti mohou pomoci, a ukazuje nám, jak komunikovat, abychom žili v souladu se Zemí. Je také Mistrem všeho uzdravení, zejména myslí a emocí (je mistrem psychologem a jeho odborné znalosti v této oblasti nám pomáhají skutečně „poznat sebe“). Také se ho můžete ptát na smysl vašeho života. 🌟

Ing. Jaroslav Kalousek

Učitel, mistr, léčitel a odborník na duchovní nauky pracující v lásce s lidmi, kteří stojí na rozcestí, ať psychickém, fyzickém nebo osobního růstu.
Kontakt: jkalousek@seznam.cz.



Rozhovor

IVONA PROCHÁZKOVÁ:

„Pomáhám lidem nalézt klíč k těm pravým dveřím.“

HANA NĚMCOVÁ



Karty má spousta z nás spojené s věštěním či predikováním věcí budoucích, a s tím i spojené sugesce či programování - stane se to, či ono... to bude fajn, nebo naopak čeká mě něco hrozného. Jaký je vlastně tvůj výklad karet?

Při výkladu karet vedu lidskou bytost k pospolitosti s její Boží podstatou. K otevření uvědomění si, že odpověď na každou otázku najdeme v sobě, že máme klíč ke všem zavřeným dveřím. Není radno ptát se na budoucnost z pouhé zvědavosti, to jen mysl je zvědavá a chce do všeho zasahovat. Ono i slovo budoucnost je zavádějící,

protože i v jednom okamžiku jsme nositeli potenciálu veškerenstva, záleží, co si vybereme, co nejvíce poslouží k naplnění naší duše, tedy nás samých, protože my jsme tou duší, tím Božstvím tady na Zemi. Pomáhám lidem najít klíč k těm pravým dveřím. Kdyby si člověk byl plně vědom své Božské podstaty, ze které vyvstávají odpovědi, nebylo by potřeba žádných kartárek, věštců ani osobních koučů.

Jaké karty při výkladu používáš a proč?

Mojí srdeční záležitostí je sada Mystický Kipper, obsahující 36 karet,



autorkou je Regula Elizabeth Fichter a výtvarníkem Urban Trosh. Scény na kartách vycházejí z doby okolo roku 1900 a doplňují je i bytůstky z pohádkových sfér, jako třeba elfové, skřítkci a víly. Tato sada mě zaujala i pro možnost vyložit všech 36 karet najednou do tzv. velkého listu – výkladu, kde se s klientem pohybujeme doslova napříč jeho životem.

Energie Mystického Kipperu mně naprosto sedí, zkoušela jsem velké množství i jiných druhů, přes andělské, Oshovy i Taroty, ale není tam to souznění.

S jakými tématy za tebou klienti nejčastěji chodí?

Nejvíce se ptají na vztahy a duchovní příčinu nemoci a také proč se jim v životě děje to či ono. Výklady a terapie ohledně vztahů jsou specifické přítomností Boží Moudrosti nejenom při výkladu, ale i poté. „Kde Já vstoupím do vztahu, ukáže se Pravda o něm!“ Takto mi sdělil Bůh, aby si člověk uvědomil, že pokud žádá o pomoc Jeho, bude konáno a odhalováno vše iluzorní.

Karty a terapie? Jak to jde dohromady?

Karty a terapie lidské bytosti jdou ruku v ruce. Nejsem klasická kartářka, od které klient dostane odpovědi typu, bude to tak a ne jinak, první dítě budete mít ve 30 letech a ve 35 se rozvedete..., a pak ho těm informacím nechá napospas. Já jdu do hloubky, kde rozkrýváme všechny oblasti života, klient si již během sezení uvědomuje souvislosti a pouští vzorce myšlení a chování. Také je potřeba poradit, jak pracovat s emocemi a myslí, vést klienta k uvědomění si kým v této realitě skutečně je. Je toho opravdu hodně, nestačí člověku jen naservírovat informaci. Pracuji komplexně s celou lidskou bytostí.

Potřebuješ tedy nutně k terapeutickému sezení karty?

K terapeutickému sezení karty nepotřebuji. Pokud je ale klient nakloněn výkladům z karet, použiji je. Lidská mysl díky obrázkům na kartách lépe uchopí, o co přesně jde a také zbystří, když se některá z karet ve výkladech tvrdošíjně opakuje – to se odhaluje naučený postoj, či

vnímáním. Přesně vím, na co je ještě potřeba se zeptat a mám pro klienta informace i nad rámec výkladu z karet.

Sdělení mohu přijímat i formou automatického psaní.

Svobodná vůle versus osudové předurčení... Jak moc máme věci budoucí v rukou a jak moc se dá budoucí směřování měnit či ovlivňovat?

Tady je odpověď přijatá automatickým písmem: „Každé Mé Stvoření je svobodné, pouze vy sami se svazujete do košíl osudovosti již před vstupem do jha lidského. S láskou na vás pohlížím a žehnám vašim rozhodnutím.“

K čemu je vlastně vůbec dobré znát chod věcí budoucích? V odevzdání se Bohu je i určitá záruka - přestáváme tak i toužit ovlivňovat a poznávat...

Člověk, který ví a prožívá se jako Božství, nepotřebuje odpovědi zvenčí a neptá se po věcech budoucích. Ti, kteří toto uvědomění zatím nemají, ale již touží žít v lásce a soucítění, se ptají ve svém okolí, jak konat, jak se nejlépe rozhodnout. I těmto doporučuji se ptát pouze ve vážných případech. Když lidé řeší kartami, či jinými věšteckými pomůckami sebemenší zádrhel, postupně se přestanou spoléhat na svoji podstatu, své Božství, které je vede s velkou láskou a péčí. A pak už neumí rozpoznat, co je pro ně dobré a odpovědi hledají již jen venku. Pokud si člověk váží sebe sama, své podstaty, tak na každou otázku vyvstane odpověď, o jejíž Pravdě není pochybnosti. ✨



trvalý problém nebo stav. Karty jsou velice nápomocné i v situaci, kdy si člověk něco nechce přiznat či nevidí pravou podstatu problému a výklad to odhalí, pak se s touto informací dá pracovat dál.

Co intuice? Potřebuješ nutně karty, aby napověděly?

Nedělám ze sebe vědmu, nevím, když si klient přede mě sedne, co měl ke snídani. Takže karty použiji k odhalení jádra problému a pak již z Božství, kterým jsme, vyvstávají informace mimosmyslovým

Hana Němcová

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





KŘEN

aneb

MÍ SLOVANÉ MI ROZUMÍ

ŠÁRKA ŠKACHOVÁ

KŘEN A JEHO SLOVANSKÉ KOŘENY

Křen je rostlina s hlubokými kořeny, které sahají až do mytologického Řecka, ale u Slovanů se mu podařilo zakořenit tak hluboko, že dokázal významně ovlivnit nejen kuchyni, ale svým způsobem i povahu slovanských národů. Svědčí o tom slovanský původ německého názvu „Kren“ i pojmenování v jiných jazycích. Ve střední Evropě se pěstuje od 12. století. V naší zemi má kultura křenu starou tradici nejen pěstitelskou, ale i šlechtitelskou. Pochoutkový bílý křen z Čech v sobě snoubil jemnou, nasládlou, ale přitom kořenitou chuť. Ve své době byl považován za značku gurmánské noblesy a ve velkém se vyvážel do světa.

Jakmile uslyšíte o pokladu vykopaném v Kutné Hoře, cennějším než stříbro a ve své době dražším jak chalupa, přišla řeč na MALÍNSKÝ KŘEN. Tradiční oblastí pro pěstování lahůdkového křenu bývalo Kutnohorský. Hledači pokladu se musí vydat směrem do Malína.

Poklad z Kutné hory

Malínský farář Paták ve studii „Pěstování křenu v Malíně“ z roku 1873 chválou nešetří: „Malínský křen ve světě té nejlepší pověsti požívá – a to vším právem. Neboť žádné z míst nedodává křenu,

v němž by sladkost, vůně a příjemná čpavost v takovém souměru se nalézaly, jako v křeni malínském. Bavorský a hradecký křen vyniká sice sladkostí, nemá ale ani vůně ani čpavosti, kdežto pruský příjemně chuti postrádá.“

Tajemství malínského křenu

Tajemství křenu z Malína je ukryté ve složení zdejší půdy a v poctivé ruční práci. „Křenovky“ se osazovaly i obdělávaly s tou největší pečlivostí. Bez pořádné motyky a námahy se ke křenu dostat nedá. Díky pílí a ochotě malínských pěstitelů se tu sklízela ten nejlepší křen na světě. Při dobré péči křenová „matka“ hluboko pod zemí odrodila spoustu výhonků. Skutečným tajemstvím slavného místního křenu je správný způsob pěstování a umění sklízet křen tak, aby se nepoškodila matečná rostlina. Ta je schopna plodit dlouhých 40 až 80 let. Historie pěstování malínského křenu sahá až do 12. století, ale dnes zbyly jen vzpomínky na zašlou slávu. Naštěstí panu Vladimíru Dupalovi nebyl osud slavného křenu lhostejný a pustil se do jeho pěstování a propagace. Ve prospěch křenu, který patří k nejstarším druhům zeleniny na našem území, založil sdružení pro zachování tradice pěstování Malínského křenu. Když bere do ruky motyku křenovku, možná má na rtech verše Jana Nerudy.

Kde domov můj?

Tam, kde pivovary strmí
a kde sádkové husy krmí,
kde mělnické vinice
lidem dělají opice,
jež malínský křen zas spraví,
mezi křeny domov můj.

Jan Neruda, 1859

KŘEN A SVATEBNÍ ZVONY

V mnohých slovanských zemích křen nikdy nesměl chybět na satební tabuli. Miska se strouhaným křenem patřila ženichovi. Věřilo se, že křen dodá odvahu a mužnou sílu při plnění manželských povinností a vyloučí všechny nezdary. Křen pro ženicha musela strouhat vlastnoručně sama nevěsta. Pokud jí při tom neukápla ani slza, bylo to znamení, že panenství pozbyla před svatbou. Křen se tak stal inkvizitorem bdícím nad počestností mladých dívek, které se chtěly dostat pod čepec a vdát se. Jako vdané paní mohly křenový potenciál využít pro magické rituály na ochranu obydlí, spolehnout se na jeho sílu v kuchyni i v domácím léčitelství. Zde byl křen vždy na jejich straně a nikdy nezradil.

KŘEN V DOMÁCÍ LÉKÁRNĚ

Podle lidových pověr měl největší sílu křen vykopaný o půlnoci za úplňku. Kdo si k čerstvě nastrohanému křenu

přivoní, toho pořádně zatahá za nos a protáhne mu všechny dutiny a projasní mu hlavu. Vynikajícím domácím lékem je křenový odvar smíchaný s medem. Užíval se po lžících nejen na podporu trávení, prokrvení tkání, ale zbavoval průdušky hleny. Účinnost křenových placek přiložených na bolavá místa při mírnění revmatických bolestí prověřil čas, ale dnes křen v domácí lékárně nahradila dostupnější mast Voltaren. Přesto křen platí za dokonalý životabudič se značným obsahem vitamínu C a řadou důležitých minerálních látek. Obsahuje fytoncidy, pro něž se používal a používá jako jednoduchý přírodní konzervační prostředek. Nejcharakterističtější je pro něj glykosid sinigrin, z něhož se uvolňuje hořčičná silice. Ta udává výraznou chuť křenu, nejpálčivější rostliny ze všech brukvovitých. Jeho konzumace zvyšuje sekreci žaludečních šťáv a má i prokazatelné diuretické účinky. Víte, že křen se používal i pro krásu? Nastrouhaný křen smíchaný s tvarohem a mlékem prý vybělí různé kožní flíčky a zároveň vytvoří mírné zarudnutí. Tohoto efektu se využívalo ve tváři místo tvářenky.

POD SLOVANSKOU POKLIČKOU,

aneb smetanová křenová omáčka, maso uzené, houskový knedlík v páře vařený a křen na zahradě kopaný, to je dobrá česká klasika. Teplé smetanové omáčky se silou křenového kořene, pro zvlášť slavnostní příležitosti zahušťované jemně mletými mandlemi a někdy přidávali i hrozinky na zjemnění chuti. Šunka od kosti, maso uzené i vařené, teplé či studené. Všechno chutná s křenem mnohem lépe. Báječných receptur, kde nechybí křen, najdeme v české kuchyni celou řadu. Křen býval váženou potravinou, která tvořila součást svatební tabule. Znáte legendární vařený či uzený hovězí jazyk s jemnou křenovou omáčkou s mandlemi a hrozkami?

Spolu se zelím býval v zimním období často jediným zdrojem vitamínů a minerálů. Křen je zelenina, která má neobyčejnou sílu chuti, proto v kuchyni funguje jako pochutina a konzumuje se v přiměřeném množství. Křen se nevaří, do omáček se přidává až naposledy, aby se jeho síla a chuť neoslabila. Většina lidí si ho nejspíš spojí s tradiční

Křen selský

Podle lidových pověr měl největší sílu křen vykopaný o půlnoci za úplňku. Kdo si k čerstvě nastrouhanému křenu přivoní, toho pořádně zatahá za nos a protáhne mu všechny dutiny a projasní mu hlavu. Vynikajícím domácím lékem je křenový odvar smíchaný s medem. Užíval se po lžících nejen na podporu trávení, prokrvení tkání, ale zbavoval průdušky hleny. Účinnost křenových placek přiložených na bolavá místa při mírnění revmatických bolestí prověřil čas, ale dnes křen v domácí lékárně nahradila dostupnější mast Voltaren. Přesto křen platí za dokonalý životabudič se značným obsahem vitamínu C a řadou důležitých minerálních látek. Obsahuje fytoncidy, pro něž se používal a používá jako jednoduchý přírodní konzervační prostředek. Nejcharakteris-



tičtější je pro něj glykosid sinigrin, z něhož se uvolňuje hořčičná silice. Ta udává výraznou chuť křenu, nejpálčivější rostliny ze všech brukvovitých. Jeho konzumace zvyšuje sekreci žaludečních šťáv a má i prokazatelné diuretické účinky.

VÍTE, ŽE křen se používal i pro krásu?

Nastrouhaný křen smíchaný s tvarohem a mlékem prý vybělí různé kožní flíčky a zároveň vytvoří mírné zarudnutí. Tohoto efektu se využívalo ve tváři místo tvářenky.

zabijačkou a vepřovým masem a uzeninami, ale skvěle obohacoval i pokrmy z masa hovězího a nechyběl ani v rybí kuchyni. Opomenout nelze ani dokonalou chuť vařených vajec ve spojení se špetkou strouhaného křenu. Kde se objeví hrst křenu, tam se gurmán raduje.



ZE STARÉHO KŘENOVÉHO RECEPTÁŘE a lidové slovesnosti

Starodávnou pochoutkou i elixírem je též „vejmrda“, tedy strouhaná jablka s křenem zalévaná silným hovězím vývarem. Dříve než s kuchařským receptem bych začala etymologickým slovníkem.

Původ slova znali a znají uzenáři i dobří kuchaři. Etymologické příručky poukazují, že slovo vejmrda či výmrda, jak se křenu s jablky někde říká, vzniklo ze slovesa mrcati – mrdati, které ještě v 19. století vyjadřovalo pohyb, např. nohou nebo vrtění psího ocasu. Předpona vy- značí, že něco směřuje z vnitřku ven.

RECEPT

NA STAROČESKOU VEJMRDU

Potřebujeme: 400 g křenu, 3 až 4 jablka, 2 lžice octa, podle chuti sůl a několik lžic hovězího vývaru.

Postup přípravy:

Křen oloupeme a na struhadle s jemnými očky nastrouháme, popřípadě jemně rozmixujeme. Šťavnatá kyselejší jablka oloupeme, vykrojíme jádřince a nastrouháme je. Smícháme s křenem, přidáme vlažný vývar, ocet a dobře promícháme. Dobře uskladněný vydrží v uzavřené nádobě v chladu po dobu několika dnů. Podáváme k vařenému hovězímu masu nebo k teplé uzenině.

Když se tak nad křenem zamýšlím, není právě křen tím tuhým a odolným kořínkem národa? Je jen na nás, jak se budeme starat o naše kořeny a zda oprášíme zašlou slávu české domácí kuchyně.

Možná je něco pravdy na tom, že dokud budou Slované jíst a pěstovat křen, přežijí i soudný den!

A kdyby křen mohl promluvit, jistě by řekl:

Mí Slované mi rozumí! 🍷

Šárka Škachová

Přípravu receptů a jejich realizaci povýšila na poezii. Na zahradě pěstuje bylinky a všemožnou zeleninu i ovoce. O zkušenosti se dělí na svém úspěšném blogu. www.gurmanka.cz



sféra

PRO VOLNÉ CHVÍLE

MAGICKÉ STROMY **keltského roku**

JAN JOHANN JAROSLAV MÍŠKA

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.



Vrba

(Salix)

3. 3. – 12. 3. a 4. 9. – 13. 9.

Cílevědomí jedinci narození v období vrby patří mezi melancholické a nápadité duše plné snů a fantazijských představ. Vnímavě a citlivě reagují na veškeré podněty hmotného světa. Rádi si užívají radostných chvil, ba přímo intenzivně je vyhledávají. Respektují ostatní a mají k nim přirozenou úctu, nikomu se však nevnučují. Jestliže hledáte dobrého psychologa či pouze posluchače pro své nářky a stížnosti, směle vyhledejte osobu – vrbu. Můžete si být jisti, že vaši důvěru nikdy nezklame a nezneužije informací, kterých se jí dostane. Ve své profesi kromě plnění vlastních úkolů pomůže dobrou radou všem, kteří o to požádají. City opětuje bez postranních úmyslů, miluje lichotky a obdiv okolí. Občas jsou nestálí a nespokojení a ve svém životě potřebují dostatek odpočinku.

Vrba je dalším opadavým stromem stromového Keltického horoskopu. Několik set druhů vrb roste téměř po celém světě. Největší jsou stromového vzrůstu a dorůstají až 25 metrů výšky.

Nejmenšími jsou několik centimetrů dlouhé plazivé výhonky. Některé rostou ve vzájemné symbióze s houbami. Velice snadno se mezi sebou kříží. Vrby rostou v místech s dostatkem vody a světla. Při splnění těchto podmínek osídlují téměř všechny biotopy. Od terénních sníženin, horských roklí a strží, ledovcových karů až po údolní hlinité a štěrkové nánosy v okolí současných nebo zanesených říčních koryt. Osídlují čerstvě uložené substráty a využívají míst ovlivněných lidskou činností, vyrůstají na navážkách, opuštěných loukách, pastvinách i orné půdě, v lomech nebo na železničních náspech.

Vrba a mytologie

Karel Jaromír Erben byl sběratelem slovanských pověstí a bájí. Jednu z nich pojmenovanou Vrba zařadil do sbírky Kytice. Stručně si připomeňme, o čem se v ní vypráví:

U snídaň se manžel ptá své ženy, proč je přes den úplně zdravá, ale přes noc je jako tělo bez duše. Žena odpovídá, že je to její prokletí, na které není lék a poradí mu, ať se raději dál neptá. On se ale přesto vydá za její sudičkou. Ta mu prozradí, že duše jeho ženy se v noci mění

na duši stromu (vrby). Muž se nechce s vrbou dělit o svou ženu a rozhodne se strom pokácet. Ale jakmile strom porazí, umírá jeho žena jako podřátá. Muž se zděsí svého činu a chce jej napravit. Duše jeho ženy mu poradí, aby dal z vrbového dřeva zhotovit kolébku pro jejich dítě a aby zasadil její proutí podél vody. Až dítě povyroste, bude si z vrby moci dělat píšťalky, a jeho matka tak bude stále s ním.

Když už jsme si představili jednu bájnou pověst v souvislosti s vrbou, tak nelze opominout dalšího českého klasika a rebela Karla Havlíčka Borovského. O tom jak se s vrbou vypořádal, v souvislosti s šeptáním tajemství do duté vrby, vypráví i báseň Král Lávrá.

Léčivé účinky

Vrbová kůra obsahuje salicin potřebný pro výrobu kyseliny salicylové, flavonoidy, třísloviny a šťavelany. Proto se v lidovém léčitelství z kůry připravují odvary, které snižují teplotu, tiší bolesti, léčí nespavost, průjem i revma. Zároveň působí jako diuretikum. Odvar se připravuje z prášku z kůry vrby bílé tak, že na 1 decilitr vody použijeme gram prášku. Maximální doporučená dávka je 0,6 litru v průběhu celého dne. Při přecitlivělosti na salicyláty, vředových chorobách zažívacího traktu, při zvýšené krvácivosti a v těhotenství se vrba nesmí používat. Při léčbě vrbovou kůrou je dobré zvýšit příjem vitamínu C. Při vnějším použití působí rostlinné výtažky proti kožním plísním, pocení a na nehojící se rány.

Od znalostí lidového léčitelství již nebylo daleko k jednomu z nejznámějších léků světa. Vědci si byli dobře



vědomí účinků odvaru z kůry vrby bílé a snažili se izolovat látku, která za tím stojí. V roce 1838 byla poprvé izolována látka pojmenovaná kyselina salicylová. Sice tlumila bolest a zánět (potlačovala sekreci prostaglandinů), ale měla řadu nežádoucích účinků. Vědečtí pracovníci se nenechali odradit a strukturu molekuly pozměnili tak, že došlo ke vzniku sloučeniny (v roce 1899), kterou známe pod názvem kyselina acetylsalicylová nebo ještě více pod celosvětově známým názvem Aspirin. Je zajímavé, že se i dnes můžeme setkat v lékárnách s původní kyselinou salicylovou. Ta se ovšem nesmí užívat vnitřně, ale je oblíbena mezi lékaři jako součást mastí, neboť ve vyšších koncentracích slouží ke změkčení ztvrdlé kůže.



**Lípa
malolistá / velkolistá**
(*Tilia cordata* / *platyphyllos*)
13. 3. – 20. 3. a 14. 9. – 22. 9.

Neexistuje snad typičtější rostlina pro naši zem, než je lípa. A to jak v přírodě, tak v národní symbolice. Stejně jako dokáže tento košatý strom vytvořit příjemný stín, lidé narození v tomto období umějí vytvořit přátelskou atmosféru. Srdčitě lipové listy nám sice nenabízejí jedince srdečné, ale za to přizpůsobivé,



šťastné, věrné a nenáročné. Jestliže budete hledat kombinaci šarmu a inteligentního myšlení na úrovni, jsou tyto osoby těmi nejpovolanějšími z povolání. Podají vám pomocnou ruku a ještě přidají zdarma několik dobrých rad. Vyslechnou vaše stesky a s jejich pomocí se vám všechny obtíže podaří překonat. Protože mají poněkud romantické představy o svém životě, musí si dávat dobrý pozor zvláště na finance, což zčásti poukazuje na jejich nepraktičnost. V poradních sborech vykonají kus záslužné práce, ale nečekejte od nich žádné ústupky. V lásce postupně překonají počáteční naivitu a stanou se milující bytostí s ušlechtilými někdy až žárlivými city. Dožívají se zpravidla vysokého věku, možná pro jejich pohodu a pohodlnost.

Rod lip u nás zastupuje dva nejvíce rozšířené původní opadavé druhy (asi ze čtyřiceti), které se vyskytují zejména v evropském mírném pásu. Když roste na energeticky vydatném místě s dostatečným přísunem podzemní vody, tak se mohutný strom někdy dožívá více než 600 let. Z památných je nejmohtnější Sudslavická lípa velkolistá s obvodem 12 metrů a výškou 30 metrů nacházející se v přírodní rezervaci Opolenec. Vzácně se vyskytují ještě starší lípy. Mezi ně patří na Slovensku nejmohtnější velkolistá lípa krále Mateja (Matyáše) nacházející se v bojnickém zámeckém parku, která je asi o sto let starší.

Lípa a mytologie

Podle neověřených pramenů zajišťuje energie lípy zdravý odpočinek, přivolává věštecké sny a především přináší příjemnou a vstřícnou atmosféru ve vztahu dvou či více osob. Lípa je údajně stromem smíření. Už za dávných časů, jakmile se dva znesvářené rody či sousedé udobřili, zasadili na hranici svých území lípu, aby hlídala a chránila jejich mír a pokoj. Je to strom lásky, snad proto, že jsou její listy srdčitého tvaru,

který urovnává mezilidské vztahy. Proto se pobyt při kmenu lípy doporučuje především těm lidem, kteří vidí všechno černě a domnívají se, že je neustále někdo pronásleduje a chce jim ublížit. Pravdou je, že energie zdravé a dobře rostoucí lípy člověka posiluje. To bývalo v nedávných dobách bezpočtukrát známo a ověřeno. Dnes to je stejné.

Léčivé účinky

Lípa, podobně jako každý strom se specifickou energií, je účinná léčitelka. Pobyt v jejím energetickém dosahu, zejména v době kvetení, též léčí. A to především dýchací ústrojí. Její květ je známým prostředkem proti nachlazení, při horečkách a zahlenění dýchacích cest. Nálev navyšuje pocení lidského těla. Pomáhá také při žaludeční a střevní kolice a též proti revmatismu. Ale to není vše. Zevně je možno použít nálev z květu lípy – oplachujeme jím a masírujeme vlasy a pokožku. Vlasy pak budou jemné, pružné a lesklé s medovým nádechem a vůní.



Dub zimní a letní
(*Quercus petraea*,
Quercus robur)
21. 3.

Jen velmi málo jedinců náleží k jednodennímu, tentokrát dubovému znamení jarní rovnodennosti. Magické datum patří podle keltské zvyklosti odjakživa dubu – stromu mohutnému, košatému a také odolnému. Čistá energie, která prýští z lůna přírody, ovlivňuje i člověka. Lidé zrození v tomto datu jsou především velmi přizpůsobiví a odolní, plní síly, energie, odvahy a vitality. To vše dokážou beze zbytku využít ve svém bohatém a zajímavém životě. Jejich hrdost je nikdy nenechá padnout na ko-

lena. S tvrdohlavostí a neústupností jim vlastní nadměrnou pracovitostí dosahují svých cílů na cestě k životnímu úspěchu. Nepoužívají k tomu žádná diplomatická jednání, spíše vytrvalost a um. Zastanou se lidí utlačovaných a ponížených. Nesnáší nespravedlnost a stávají se doslova hrdiny všedního dne. Pro jejich rady si je přátelé velice cení a ani v zaměstnání nemají s plněním pracovních povinností žádné problémy. I když se někdy neubrání výbušnému až hádavému jednání. V srdečných záležitostech se řídí spíše rozumem než citem. Proto podléhají jisté nestálosti.

Pojmenování kapitoly uvádí dva u nás nejrozšířenější druhy. Hojně se u nás také vyskytují jejich kříženci. U dubu zimního je listová čepel přisedlá k větvi (dlouhé kalhoty) u letního tomu tak není (krátké kalhoty). Duby jsou většinou opadavé listnaté stromy; samostatně rostoucí jsou ve sto letech mohutnými stromy s rozložitou korunou. Na celém světě roste asi 600 druhů. U nás je původních pouze sedm. Specifický druh pojmenovaný dub šípák (*quercus*



pubescens) roste na vápencích. Mnoho dalších druhů nalezneme v zámeckých parcích a arboretech. Některé z nich dosahují v dospělosti kolem 120 let výšky. Dožívají se neuvěřitelného stáří kolem 1000 let. U nás je nejstarším Žižkův dub (cca 800 až 1000 let) nacházející se v Náměšti nad Oslavou s obvodem větším než 10 m. Nejvyšší zaznamenanou výšku (57 m) má dub z Krásného Dvora. Energeticky vydatný je Čertův či Krčínuv dub nedaleko Třeboně.

Dub byl vysazován také za účelem zpevnování hrází rybníků. Dřevo dubu se používalo při dřevovýrobě. Byly to především truhly, sudy, dýhy a dubové vlysy a parkety. Kvůli tvrdosti jeho dřeva se



z něho též vyráběly schodištní nášlapné stupně. Dřevěné piloty do vlhkých základů se vyráběly nejenom z dubu, jedle, ale také z olše.

Dub a mytologie

Také duby, nejenom proto, že dosahují vysokého věku, ale také kvůli jejich energetickým a léčivým účinkům, bývaly někde považovány za stromy posvátné. Kelty a Slované stejně jako Germáni také uctívali duby – dávali k nim dokonce obětní dary. Když potřebovali důležité rady, usínali v jejich stínu s vírou, že větve dubu jim přinesou prorocký sen. Ze šumění jejich listů uměli kněží starověkého Řecka „číst“ božská sdělení. Svatý Bernard tvrdil, že za veškerou svoji energii i moudrost vděčí dubu, v jehož dutině často pobýval. Je známé tvrzení, že Kelty o dubu věděli, že přitahuje blesky. Jenže oni znali ještě daleko více. A sice, že blesk neuhodí do každého dubu. Dub se totiž při dostatku vody dokáže vypořádat i s méně vydatnými, až energeticky nevydatnými místy. Docela dobře na nich, sice nepoměrně pomaleji, roste. Právě na místa energeticky nedostatečná blesky směřují nejčastěji. Ať na nich duby jsou nebo nejsou. Proto skutečně platí, že dub blesky přitahuje, ale jenom v místech, kde je nedostatek energie-prasíly. To znamená v místech, kde je energie-prasíla do země vtahována.

Dub je, podobně jako jírovec maďal a topol, spojován v lidové magii se světem mrtvých. Údajně umožňoval vstup do podsvětí. Lavenderová a Franklinová uvádějí ve své knize *Magické rostliny: „Název dubu v ogamové abecedě „Duir“ nemá spojení pouze se slovem „door“ (dveře), ale také se základem slova*

„druid“. Jinými slovy, druid byla osoba s moudrostí dubu. Dveře do jiného světa? Propojení dubu se světem duchů platí. Ale jenom u těch dubů, které jsou na energeticky nevydatném (vzařovacím) prostoru, nejlépe v období kolem novu. Je náhoda, že obec Lidice byla vypálena přesně v den, kdy začíná měsíc dubu? Zřejmě nikoli.

O dubu se traduje, že by se měl pokácet pouze za ubývajícího měsíce a aby se duch dubu nemusel nikam přesouvat, tak je vhodné vedle pařezu zasadit žalud, do něhož se duch pokáceného dubu přestěhuje. Když se chystáte sbírat větve, listy nebo plody dubu, tak si s sebou máme vzít do lesa víno. Dle pověr je nezbytně nutné nalít víno k jeho kořenům a duch stromu bude spokojen. Předtím ovšem o svém záměru musíme dub zpravit. To stejné, ale bez vína, by mělo platit pro všechny ostatní keře a stromy.

Léčivé účinky

Dubová kůra obsahuje hodně tříslovin a hořčin, používá se k zastavení krvácení a průjmu a také při špatném trávení nebo zevně při hemoroidech, kožních zánětech, špatně se hojících ranách, nebo proti potivosti nohou. Používána je pro vnitřní i vnější aplikaci, jako odvar i jako obklad. V lékárně dostaneme nejen sušenou dubovou kůru, ale také prášek z dubové kůry a gel. Gel z lékárny můžeme aplikovat přímo, nemusíme se zdržovat vařením a cezením kůry. Gelem můžeme nahradit i sedací koupele, pomáhá také proti mykózám kůže, proti pocení nohou a na drobné popáleniny. Dříve se k léčení používaly dubové listy, ty však v sobě nemají dostatečný obsah léčivých látek jako kůra. Kromě listů se dříve užívaly také duběnky, kulaté útvary na listech.

Čaj z mladé kůry:

1 čajová lžička na šálek vody, mírně povařit a nechat ustát. Můžeme vypít 2 – 3 šálky, pomáhá při žaludečních a střevních katarrech. Užívá se také jako protijed při otravách rostlinnými jedy a solemi kovů. ☘

Jan Johann Jaroslav Miška

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



sféra

PRO VOLNÉ CHVÍLE

PLAVBA NA KRAJ SVETA

MILOŠ JESENSKÝ

Budeme lúštiť naozaj zložitú hádanku: už slávny antický geograf Eratosthenes (276-194 pred n. l.) prehlásil, že miesta putovania bájneho gréckeho hrdinu Odysea bude ochotný hľadať iba vtedy, keď mu predstavia remenára, ktorý vyrobil remeň na zviazanie Aiolovho mecha s vetrami. Dnešní bádatelia sa však nenechávajú odradiť rezignáciou starovekých kolegov a tak sa môžeme stretnúť s názormi, že Odyseus pobudol na Britských ostrovoch, v Nemecku, v Portugalsku, že pristál na Myse dobrej nádeje, prípadne na ostrove kráľa Aiola zakotvil počas plavby v Indickom oceáne. Zlopestná Charybda a Skylla je striedavo lokalizovaná v Dardanelskej, inokedy v Messinskej, či Gibraltárskej úžine. Nymfa Kalypsó by mala bývať pri pevnosti La Valetta na Malte, Fajáci pri ústí Guadalquiviru, na Kréte alebo na Thére. Sirény sa zase v dielach talianskych autorov lokalizujú na ostrov Capri, či Sorrentské pobrežie v Južnej Kampánii, podľa Francúzov zase na mys Paliarno. Kde je teda riešenie tejto komplikovanej záhady?



Za hranice poznaneho

Pre vyslovenie domnienky, že grécky hrdina mohol skutočne doplávať až na hranice vtedy známeho sveta, musíme si podľa Homérových údajov stručne rekonštruovať jeho cestu znalosťami geografického a astronomického charakteru, na ktorých si dokážeme, ako sa preplavil cez Gibraltár a dostal až na ostrov Helgoland v Severnom mori, teda do mýtickej domoviny Fajákov.

Homér v časti venovanej výzdobe Achillovho štítu vyrobeného božským kováčom Héfaistom popisuje napríklad mapu sveta, ktorá bola na ňom zobrazená. Táto predstavuje Zem, obklopenú oceánom a rozdelenú deviatimi oblúkmi vyjadrujúcimi zemepisné šírky. Prvý oblúk sa nachádza v mieste, kde Slnko na poludnie nevrhá tieň (teda zemepisné šírky od rovníka k obrátniku Raka) a podľa Homéra reprezentuje domovinu Pygmejov: „...rovňako ako žeriavy...ktoré...s krikom prilietajú zo spenených vln oceánu a ohrozujú plemeno malých Pygmejov...“. Ani tu ho nepristihol nikto pri omyle, keďže existenciu týchto ľudí malého vzrastu potvrdili v roku 1870 objavy nemeckého cestovateľa Georgea Augusta Schweinfurtha (1836-1925) v stredoafrických pralesoch. Na severe pevninu uzatvára deviaty oblúk. Tam podľa starovekého básnika deň trval iba 17 hodín, čo zodpovedá

šírke 54 stupňov, kde by sme aj v súčasnosti ukončili na mapách súš, ak by sme Škandináviu považovali za ostrov. Desiaty oblúk bol iba veľkým pásom mora, kde svieti polnočné slnko, nebeské stĺpy podopierajú oblohu a svet sa úplne končí.

Výzdoba Achillovho štítu teda vyjadruje najstarší grécky obraz sveta. Pevnina mala podľa Homéra tvar kotúča, ktorý obklopoval oceán a bola na okraji ohraničená pohoriami, kde pramenili všetky rieky. Vyvýšené okraje podopierali oblohu spočívajúcu na pohoriach Atlasu a Kaukazu. Centrom sveta bolo sídlo bohov Olymp a Stredozemné more delilo okolitú súš na nočnú (severnú) a dennú (južnú). Bezpečne známe boli iba súostrovia Kyklády a Sporády, juh Balkánu a Malá Ázia s Trójou. Podľa mienky viacerých vedcov Homér údajne nepoznal Taliansko a je podľa nich nepravdepodobné, aby vedel o Korfu. V tomto obzore teda ostrov Ithaka ležal na okraji Zeme a západným smerom bol už len kraj sveta vyznačený Héraklovými stĺpmi, ktoré boli pre smelého moreplavca varovným znamením k návratu, o čom vo veršoch „Božskej komédie“ Dante Alighieriho (1265-1321) hovorí sám Odyseus: „Zošediveli sme a zostarli, ja i môj ľud, než sme úžinu videli, kde Herkules ramenami naveky postavil pomník, aby sa človek ďalej neodvažoval.“

Jáson a argonauti

Odyseus sa na takúto cestu predsa len odvážil. Jeho plavbu by sme však nemali posudzovať oddelene, ale v súvislosti s výpravou za Zlatým rúnom, po ktorú vyslal Jásona iolský kráľ Pelias. A ako prebiehala ich cesta? Jásonovo mužstvo sa vydalo na cestu loďou z Iólku. Z Pagasského zálivu vyplávali na dnešné Egejské more a navštívili ostrov Lémnos, kde sa im dostalo nadšeného a vrcholne príjemného prijatia, keďže Lémňanky dlhé roky žili úplne bez mužov. Po dvoch rokoch (iná verzia skromne hovorí o jedinej noci) sa im podarilo z nástrah roztúžených krásavíc uniknúť a pokračovať v plavbe ďalej. V Propontide, dnešnom Marmarskom mori, pristáli na ostrove Kyzikos, kde porazili obrov. Potom sa dostali k brehom Mýsie, ktorá ležala na východnom pobreží Propontidy a neskôr do severnejšie ležiacej Bithýnie, za ktorou sa už rozprestieralo Čierne more. Tu porazili nevlúdnych Bebrykov pod vedením kráľa Amyka. Po odbočení na západ a krátkom odpočinku v Thrákii, kde oslobodili kráľa Fínea, zdarne preplávali cez Bospor pomedzi zrážajúce sa skaly Symplegád a zamierili pozdĺž severného pobrežia malej Ázie na ostrov Aretiada a potom na severovýchod k horám Kaukazu, na ktorých úpäti ležala Kolchida. Po získaní Zlatého rúna a únose princeznej Médey vyrazili do Skýthie, po Istre (Dunaj) k lýrskemu moru, odtiaľ po



Eridane (Pád) do Rhodanu (Rhôna) až do Tyrhénskeho mora. Po preplávaní Gibraltáru, dobrodružstvách v krajine Fajákov, stroskotaní na pobreží Líbye a boji na Kréte sa konečne vrátili do thessálskeho Iólku.

Čo sa týka zhodnotenia zemepisného rámca tejto legendárnej výpravy treba hneď skraja podotknúť, že zemepisné údaje v dávnom príbehu naozaj sedia. Starogrécky historik a zemepisec Strabón (63 pred n. l.-23 n. l.) spomína vo svojich spisoch, ako domorodci žijúci pri Fasis kládli baranie rúna do rieky, aby zachytávali zlaté zrnká, ktoré rieka prinášala. Fasis je bývalá grécka metropola Kolchidy v delte rieky Rioni na brehu Čierneho mora a dnes sa nazýva Poti. Vysvetlenie pre býky, ktoré v legende sršali oheň možno nájsť v „Dejinách“ gréckeho historika Herodota (484-430 pred n. l.): Fasis bola hlavným producentom asfaltu a v planúcom ohni šlahajúcom zo zeme bolo možné domnele vidieť príšery chrliace oheň.

Ak teda čítame „Odyseu“ v kontexte rozprávania o Argonautoch, ťažko budeme veriť tomu, že Odyseov otec Láertes podnikol cestu na okraj sveta, zatiaľ čo jeho slávny syn ostal medzi brehmi Stredozemného mora, „pecivál pred vlastným prahom“, ako sa vyjadril jeden z dejepiscov.

Nanajvýš záhadná plavba

Jadro celého rozprávania druhého Homérovho eposu tvorí popis dlhej cesty Odysea z Ogygie, ostrova zvodnej nymfy Kalypso, až do krajiny Fajákov na samom konci sveta. Tejto plavbe vrátane pobytu na fajáckom kráľovskom dvore venuje Homér osem z dvadsaťštyri spevov. Zastávky po Stredozemnom mori však nie sú pre naše úvahy až také významné: po incidente s obrom Polyfémom priplával Odyseus na ostrov kráľa vetrov Aiola a po strašnej búrke, ktorá sa rozpútala po zneužití jeho darov nevďačnými námorníkmi, blúdil



v neznámych končinách mora. Na ostrove Laistrigónov prišiel v bitke s kanibalmi takmer o všetky lode aj s posádkou, rok strávil u čarodejnice Kírké na ostrove Aiaia, kde ju – ako píše diskkrétne Homér – „potešoval v jej osamelosti“. Od Kírké zamieril na sever do zeme Kimmeirov, kde vyhládal vchod do podsvetia, cestou späť sa znova zastavil na ostrove Aiaia, preplával okolo ostrova Sirén a unikol nástrahám morskej úžiny strázenej Charybdou a Skyllou. Potom pristál na ostrove Thrínakii, kde opäť prišiel o námorníkov, pretože siahli na majetok boha Hélia. V strašnej búrke sa na úlomku sťažňa zachránil iba Odyseus, aby len tak-tak unikol pred pažerákom nenásytnej Charybdy.

Na tomto mieste líči Homér príliv a odliv, čo má pre naše ďalšie úvahy zásadný význam: „*Bol som hnaný po mori celú noc, s východom slnka som pred sebou videl skaliská Skylly a strašnej Charybdy. Tá začala rozťáčať obrovský vír slanej morskej vody a vpila s ním lodný kýl i sťažň. Vzopál som sa nahor a zachytil na vetvách figovníka a visel tu ako netopier. Držal som sa a čakal, kedy vír kýl a sťažň opäť vyvrhne. Objavili sa v dobe, kedy sa sudca vracia zo zhromaždenia, na ktorom rozhodoval o mnohých sporoch a svároch mladých mužov...*“ Svedectvo Homéra vzápätí dopĺňa historik K.

Barthomäus brilantnou, priam de-
tektívnou analýzou: „S východom sln-
ka – v šírkach Stredozemného mora to
znamená asi päť hodín ráno – teda za-
čínal odliv. Koniec súdnych pojednáva-
ní v Grécku môžeme stanoviť na 16. až
18. hodinu popoludní. Podľa Homéra
teda cyklus prílivu a odlivu trval 11 až
13 hodín: dnes vieme, že je to dvanásť
a pol hodiny. V tom prípade však mohli
byť skaliská Charybdy a Skyllý iba
Gibraltárom. Messinský prieliv (medzi
Sicíliou a južným Talianskom) nepripa-
dá do úvahy, pretože v Stredozemnom
mori sa síce objavujú prúdy, ale nie prí-
liv a odliv. Rozdiel hladiny predstavuje
iba 0,2–0,3 m., zatiaľ čo v Atlantickom
oceáne 2,5 – 4 m. a v tamojších záli-
voch 10 a viac metrov, ako napríklad
pri St. Malo.“

Odyseus za Gibraltárom

Celkom oprávnené si teda môžeme
položiť otázku, ako by mohol Homér,
obyvateľ Stredomoria, popísať tak
výstižne príliv a odliv, keby jeho hr-
dina neprekročil hranice Gibraltáru?
Ak však skaliská Charybdy a Skyllý
stotožníme s cípmi Gibraltárskeho
prielivu, môžeme podľa tvaru identi-
fikovať i Thrinakiu (Trojčipý ostrov),
ktorý je nepochybne dnešný Tenerife
(Trojuholníkovitý ostrov).
Odyseus sa po deviatich dňoch za-
chráni z rozbúreného mora na ostrove



Ógygia, kde strávi (akože ináč!) sedem
rokov u pôvabnej nymfy Kalypsó. Tá
ho prepustí až na Diovu intervenciu,
ale skôr ako sa Odyseus vydá na spia-
točnú cestu do rodnej Ithaky podstúpi
strastiplnú cestu k „svätej hranici
žiaľu“, ležiacej na „konci sveta“, do
krajiny Fajákov, kde sa mu dostáva
dobrého prijatia od kráľa Alkina.
K ich domovine sa vzťahujú nasledov-
né verše: „My, Fajáci, obývame mesto
i tieto pláne. Bohovia nás milujú. Bý-
vame ďaleko, až na samotných hrani-
ciach sveta, na búrlivom mori a z ľudí
sa s nami nikto nestýka.“

Kde teda ležala krajina Fajákov ?
Ak si pozrieme verše štrnásteho
spevu, dozvieme sa, že keď sa
Odysea prestrojeného za žobráka
spýtal už na Ithake pastier Eumaios
odkiaľ prichádza, odvetil mu, že
z Kréty, odkiaľ plával v miernom
severnom vetre k egyptským
brehom. Cestu vykonal za štyri a pol
dňa, čo by zodpovedalo rýchlosti
štyroch uzlov, teda necelých dvoch
kilometrov za hodinu. Ak teda
vyjdeme z predpokladu, že Odyseus
plával takouto rýchlosťou, potom za
osemnať dní mohol skutočne uraziť
vzdialenosť 3200 km, čo pri kurze
54 stupňov zodpovedá vzdialenosti
a smeru z Azor do Helgolandského
zálivu.

Na otázku, kam doplával Odyseus,
môžeme teda odpovedať, že dosiahol
ako najvzdialenejší bod cesty
Helgoland, mýtickú krajinu Fajákov,
čím prekročil dovtedy známy obzor
sveta a zapísal sa medzi nesmrteľné
postavy Homérovho eposu. 🐉

MVDr. Miloš Jesenský, PhD.

je slovenským spisovateľom, v ktorého centre pozornosti stoja nerozlúštené hádanky
histórie. Doteraz publikoval viac ako štyridsať knižných titulov a množstvo časopiseckých
článkov. Autor je držiteľom prestížneho ocenenia Krištáľový tiger ako najlepší autor
non-fiction literatúry na Slovensku v roku 1998, laureátom Weberovej ceny (2013),
Mimoriadnej medzinárodnej ceny E.E. Kischy (2015) a Medaily Jána Halašu (2019). V
rokoch 2008–2019 pôsobil ako riaditeľ Kysuckého múzea v Čadci. V súčasnosti je odborným
pracovníkom pre regionálnu kultúru a vysokoškolským pedagógom.



INZERCE

dovolena.cz
| STUDENT | AGENCY |

EXOTIKA
vám **SLUŠÍ** 2019/2020
v prodeji!

Emiráty

Dominikánská
republika

Thajsko

Kuba

Egypt

Mauricius

Maledivy

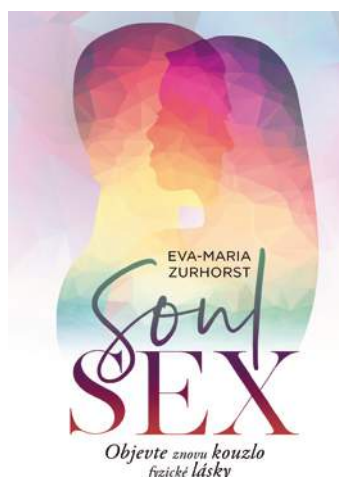
www.dovolena.cz

Inspirace na zajímavé čtení

Soul sex - Objevte znovu kouzlo fyzické lásky

Eva-Maria Zurhorst

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com



Stále více manželským postelím vládne bezvětrí. Zatímco ženy v dlouhodobých vztazích postupně ztrácejí na milování chuť, mužům ničí duši a potenci stres. Ať už se svým partnerem roky nespíte, nebo jen zřídka, nebo máte po krk sexu, který vás nenaplnuje – nic z toho není důvodem k rozchodu, studu ani k pochybnostem o sobě samých. Pouze nastal čas na nový začátek!

„Skrze pochopení a praktické návody pro intimní lásku se vám otevře nový svět a možná budete překvapeni, když se dozvíte, jak i ve vztahu, který jste vnitřně možná vzdali, můžete znovu prožívat vyživující lásku a vášně.“

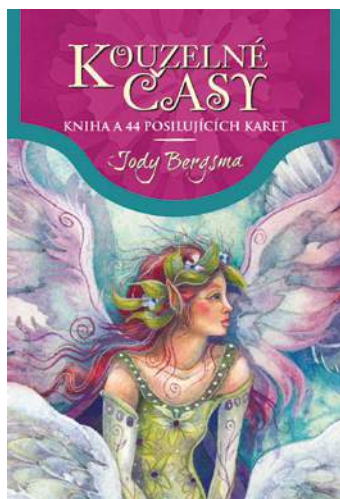
Denisa Říha Palečková, lektorka intimity a vztahů

Kouzelné časy

Kniha a 44 karet

Jody Bergsma

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com



Začněte svůj den tím, že se naladíte sami na sebe, a získáte tak překvapivě přesné výklady, které vás přiblíží k vašim snům.

Nádherné povznášející akvarelové obrazy a srozumitelná posilující poselství známé americké umělkyně Jody Bergsma vám pomohou spojit se s vaší vnitřní silou a s kouzlem přítomného okamžiku.

Láska k nedokonalým věcem

Haemin Sunim

Vydalo nakladatelství Jota
www.jota.cz



Někteří na různé tlaky v životě reagují tím, že se stáhnou do sebe a problém ignorují. Jiní reagují tím, že se usilovněji věnují svým povinnostem v práci, ve škole nebo doma, v naději, že jim to přinese úlevu. Co když ale stačí být prostě sám sebou? Pouze přijetím sebe sama – a všech nedostatků, díky kterým jsme sami sebou – totiž můžeme dosáhnout naplňujících vztahů s partnerem, rodinou a přáteli.

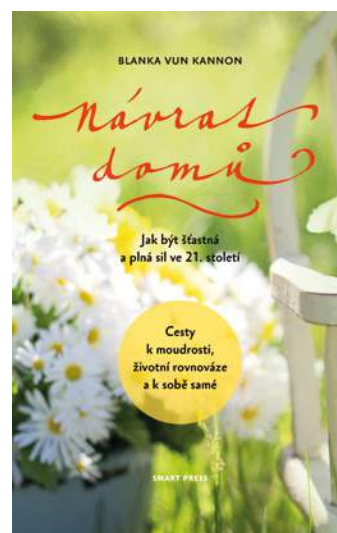
Návrat domů - Jak být šťastná a plná sil ve 21. století

Blanka Vun Kannon

Vydalo nakladatelství Smart Press
www.smartpress.cz

Cesty k moudrosti, životní rovnováze a k sobě samé.

Kniha je darem pro každou ženu, která hledá ve svém životě harmonii a rovnováhu. Vysvětluje, proč je tak těžké jí ve 21. století dosáhnout, a nabízí řešení: hospodaření s osobní energií, nalezení sama sebe, své intuice, napojení na přírodu a čtyři živly, ale i budování vlastního domova podle zásad Feng Shui a mentální úklid doma i v sobě. Díky 33 inspirativním cvičením a dalším praktickým návodům můžete svůj život i domov skutečně změnit či harmonizovat.





Křížovky a sudoku

o ceny

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

„Když se člověk přizná...“ Honoré de Balzac				KREVŇÍ TRUBICE	NAŘÍKAT	FALZET		POUZDRO	OTEVŘENÉ TOPENÍSTĚ	DRUHY KVĚTENSTVÍ	POSUNUTÍ MN. Č.		VPÁD	ANO RUSKY	ČÁSTI VOZU SLOVEN.	VEŠKRZE	ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA
POMŮCKA: ALT, CSF, EKET, KTA, PROSEK	NIGERIJSKÉ MĚSTO	VKLÁDÁNÍ DO PŮDY K RŮSTU	FLUORID CESNÝ INIC. ADVOK. SOKOLA					VOJENSKÉ OPEVNĚNÍ					POZŮSTALÁ ŽENA				
OBDOVA- TELÉ KRÁSY								PERO					JÍZDOU URAZIT				
								LESKLÝ NÁTER					DŘEVĚNÝ STROP				
1. DÍL TAJENKY														JAKO ANGLICKY			ČÍSLOVKA ŘADOVÁ STR. ROD
														SKOLNÍ HALA			
MPZ EGYPTA			JMÉNO SPISOVATE- LE STAŠKA KYT						ČIBUK							MISTROV. SVĚTA ZKR. JM. BOXERA TYSONA	
									VČELÍ PRODUKT								
SEKNOUT				ASOCIACE UNIVERZ. KNIHOVEN O NĚČEM				ALKOHOLIC- KÝ NÁPOJ					MÍT SCHOPNOSTI				
								DŮM					ČÁST PRAHY				
	KRÁM ZASTAR.	PUBLICISTA STANISLAV ? OBCHODNÍ PŘÍRAŽKA						POSTRANNÍ ČÁSTI PRUH ZASTAR.					ZÁHYBY TKANIN ÚŘEDNÍ NÁROK				
STAREC					VOJ. JÍDEL- NÍ MISKY ZPĚVAČKA DIANA ???						KLUKOVSKÁ ZBRAN PRAŽSKÁ ENERGETIKA					OČISTIT VODOU	NAMÁČECÍ PRO- STŘEDKY
HODNOTA ZASTAR.						VÝROBE AUDIOKAZET SPZ KLATOV				PŘEDLOŽKA				ENERGETIC- KÁ FIRMA			
										OBCE				STARÝ NĚMECKY			
CHEM. ZN. ERBIA			VLHKO RUSKY Z					ZVRÁSNĚNÍ SLOVENSKÁ POLNÍ MÍRA							ZNAČKA MILIAMPÉRU INIC. HERCE EFFY		
NEPRAVDY					2. DÍL TAJENKY												
ŠEŘÍK				LOVECKÁ VÝPRAVA V AFRICE							SKUPINY OSMI HRAČŮ						

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

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

TĚŽKÁ

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

Řešení sudoku z čísla 7-8

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Správné odpovědi zasílejte do 22. 12. 2019 na adresu redakce: Diochi, spol. s r. o., Průmyslová 7, 102 00 Praha 10. Nebo e-mailem: tajenky@diochi.cz.

Výherci z čísla 7-8/2019 - Tajenka křížovky: „je jen jedno zlo, a to je nevědomost“, **sudoku:** 836. **Křížovka:** Habrová Ivanka, Příbram, Fajkusová Ilona, Prostějov, Kolrusová Růžena, Stachy, Zvonková Jitka, Nedašov, Bradnová Jana, Kojetín, Maderová Eva, Ostrava. **Sudoku:** Dubská Stanislava, Jičín, Fabík Jiří, Valašské Meziříčí, Čiháková Věra, Radnice, RNDr. Pospíšilová Jarmila, Praha 8, Jobeková Kateřina, Příbram 7, Bátěk Břetislav, Praha 4.



SFÉRA NA ROK - tip na vánoční dárek

(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 Žlábku 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
ŽIVÁ KUCHYNĚ

Kniha v hodnotě 240 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



Petr Chobot,
Fyzický a mentální detox



Martin Pávek,
Skrýtý původ lidstva - vnitřní kódy



Richard Štríbrný,
Znamení zvěrokruhu vážně i nevážně:
Střelec



Dagmar Kolibová,
Konec bolesti a stresu



Lucie Kolaříková,
Superrozhovor o sebelásce



Petra Nel Smolová,
Jak lze využít vliv planet pro naši
budoucnost



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 Vrtíková, Koželužská 140, 390 01, tabor@diochi.cz, Po-Čt 9-17, Pá 9-12, 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, Ut, 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, Ut-Štv Zatvorené, tel.: +421 918 463 681

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

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

Nitra, Štefánikova trieda 15, 949 01, nitra@diochi.sk, Po, Ut, Štv 9-16.30, 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, Ut-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-Ut-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, Ut, Štv, Pia 9.30-16.30, St 9.30-17.30 (obed 13-13.30), tel.: +421 905 818 555

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

• **Trenčín**, Jilemnického 2, OC ALFA, 1. p., 911 01, trencin@diochi.sk, Po a Štv: 10.00 - 16.30 hod., tel.: +421 917 717 737

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

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

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



KRÁSA ZAČÍNÁ UVNITŘ®



TIPY NA VÁNOČNÍ DÁRKY

DARUJTE ZDRAVÍ A KRÁSU Z PŘÍRODY



▼ **Zdravé srdce:**
TROMBOSERIN,
VENISFÉR KAPKY,
VENISFÉR KRÉM



▼ **Silná imunita:**

TCD4 IMUSEROL
kozí kolostrum
nejsilnější aktivátor imunitního systému

VIRAIMUN
zázračné houby 4 v 1
reishi, cordyceps, shiitake, maitake



▼ **Vitamíny:**
CDF , CITRUS, TROPIC, CASSIS



▼ **Zdravá a krásná žena:**
ESTROZIN, DIOLIFT HYDROGEL



▼ **Zdravý a silný muž:**
ANDROZIN, ALFA ARTRIZONE

