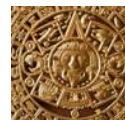




Astromedailonek
JACQUELINE
KENNEDY - ONASSISOVÉ



Magické stromy
KELTSKÉHO ROKU



**Záhadní
Mayové**

Víte,
že:

sféra

DIOCHI

ČERVENEC - SRPEN 2019
ROČNÍK 16 58 Kč/2,40 €

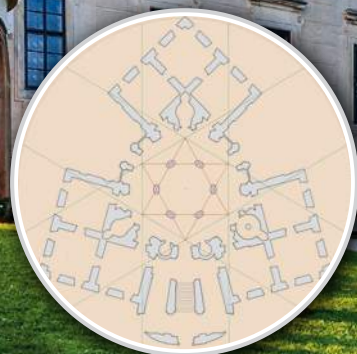


**MAYTENUS
ILICIFOLIA**
JIHOAMERICKÝ
POKLAD

Diabetes a hormonální jógová terapie

Tradiční čínská medicína Element Země

Psychosomatika MUDr. Tomáše Lebenharta



Santiniho podpis: Barokní zámek KARLOVA KORUNA



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

AKADEMIE BIOTERAPIE DIOCHI



18. - 20. 10. 2019

Hotel Antoň v Telči

Historické město Telč – renesanční perla uprostřed Českomoravské Vysočiny

VÍKEND PLNÝ ZAJÍMAVÝCH INFORMACÍ, SETKÁNÍ, KULTURY A ZÁBAVY

- ▶ přední odborníci na fytoterapii
- ▶ přední odborníci na produkty Diochi
- ▶ energie a práce s ní dle tradiční čínské medicíny, únavový syndrom
- ▶ přednášky a diagnostiky zdraví s tvůrcem produktů Vladimírem Ďurinou
- ▶ setkání vedoucích klubů Diochi
- ▶ prohlídka státního zámku Telč
- ▶ prohlídka telčského podzemí
- ▶ večer s živou hudbou
- ▶ další slevy na produkty Diochi

Dárek ke vstupence zdarma +
10% sleva za včasný nákup vstupenek
do 31. 7. 2019

Vstupenky v prodeji od 20. 6. 2019
na klubech Diochi nebo online www.diochi.cz
tel: 222 764 004, info@diochi.cz



PŘEČTETE SI V ČÍSLE**14** Diabetes**54** Mgr. Šárka Šatrová**52** Feng Shui: Jak dosáhnout svých cílů**74** Magické stromy keltského roku**4** Kaleidoskop**5** Editorial**CELOSTNÍ MEDICÍNA****6** TČM - Element Země**10** MUDr. Tomáš Lebenhart:
Psychosomatika - Vsad'te na lásku**12** Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila**14** Výdobytek moderní společnosti: Diabetes**17** Odpověď na diabetes? Správná strava a pohyb**18** 90% diabetiků přichází o zrak zcela zbytečně**20** Hormonální jógová terapie dle Dinah Rodrigues**ROZHOVOR****24** Marcelka a Romek: „Když vás v životě ovládají programy mysli, je to jako byste pili kávu se zčeřeným lógreem.“**VĚDA A EKOLOGIE****28** Změna času vyžaduje čas**30** Antibiotika - pohled do historie**ASTROLOGIE****32** Jacqueline Kennedy - Onassisová**36** Zdraví podle astromedicíny**ZDRAVÍ A KRÁSA****38** Maytenus ilicifolia - jihoamerický poklad**41** Regenerace ve Sféře**43** Meridán močového měchýře**45** Rozhovor: Dagmar Buráňová
Vedoucí Sféra Klubu Diochi Zlín**46** Představujeme: Petr Klíma - šéfkuchař dejvické restaurace Country Life**OSOBNÍ ROZVOJ****48** Do podnikání bez peněz nelez**50** Vztahy: Nedospělé mužství a éterické ženství**52** Feng Shui: Jak dosáhnout svých cílů**54** Rozhovor: Mgr. Šárka Šatrová - „Jsem žena, kterou těší být ženou.“**SPIRITUALITA****58** Mayové**62** Otroctví, nebo Cesta k zázrakům**64** Nanebevzatí Mistři - Maha Chohan**PRO VOLNÉ CHVÍLE****66** Karlova Koruna**68** Geometrické uspořádání Karlovy Koruny**72** Rozhovor: Dasha - „Žiju svůj sen a mým cílem je se z něj neprobudit.“**74** Magické stromy keltského roku**78** Červená paprika aneb všechna její pikantní tajemství prozrazena

KURIÓZNÍ SUVENÝR

Změna panovníka je v Japonsku spojena také s nástupem nové éry, a tak si kromě řady suvenýrů včetně toaletního papíru mohli lidé koupit i speciální konzervy se vzduchem odcházející éry zvané Heisei. Malá plechovka se vzduchem připomínající třicetiletou vládu japonského císaře Akihita stojí 1080 jenů (v přepočtu zhruba 221 korun) a prodává se ve vesnici Henari, v prefektuře Gifu.

Dosluhujícího 85letého monarchu nahradil nedávno jeho prvorozený syn Naruhito. Akihito je po 200 letech prvním japonským monarchou, který dobrovolně abdikuje. S nástupem jeho syna v Japonsku začne nová éra pojmenovaná Reiwa, značící nádhernou harmonii.

Výměna císařů je spojena s řadou nezbytných rituálů. Abdikaci císaře Akihita a nástup jeho syna Naruhita využila také řada podnikatelů. Na trhu jsou kromě již zmiňované plechovky dostupné i další neobvyklé suvenýry, jako je toaletní papír, chipsy se zlatem nebo obří hamburger.

Císař Akihito a jeho žena Mičiko museli absolvovat nejméně jedenáct různých rituálů před předáním vlády synovi. Monarcha oznámil svou abdikaci před třemi lety, odůvodnil ji tím, že se kvůli svému vysokému věku obává, že by nedokázal zvládat své povinnosti.



ŠPINAVÉ VOUSY?

Vědci mají špatnou zprávu pro hipstery a jejich vousy, ve kterých je údajně víc bakterií než v psí srsti. Potvrzuje to studie švýcarské kliniky, která zjistila, že vousy mužů obsahují různé bakterie včetně těch životu nebezpečných.

Vědci testovali celkem 18 mužů rozdílného věku a 30 psích plemen. Závěr je takový, že každý vzorek mužských vousů obsahoval vysoký index mikrobů, přičemž v šesti z nich se našly i životu nebezpečné bakterie. Psi měli ve srovnání s muži vysoký index v 23 případech a žádný vzorek neobsahoval nebezpečné bakterie. Z toho vyplývá jedno: Psi jsou čistší než muži!

S tím ovšem nesouhlasí všichni a na obranu vousáčů založili už v minulosti asociaci Beard Liberation Front. Uvedená studie o špinavých vousích spíše než na podložených faktech stojí na pogonofobii, tedy strachu z vousů a knírů.



Abdikující císař Akihito a nástupce syn Naruhito

PAPOUŠEK DRŽÍ BASU

Policie v severní Brazílii vzala do vazby papouška, který byl vycvičený varovně křičet, kdykoli viděl poblíž člověka v policejní uniformě. Vzhledem k tomu, že jeho majitelé prodávali drogy, měl speciální výcvik hlídači papouška smysl, informoval s odvoláním na brazilský tisk zpravodajský server The Guardian. Podle jeho informací byl papoušek vycvičený tak, aby při policejních štářích v chudinském předměstí Vila Irma Dulce ve městě Teresina, metropoli státu Piauí, začal pokřikovat: „Mamko, policie!“ Papouška, který nemá jméno, policisté zadrželi při razii v drogovém doupěti vedeném místním párem. „Jakmile se policisté přiblížili, začal křičet,“ popsal modus operandi okřídleného hlídače jeden ze zasahujících mužů zákona. Jakmile se ale dostal do policejní vazby, dokázal papoušek, že ctí základní pravidlo podsvětí - s policisty se nemluví. Bez ohledu na to, kolik uniforem defilovalo kolem, pták držel pevně zavřený zobák. Po neúspěšném výslechu předala policie papouška do místní zoo, kde stráví tři měsíce, než se znovu naučí létat - a pak bude vypuštěn do volné přírody.



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

gettyimages.com, pixabay.com

ILUSTRACE

Hana Růžičková

REGISTROVÁNO

MK ČR pod č. E-15 503, ISSN 1214-9454

TISK

Triangl, a. s.

DOLCE VITA



Sladký život k prázdninám jednoduše patří. Konečně na čas vypadneme ze zajatých stereotypů, odpocíváme, chytáme lelky, sklízíme úrodu, nastavujeme tvář slunečním paprskům, koupeme se, říkáme si, jak se ty jižanské národy mají fajn (a přitom bēdujeme, jaké je zase sucho...☺).

V létě máme šanci si víc UŽÍVAT A PROŽÍVAT. Ale kdo z nás by nechtěl prožívat naplno každou chvíli života, nehledě na roční období a myšlenkovou vřavu v hlavě? Nejenom Eckart Tolle si uvědomuje *Moc přítomného okamžiku* - v aktuálním čísle Sféry vám Marcelka s Romkem pomohou do přítomnosti vklouznout jako do bačkor!

Ale zpátky k našemu italskému DOLCE VITA - sladkému životu. Jak zařídit, aby byl náš život sladký, tedy spokojený a příjemně prožitý? Inspiroval mě MUDr. Jan Vojáček, který hovořil na konferenci *Holistic Europe* o současné krizi prožívání, a milovníkům návodů poskytl 21 bodový plán, jak na to:



1. Vezmi zdraví do svých rukou
2. Poznávej, kdo jsi
3. Narovnávej vztah k sobě
4. Hledej soulad, zdravou míru
5. Respektuj biologické cykly
6. Nevymlouvej se na geny
7. Přijímej svůj rod
8. Neboj se zdravých tuků
9. Neboj se kvalitní soli
10. Bacha na rafinovaný cukr
11. Zavodňuj se

12. Posti se
13. Chraň své mikroby
14. Choď brzo spát
15. Přijímej výzvy
16. Máš tělo, tak se hýbej
17. Máš plíce, tak dýchej
18. Ochlazuj se
19. Choď do přírody
20. Vyčisti si prostředí
21. Měj se rád

Věřím, že pokud se budeme držet zásad doktora Vojáčka, pak nás nejen zdravotní problémy minou, ale navíc si budeme užívat každou chvíli a sladkost života nebudeme nahrazovat sladkostmi. Bílý cukr, nezdravé stravování, málo pohybu - to vše souvisí s tématem, kterému věnujeme v aktuální Sféře pozornost - diabetes a problémy s ním spojené a možnosti léčby či zlepšení.

K létu patří také cestování a poznávání. K návštěvě Santiniho poslední a jediné světské stavby - zámku Karlova Koruna v Chlumci nad Cidlinou - srdečně zve jeho současný majitel hrabě Kinský. Navíc na Karlově Koruně můžete 10. srpna prožít večer zcela nevšední - setkání s majiteli, koncert Dashy a noční prohlídku zámku. Vyrazíte do Chlumce?

Sféra nabízí mnoho dalšího, tak prima prázdninové čtení a lenošení k tomu. Nechť je váš život sladký!

Hana Němcová
šéfredaktorka
hana.nemcova@diochi.cz

T
Č
MUČENÍ
O PĚTI PRVCÍCH

ZEMĚ

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ

KAŽDÝ Z ELEMENTŮ PENTAGRAMU MÁ SVÁ
KOUZLA I SVÁ ZÁKOUTÍ, KTERÁ MUSÍME ODKRÝT
A DOJÍT K JEJICH POZNÁNÍ. DÍKY ODHALENÝM
TAJEMSTVÍM ZAVEDENÝM DO NAŠEHO ŽIVOTA
DOSPĚJEME K PEVNÉMU ZDRAVÍ TĚLA, DUŠE I DUCHA
A RADOSTI ZE ŽIVOTA. DNES SI POVÍME O VÍCE ČI
MÉNĚ ZNÁMÝCH PRAVIDLECH A **ZÁKONITOSTECH**
ELEMENTU ZEMĚ, ABYCHOM JIMI OBOHATILI SVŮJ
ŽIVOT. JAKÉ ORGÁNY K NĚMU NÁLEŽÍ A JAKÉ NEDUHY
NÁM NAPOVÍDAJÍ, ŽE JE TŘEBA JIM VĚNOVAT POZORNOST?
JE TO VELMI SLOŽITÉ, ALE PŘITOM ZCELA JEDNODUCHÉ.
POZNEJTE SAMI!

CHARAKTERISTICKÉ ZNAKY ELEMENTU ZEMĚ (*tchu*)



Země je jinové povahy, dává vznikat formám, životu, plodí a vyživuje. Její funkcí je rozhojňovat a rozmnožovat. Ze světových stran přináleží střed a středů patří žlutá barva. Čchi středu vniká do sleziny a vychází ústy, její esence je uchovávána ve slezině, proto se nemoci odrážejí na kořenu jazyka a projevují se na svalstvu. Její chuť je sladká, číslem je pětka a z čichových vjemů k ní patří vůně. Přirozeností Země je zapařování, tělesná forma je kulatá, oblá. V lidském organismu k Zemi náleží žaludek a slezina, jsou hlavními orgány elementu. Patří k němu dále svalstvo, končetiny, ústa a rty. Tekutinou jsou sliny a citem je přemítání.

Ročním obdobím Země je pozdní léto a v podnebí představuje vlhko. Je pod znamením planety Saturn. V přírodě začíná doba zklidnění, připravuje se k odpočinku. Ke zklidnění dochází i uvnitř nás. Nastává období žně, kdy sklízíme vše, co jsme zaseli, a to i v rovině našeho myšlení a jednání. Ve fázi cyklu a proměn představuje Země změnu a dospívání. Podle cyklu

tvoření následuje Země po Ohni, odráží jeho roli v zaopatření Mysli (Šen) schopností konkrétního myšlení. Nejvyšším vyjádřením elementu je empatie. V přírodní medicíně, stejně jako ve skutečnosti, nelze oddělit mysl od těla. Člověk Země je mírotvůrce, který všechno sjednocuje. Vytváří a upevňuje vzájemné vztahy, dbá na podporování vzájemného souladu. Spojuje vše, co je rozdělené a protikladné. Vždy vyvolá příjemnou atmosféru důvěry a uvolnění.

Země je obsažena i ve všech dalších prvcích. Dřevo bez Země by nemohlo růst, kov by nemohl vznikat, voda by se nemohla shromažďovat. Tedy každý z pěti prvků musí obsahovat Zem. Element Země nám umožňuje cítit bohatství, výživu a oplývat vším potřebným

SLEZINA (*pchi*)

Slezina je jinovým, plným orgánem elementu Země. Anatomicky je tvarem podobná psímu jazyku nebo kohoutímu hřebínku. Čínští autoři se domnívají, že je slezina a slinivka břišní jedním orgánem. Hlavním úkolem sleziny je spolu se svým párovým orgánem žaludkem řídit trávicí proces. Slezina nám napomáhá rozkládat potravu a část z ní přeměňovat

na jemnou esenci, kterou rozvádí do celého těla. Tato esence odpovídá za tvorbu krve a je zdrojem hybné životní síly. Z toho důvodu se o slezině říká, že je „postnatálním základem“ člověka a „zdrojem vytváření a přeměňování čchi a krve“. Slezina je zodpovědná za kvalitu našeho imunitního systému, protože čistí lymfatický systém, odvádí z těla chemické látky a barviva, které jíme spolu s potravinami. Podílí se také na krvetvorbě, jelikož odstraňuje z krve staré červené krvinky. Slezina řídí svalstvo a končetiny právě tím, že zajišťuje stálý přísun živin a krve. Když správně funguje slezina, jsou svaly mocné, pevné a mají dostatečnou výdrž. V jaké kondici je slezina, nám prozradí rty. Pokud je čchi sleziny dostatečně silná, mají rty svěží vzhled a zdravou červenou barvu. V duševní rovině v sobě slezina uchovává přemýšlení, intelekt, schopnost soustředit se a učit nazpaměť. Podobně jako dohlíží na trávení potravy, mají rovněž co dělat s přijímáním a analýzou myšlenek a informací. Slezina má svou nejvyšší aktivitu mezi 9. a 11. hodinou, jak prozrazují orgánové hodiny.

CHOROBNÉ PROCESY U SLEZINY

Slezina má ráda sucho a nesnáší vlhko. Choroby sleziny se podle čínské

Astomin kapky

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

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



Intocel kapky

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

- ▶ zklidňují zažívání
- ▶ chrání dutinu ústní, jícen, žaludek
- ▶ omezují překyselení organismu
- ▶ prevence rakoviny střev a alergií
- ▶ pomáhají čistit krev
- ▶ mají antimikrobiální, antivirový a antivysovitý účinek



medicíny týkají především funkce přeměňování a přepravování potravy, tedy poruch v trávení a distribuci vyživujících esencí. Při poruše funkce přeměňování a přepravování potravy vznikají poruchy trávení, nadýmání, nechutenství, průjem, hubnutí a chudokrevnost. Pokud dojde k poruše v přepravě a přeměňování tekutin, objeví se průjem, nadýmání, vodnaté opuchliny. V případě oslabení sleziny se zhoršuje kvalita čchi a krve a současně s ní i kvalita svalstva. To chřadne, ochabuje, je měkké, člověk se rychleji unaví a svalová hmota ubývá. Rty jsou při nedostatečnosti sleziny bledé a ochablé, vyrážky na nich jsou výsledkem akumulace horkosti ve slezině a žaludku. Modré rty ukazují na stagnaci a srážení se čchi i krve. Často popisovanými poruchami sleziny jsou plnost a nadýmání břicha, snížení příjmu potravy, žloutenka, tíha v těle a bezvládnost, vyčerpání konečnicku a krvavá stolice. Pokud jsou jang a čchi nedostatečné, může to narušit schopnost koncentrace a otupovat myšlení, nastává myšlenkový zmatek a duševní nestabilita.

ŽALUDEK (wej)

Žaludek je jangovým dutým orgánem elementu Země. V čínské medicíně zaujímá velice důležité místo tím, že je „postnatálním kořenem“ organismu, dodavatelem vyživující esence nevyhnutelné pro život. Je „mořem potravy“. Žaludek má několik funkcí. Jeho úkolem je příjem a trávení potravy. Řídí tedy příjem a sklado-

vání potravy, její rozklad a následně průchodnost a klesání. Jeho energie je sestupná. V žaludku dochází pomocí jeho čchi a žaludečních šťáv k počátečnímu rozkladu stravy a vytvoření jemné esence, kterou čchi sleziny roznáší po celém těle. Potrava postupuje dále dolů do tenkého střeva, kde se rozděluje na „čistě“ a „kalné“, které klesá dolů. Z tělesných útvarů k němu patří ústa. Podle orgánových hodin žaludek nejvíce pracuje od 7. do 9. hodiny ránní.

CHOROBNÉ PROCESY U ŽALUDKU

Z hlediska chorob je u žaludku důležitý stav jeho jangové čchi, která řídí rozklad a distribuci potravy a nespokojených zbytků. Důležitý je i stav jinu žaludku, který představují hlavně sekrety a šťávy podporující trávení a zvlhčující trávicí trakt. Jestliže dojde k poruše, k oslabení žaludeční čchi, zhoršuje se i chuť k jídlu, objevuje se nechutenství, pocity nadýmání v žaludku a podobné chorobné stavy. V případě disharmonie žaludku může dojít i k poruchám rozkladu stravy projevené bolestmi v žaludku, říháním hnilobných pachů, odporem k jídlu. Stagnuje-li potrava v žaludku a neklesá dolů, obrací se čchi vzhůru a způsobuje říhání, škytání, zvracení, nadýmání v horní části žaludku. Sílu nebo oslabenost čchi žaludku je možno diagnostikovat podle vzhledu jazyka. Tenký, bílý a vlhký povlak jazyku signalizuje dostatečné množství žaludeční čchi, odlupující se povlak nebo jazyk bez povlaku jsou přízna-



kem jejího vyčerpání. Jsou popisovány poruchy, jako je nauzea a zvracení, škytání, rozpínivé bolesti břicha, chorbý chlad, snížený příjem potravy a žaludeční nevolnost s výstupem šťáv.

Jak zharmonizovat element Země? Jelikož orgánem elementu Země je žaludek a slezina, vyplatí se pravidelná detoxikace organismu, díky níž orgánům odlehčíme a posílíme jeho zdraví, což se odrazí nejen v lepším fyzickém zdraví, ale i na duševní rovnováze. Pro podporu elementu Země navrhuje zavést do života pár

základních doporučení, díky kterým bude slezina i žaludek v harmonii. V první řadě jde o nepřetěžování žaludku nezdravou stravou. Vhodné je zahrnout do stravy snadno stravitelné potraviny, jako jsou ovoce, zelenina, obiloviny, ořechy. Kvalitní strava není to, co nám chutná, ale to, po čem se cítíme dobře. Platí zásada, že dobré jídlo (vhodné pro náš organizmus) je takové, po kterém se cítíme lépe než před ním. Pokud je člověk po jídle unaven, ospalý, nafouknutý a s pocitem tíhy v břiše, tak toto jídlo nebylo pro něho vhodné nebo jeho zažívací trakt není v pořádku. Pokud chceme učinit první krok za lepším stravováním a posílením sleziny, tak každé ráno nezapomeňme zdravě posnídat! Ráno musíme tělo správně nastartovat a zahřát. Pro tělo je prospěšné pít bylinné čaje, jež dobře působí na práci žaludku a sleziny. Jsou to fenykl, máta, plody jalovce, listy šalvěje, heřmánek, třezalka, kopřiva a mnohé další. Pokud jste milovníci sladkého, máte „zelenou“ ráno od devíti do jedenácti hodin. Se slezinou souvisí sladká chuť, proto ji v menším množství můžete podpořit v době nejvyšší

aktivy drobnou sladkostí a dodáte tak energii elementu Země. Zaměřme se na psychiku. Mysleme více sami na sebe a zároveň respektujme druhé, nechtějme je ovládat a dovolte jim i sobě být svobodní a zodpovědní lidé.

Pět tipů, jak se více propojit se Zemí

- ♦ Budme ve zdravém těle, tedy zaměřme se na stravu, zapojme všechny smysly a nechejme o sebe pečovat, třeba v podobě masáží éterickými oleji.
- ♦ Zapojme do života vůně podporující Zemi, tedy zemité vůně, kterými jsou např. cedr, vetiver.
- ♦ Udržujeme fyzický kontakt se zemí, co nejvíce to lze. Pracujeme na zahradě, často budme v přírodě, zamilujme si chůzi na bosu a uzemňovací cvičení.
- ♦ Vyjadřujeme radost z pohybu, tančeme, vnímejme hudbu celým tělem, zapojme i chodidla.
- ♦ Podpořme tělo barvami zemitých odstínů od hnědé až po červenou, velice účinné je nošení spodního prádla v dané barvě.

Mgr. Petra Strmisková

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



INZERCE

**INTERBEAUTY
PRAGUE**

**WORLD OF
BEAUTY & SPA**

VELETRHY KOSMETIKY, KADEŘNICTVÍ
A NEHTOVÉHO DESIGNU

27. – 28. 9. 2019

PVA EXPO PRAHA v Letňanech

www.veletrhkosmetiky.cz

INTERBEAUTY PRAGUE

JEDINEČNÝ
SOUBĚH
VELETRHŮ



HLAVNÍ PARTNER
**MAKE-UP
INSTITUTE**
PRAGUE

ZÁŠTITA
UNIE
KOSMETICKÁ

PARTNER
**MISS
CZECH
REPUBLIC**

MÍSTO KONÁNÍ
**PVA
EXPO PRAHA**

ORGANIZÁTOR
ARF

OFICIÁLNÍ VOZY
Ford
Go Further

Denisa Spergerová
MISS CZECH REPUBLIC
2019

Psychosomatika

A photograph of a young woman with long dark hair, smiling warmly while holding a light-colored dog. The dog is also smiling, showing its teeth. They are outdoors in a grassy field with trees in the background.

VSAĎTE NA LÁSKU

MUDr. TOMÁŠ LEBENHART

V zamyšlení nad jemnými cestičkami od myšlenky k buňce – neboli hlubokými principy psychosomatiky – jsme se zabývali naléhavými otázkami vzniku tzv. nemocí, resp. uzdravení. Dnes bych se rád „zamyslel“ (směji se své směšnosti) nad tím, co je u samotného zdroje. Proč v nás vzniká stres, nespokojenost a veškeré negativní pocity a emoce. Trochu jsme se pobavili o tom, JAK se to děje, nyní pokročíme dále a položíme si tedy otázku PROČ? Velmi doporučuji vracet se do 3 – 5 let svého věku a ptát se proč, proč, proč... tedy zajímat se o příčiny. Ne již tolik o následky či prostředky a technické detaily. A spíše než pochopit snažme se pocítit. Pravdu totiž nelze pochopit. Naše mysl nemá schopnost rozlišit pravdu od nepravdy. Pravda se prostě zjeví. JE. Svět je totiž ryze subjektivní záležitost. A tak i Pravda není nic objektivního a definovatelného. Pravda je mimo formy – i reformy.

Vyzkoušejte si nezávislost na tom, co si o vás druzí myslí! Máte tak klíč od své cely!

Na dotaz PROČ se odpovídá (rodičům, učitelům, lékařům, vědcům i duchovním vůdcům) složitěji. Proč? Patrně proto, že sami mnohdy tápou. Málokdo bezprostředně a jasně odvětlí: NEVÍM. Proč – to by byla jistě dlouhá diskuze o našem lidském egu... Mnohem jednodušší a příjemnější je vysvětlovat, jak všelijak se to či ono děje. (Děti, slyšíte? To je klekání. To dříve lidé na vesnici věřili... Tak ne, děti. To je pan Lorenc.) A naše malé já se spokojeně nadnáší pocitem „vím víc než oni“. Není to roztomilé? Odpusťte, ale v této rovině je mi milé se usmívat. Řídím se heslem: Čím vážnější téma, tím více úsměvu... můžete si klidně pomyslet, že jsem se pomátl.

Beru. Doporučuji si alespoň vyzkoušet nezávislost (opravdovou a důslednou) na tom, co si o nás druzí myslí. Máme tak v ruce klíč od své cely...

Vážnost pak sama je projevem lidské mysli a mysl vychází z ega. Lehkost, humor a hra je naopak naší (božskou) přirozeností. Dobře tomu, kdo si hraje, kdo se zabývá tím, co ho baví. Jakmile postřehnete vážnost a složitost, jakmile si povšimnete, že tu něco neseď, například řeči o Bohu z úst zamračeného duchovního, obklopeného hmotným majetkem, nebo třeba vystresovaného, či zachmuřeného terapeuta, lékaře či poradce v jakémkoliv otázce, bacha! Všimněte si jasného rozdílu mezi teorií a praxí. Mezi složitými řečmi a výsledky. Profesor Alexander Flemming popsal objev penicilínu na jeden a půl stránce. Je naprosto evidentní, že čím více se vysvětluje a mluví, tím se vzdalujeme

pravdě. Pravda je vždy jednoduchá jako facka. „Vaše řeč budiž ano, ano, ne, ne“ (Ježíš Kristus). Že byste nikdy nezažili situaci, kdy vám někdo povídá, jak se zajímá o vaši budoucnost a leží mu na srdci vaše blaho a při tom z něj máte jasný pocit, že ho zajímají jen vaše prachy? Nevšimli jste si, jak často se vás někdo zeptá, jak se máte, jak je rád, že vás zase vidí – ve tváři má jasně napsáno: Jdi do hajzlu... Jak rychle paže po „upřímném“ stisku ruky ucukne, jako by uštknuta... Čirá psychosomatika v praxi. Můžete to zažívat denně na ulici nebo i vidět v televizi na těch nejvyšších politických či profesních úrovních.

Lehkost a humor jsou naši božskou přirozeností.

Skutečný Mistr mlčí (a usmívá se...). Tady, milí čtenáři, jasně vidíš, že já žádným Mistrem nejsem (i když se skoro furt usmívám). Přesto jsem tak smělý, že se tu snažím nějak vyjádřit. Mějte se mnou, prosím, soucit a trpělivost. Mě totiž baví hra se slovy, hra s pocity čtenáře. Přiznávám. Opět – je mi lhostejné, co si o mně kdo pomyslí... Neberu vážně Evropský parlament, obyvatele Buckinghamského paláce či Vatikánu. Ani sebe. Mnohem víc mě zajímají kočky, které u mě žijí, nebo včelky na květech třešně, kterou jsem kdysi zasadil...

Nuže však k věci. Co vám vlastně chci tak rád říci? Zaměřme se na sebe. A ptejme se proč, proč. Pátřejme po zdroji stresu a zloby. Kde se pořád bere? Jediné, co můžeme změnit, jsme my sami. Naše vnímání, náš záměr, charakter. Navíc je to jediný důvod, proč jsme vlastně tady. Je to naše povinnost. Hra a lehkost jsou přímé prostředky k posunu vědomí. Chtějme se změnit! Chtějme být dobří, laskaví, soucitní. Důležitý je záměr. Postavme na první místo Stvořitele Života, Boha, chcete-li. Cokoliv upřednostníme, bude nám odejmuto. Majetek, moc, váženost, důležitost, funkce, role, dokonce i zdraví nebo osvícení. První a klíčové přikázání Mojžíšem zprostředkovaného Desatera. Pokud se bez jakékoliv logiky a rozumové analýzy odevzdáme skutečné lásce ke

všemu, co je, vyhráli jsme a ušetříme si spoustu utrpení a nedorozumění. Opět odkazují na útlé dětství. Právě TATO neochota či neschopnost být naivním dítětem, je univerzálním spouštěčem podvědomých stresů a řetězce negativních pocitů, emocí, nemocí...

Postavte na první místo Stvořitele Života, Boha.

Věřme ve Světlo, jež stvořilo svět. Důvěřujme Životu a té Nejvyšší energii, jež Ho stvořila. Nejste v úžasu nad tím, že z něho povstal vesmír

lidé, tradičně užívající homeopatika a královna byla morální oporou celého britského impéria během druhé světové války. Navíc nosí velmi dobře sladěný kostýmek s kloboučkem i kabelkou. A čistounké sukničky vatikánským taky docela seknou, ne? Ano, bavme se, buďme laskaví a přející. V nehodě, urážce, nemoci se snažme identifikovat laskavost Života a našeho těla, upozorňujícího na naše nevyužitá rezervy.

To ale neznamená duchovní pasivitu. V této pasti uvíznou mnozí věřící. Tvořme! Pánbůh taky neleží. Stvoření je plynulý nikdy nekončící proces.



a život? TO – je v nás! TOHO – součástí jsme my. Přijmeme to a je to vyřízený. Vsaďte na Boha! Na Lásku. A vězte, že i zde platí mušketýrské: Všichni za jednoho, jeden za všechny. Lidstvo je jeden energetický celek. Jakýkoliv náš čin i myšlenka ovlivňuje celé lidstvo. A naopak, každý z nás je ovlivňován celkovým vědomím lidstva. Mohla by tedy postačit pouhá ohleduplnost...

Na této cestě velmi pomáhá zaměření se na dobro. V praxi více vnímat pozitivní, příjemné aspekty než ty opačné. U jednotlivých událostí, u jednotlivých osob. Dívejme se optikou optimismu. Kupříkladu i ti buckinghamští jsou celkem zdraví, dobře vypadající

Není pravda, že Bůh stvořil svět. ON ho stále tvoří. Vesmír se rozepíná stále rychleji. Nekonečná hra. My jsme její součástí. Tvořme si naši budoucnost a realitu. S Bohem v zádech to dokážeme! Správnější termín je s vědomím Boha v sobě... To lze jedinečně přes 100% důvěru a 100% lásku. Uznávám, že to zní jako kecy a že to není úplně jednoduché. Sám sebe bych odhadl „v půlce cesty“ a to si asi ještě dost fandím. Ale ano, fandíme si. Chtějme pro sebe to nejlepší. Vidíme se jako vítěze a krále. Pokud to bude v souladu s celkem, není lepší životní strategie. Buďme alespoň kapku nerozumní a riskněme to. Odvažme lana. Vyplujeme s vizí příznivého větru a Ráje na obzoru...

MUDr. Tomáš Lebenhart www.homeopat.mypage.cz

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



Příběhy z poradny

TERAPEUTA LEOŠE POSKOČILA

Náhlé onemocnění chřipkou

Tato kazuistika je moje vlastní, je to již několik let, kdy jsme vyrazili s manželkou na víkendový pobyt, naštěstí nedaleko od místa bydliště. Vše bylo zcela podle představ až do první noci. Před půlnoci jsem se vzbudil, bez jakéhokoliv předchozího varování nebo ná-

znaku možného onemocnění se u mě začala střídát zimnice s velice vysokou teplotou. Dostavila se celková zchvácenost, rychlý nástup a všechny projevy vývoje onemocnění odpovídaly chřipce. V sobotu dopoledne jsme pobyt ukončili a vrátili se zpět domů. Ihned jsem nasadil **Deviral** v dávce 4 x 2 tbl v kombinaci s kapkami **Dinavir** v dávce cca 6 x 15 kapek, do pitného režimu jsem zařadil čaj z **Uncarie** – Kočičího drápu cca 1l za den a léčebně pocení. Mohutný antivirový účinek podávaných preparátů mě samotného překvapil, docházelo k rychlému ústupu projevu onemocnění a v úterý už jsem opět pracoval a byl jsem v pořádku.

tému nucení na močení i v noci. Měření ukazovalo na výrazné energetické oslabení ledvin a močového měchýře, což zapadalo do celkového obrazu, protože mladý muž pracuje jako skladník. Právě pobyt v chladu a průvanu mu zvyrazňoval jeho oslabení v podobě symptomů. Nasadili jsme **Androzin** v dávce 3 x 12 kapek společně s tibetskou houbou **Cordyceps** 2 x 1, ta je také



Nucení na močení a bolest v bedrech u mladého muže

Dostavil se ke mně muž ve věku 27 let s tím, že pravidelně již po několik let u něj dochází v zimním období k výrazným bolestem v bederní oblasti a čas-



obsažena v kapslích **Viraimun**, do pitného režimu jsme přidali během dne odvar z kořenu **Smilax**. Stav se výrazně zlepšil a vždy na podzim se vrací ke stejným preparátům.

Opakované rýmy, záněty uší a zvětšené mandle u dětí

Obtíže uvedené v nadpisu jsou velice časté a přivádí ke mně často maminky, které opakovaně dostávají pro své děti antibiotika, přitom ale nevidí kýžené zlepšení a výsledky. Zde je vynikajícím prostředkem **Baktevir** – je dobré ho nasazovat v nízkých dáv-



kách již od září. K tomu doporučuji dávat dětem velice slabý čaj z růže stolisté, možno osladit medem – má vynikající protivirové účinky. Pokud potřebujeme ještě navýšit vlastní obranné mechanismy dětského organismu, tak lze každý 3. den podat 1 kapsli T CD4, tím nám balení vydrží na půl roku až do jara. Pokud však budou děti dostávat nadbytek sladkostí, mléčných výrobků a jižního ovoce, tak nepomohou ani skvělé kapičky a tabletky.

Bolest a otok ruky

Nedávno se na mě klientka obrátila s tím, že jí velice silně bolí ruka od ramene dolů a že úlevu nepřináší ani silná analgetika, stav se spíše zhoršoval. Navíc se přidal ještě výrazný otok celé ruky, a tak jsme provedli přeměření na systému Oberon. Souhlasila a měření přineslo překvapení – infekce patogenními činiteli se ukázala jak na kloubech, tak ve svalech. Proto se stav zhoršoval a nereagoval na léky proti bolesti. Ihned jsem nasadil **Intocel** kapky 4 x 15 kapek, homeopatie s vlivem na zánět a otok. Druhý



den ráno jsem nemohl uvěřit, otok byl výrazně lepší, bolestivost nižší. Trvalo ještě 2 týdny, než se stav dostal do normálu. Intocel a řešení patogenních činitelů pokračuje již 2 měsíc.

Přechodové obtíže

U jedné mé dlouholeté klientky nastal stav počátku menopauzy se svými typickými projevy: návaly, pocení, bušení srdce, nespavost atd. V úplném počátku byl úplně dostatečný svými účinky čaj **Maytenus**, postupně stav vyžadoval nasazení kapek **Estrozin**, tato



kombinace dokázala klientce zmírnit přechodové obtíže na únosnou míru a nemusela být zahájena hormonální léčba, která ji byla nabízena jako téměř nezbytná.

Hojení jizvy po operaci

Tento týden byla u mě na konzultaci stálá klientka důchodového věku, která je plná vitality a která dlouhodobě pečuje o své zdraví. Kvalitu života ji

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.



omezovala pouze artróza kyčelního kloubu, takže v prosinci podstoupila operaci výměny kyčelního kloubu. Rekonsolidace probíhala příkladně. Zaujala mě informace, že ihned, jak to stav umožňoval, začala pravidelně mazat jizvu a masírovat krémem **Venisfér**. Při pravidelných kon-



trolách se lékař pozastavoval právě nad tím, jak rychle a kvalitně probíhá proces hojení jizvy. Krém **Venisfér** aplikuje na oblast hrudníku, když se jí hůře dýchá, nebo má mírný tlak na hrudi a s účinkem je, jak říká, nadmíru spokojená.

Detoxin jako krém na opalování

V podstatě od uvedení **Detoxinu krému** na trh jej u nás doma používáme hlavně v létě místo opalovacího krému, před pobytem na slunci se vždy lehce natřeme na navlhčenou pokožku a ta je pak vláčná, nedochází k nadměrnému vysušování a také jsme nezaznamenali spálení pokožky. Nut-



no dodat, že se nejedná o nadměrné slunění, které stejně jako pobyt v exponovaných lokalitách vyžaduje speciální ochranné prostředky, například opalovací krém **DioSol**. ☀

Výdobytek moderní společnosti:

DIABETES



T. COLIN CAMPBELL

DIABETES MELLITUS, CUKROVKA, JE SOUHRNNÝ NÁZEV PRO SKUPINU CHRONICKÝCH ONEMOCNĚNÍ, KTERÁ SE PROJEVUJÍ PORUCHOU METABOLIZMU SACHARIDŮ. ROZLIŠUJÍ SE DVA ZÁKLADNÍ TYPY: DIABETES I. A II. TYPU. VZNIKAJÍ DŮSLEDKEM ABSOLUTNÍHO NEBO RELATIVNÍHO NEDOSTATKU INZULINU. OBĚ NEMOCI MAJÍ PODOBNÉ PŘÍZNAKY, ALE ODLIŠNÉ PŘÍČINY VZNIKU. V PRVOTNÍCH STADIÍCH DIABETU I. TYPU JSOU NIČENY BUŇKY SLINIVKY BŘÍŠNÍ, KTERÉ PRODUKUJÍ HORMON INZULIN, VLASTNÍM IMUNITNÍM SYSTÉMEM. DIABETES II. TYPU JE ZPŮSOBEN SNÍŽENOU CITLIVOSTÍ TKÁNÍ VLASTNÍHO TĚLA K INZULINU.

Diabetes I. typu vzniká nejčastěji u dětí a mládeže, proto se mu někdy říká juvenilní diabetes. Tento typ diabetu se podílí na celkovém počtu případů zhruba 5–10 %. Diabetes II. typu, který tvoří 90–95 % všech případů, primárně postihoval dospělé od čtyřiceti let věku a nazýval se diabetes manifestující se v dospělosti. Protože však až 45 % všech nových případů diabetu u dětí patří do II. typu, specifické termíny vztahující se k věku nástupu této nemoci se pomalu přestávají používat a diabetes je jednoduše označován jako I. či II. typu.

U obou forem nemoc začíná dysfunkčním metabolismem glukózy. Normální glukózový metabolismus vypadá takto:

- Konzumujeme jídlo.
- Jídlo je stráveno a sacharidová část se rozloží na jednoduché cukry – většinou na glukózu.
- Glukóza vstupuje do krve a zároveň se vyplavuje z pankreatu inzulin, který pomáhá transportovat a zpracovávat glukózu v tkáních.
- Inzulin působí jako uvaďeč v kině a otevírá dveře mnoha buněk, kterými glukóza vstupuje do cytoplazmy. Určitá část glukózy je spotřebována jako okamžitý zdroj energie, zbytek je ukládán do energetických zásob (glykogen a tuk) pro pozdější užití.

Při vzniku diabetu výše zmíněný metabolický proces kolabuje. U diabetiků I. typu se netvoří dostatečné množství inzulinu, protože buňky v pankreatu odpovědné za jeho tvorbu byly zničeny nebo jsou nefunkční. Jejich zničení bývá způsobeno autoimunitní reakcí organismu (tj. tělo napadá samo sebe), a proto dnes považujeme diabetes I. typu za autoimunitní onemocnění. U diabetiků II. typu se tvoří inzulin, ale nevykonává svou práci.

Představte si své tělo jako letiště s rozsáhlými parkovišti. Každá jednotka krevního cukru představuje jednotlivého cestujícího. Po každém jídle hladina vašeho krevního cukru stoupá. V naší analogii to znamená, že na letiště začíná přijíždět mnoho cestujících. Lidé vjíždějí na letiště, parkují na vyhrazených místech a vydávají se na zastávku, kde je má vyzvednout kyvadlová doprava. Jak stoupá hladina krevního cukru, na-



plňuje se i kapacita letištních parkovišť a lidé se začínají hromadit na zastávkách autobusu. Kyvadlová doprava zde samozřejmě představuje inzulin. Na diabetickém letišti však naneštěstí doprava z různých důvodů nefunguje. Na diabetickém letišti I. typu jednoduše doprava neexistuje. Jediný známý výrobce autobusů na světě, společnost Pankreas, zkrachoval. Na diabetickém letišti II. typu existují autobusy, ale komunikace nemají dostatečnou kapacitu, takže doprava nefunguje, jak je třeba.

V obou případech se cestující nikdy nedostanou tam, kam chtějí jet. Vzniká chaos. V reálném životě to odpovídá nárůstu hladin krevního cukru až k nebezpečným hodnotám. Ve skutečnosti diabetes diagnostikujeme právě stanovením zvýšených hladin glukózy v krvi anebo jejím vylučováním do moči. Protože inzulin umožňuje vstup glukózy do buněk, tělo neléčeného diabetika trpí nedostatkem energie v buňkách, a tu se snaží nahradit jiným způsobem. Jako sekundární zdroj energie pro tělo je energeticky nejvýhodnější rozklad tuků. Katabolismem tuků se uvolňuje požadovaná energie, avšak jako odpadní látky této reakce vznikají ketolátky (např. aceton), které okyselují vnitřní prostředí těla. Tím ovlivňují průběh některých chemických reakcí v organismu. Současně tělo ztrácí velké množství vody. Ledviny nedovedou molekuly glukózy při velké koncentraci v krvi udržet v těle a propouští ji do moči. Přebytky glukózy s sebou strhávají molekuly vody. Čím vyšší glykémie, tím větší množství moči. Základní projevy diabetu: hyperglykémie (vysoká hladina cukru v krvi), žízeň, časté a vydatné močení, hubnutí, únava, poruchy vědomí, aceton v dechu a moči.



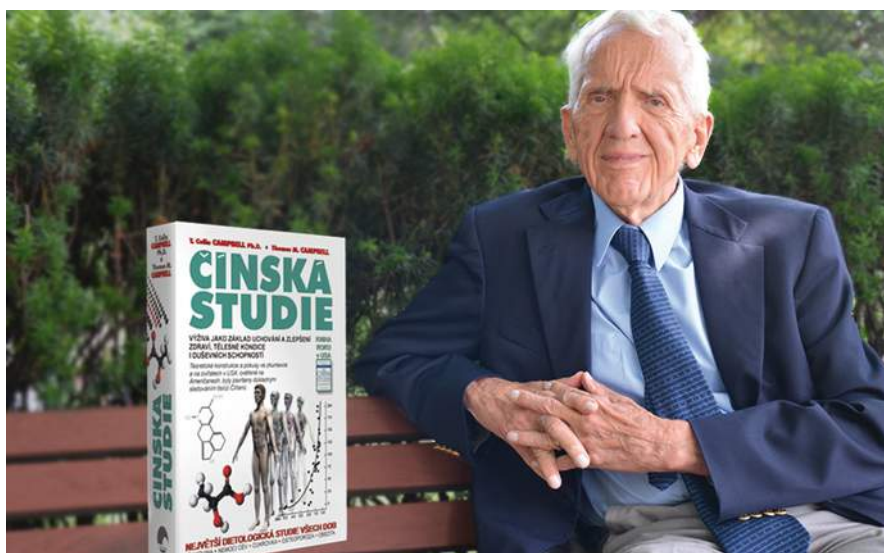
Dlouhodobá zdravotní rizika porušeného metabolismu glukózy:

Srdeční choroby, mozkové příhody, vysoký krevní tlak, slepota, choroby ledvin, nemoci nervového systému, amputace dolních končetin, onemocnění dutiny ústní, komplikace v těhotenství, zvýšená citlivost na jiné nemoci.

VÝSKYT DIABETU A VÝŽIVA OBYVATEL

Výskyt diabetu není na světě rovnoměrný, podobně jako je tomu u většiny chronických nemocí. To je známo již stovky let. Stejně bylo prokázáno, že výskyt diabetu koreluje se specifickou výživou obyvatel, tj. že v místech nízkého výskytu diabetu se lidé stravují jinak, než se stravují lidé žijící v místech s vysokým výskytem této nemoci. Je to náhoda?

Před zhruba devadesáti lety shrnul H. P. Himsworth výsledky existujících výzkumů a uveřejnil zprávu, v níž porovnal stravování a míru výskytu diabetu v šesti zemích. Zjistil, že některé kultury



Autor knihy „Čínská studie“ T. Colin Campbell

konzumují vysokotučnou stravu, zatímco strava jiných je bohatá na sacharidy. Tyto profily spotřeby tuků a sacharidů odrážely konzumaci živočišné a rostlinné stravy.

Se vzrůstajícím příjmem sacharidů (myslí se **polysacharidy!**) a klesajícím konzumací tuků klesá i úmrtnost na diabetes z 20,4 případů na 2,9 na 100 000 obyvatel. Jaký z toho plyne závěr? Nízkotučná strava, která je zároveň bohatá na polysacharidy – rostlinná strava – je nepopíratelně spojena s nižším výskytem diabetu.

O třicet let později byla tato záležitost opět prověřena. Vědci zkoumali čtyři státy v jihovýchodní Asii a Jižní Americe a opět zjistili, že jídelníček bohatý na polysacharidy souvisí s nízkým výskytem diabetu. Vědci zaznamenali nejvyšší míru výskytu diabetu v Uruguayi, kde se obyvatelé živí typicky „západně“, tj. stravou s velkým příjmem živočišných bílkovin, (celkových) tuků a živočišných tuků, tedy stravou velice kalorickou. Obyvatelé států s nejnižší mírou výskytu diabetu se stravovali ze zdrojů, které měly relativně nižší obsah bílkovin (zejména živočišných), tuků a živočišných tuků. Nejvíce kalorií tyto lidé získávali ze sacharidů, zejména ze sacharidů obsažených v rýži. Titíž vědci rozšířili svoje zkoumání na jedenáct států ve Střední a Jižní Americe a v Asii. Nejužší souvislost našli u diabetu a nadváhy. Populace konzumující západní typ stravy měly také nejvyšší koncentrace sérového cholesterolu, což bylo spojeno s vysokou mírou výskytu

diabetu. Nepřipomíná vám to něco? Staré studie prováděné v různých zemích a kontinentech mohou být nedokonalé, nemusí vést ke zcela důvěryhodným závěrům. Ve výše zmíněných studiích možná nebyl rozdíl v míře výskytu diabetu závislý jen na stravě, ale i na genetice. Možná měly být zvažovány i jiné okolnosti, např. tělesná aktivita. Daleko lepší by bylo zkoumat diabetes u jediné skupiny obyvatel.

Dobrým příkladem jsou adventisté sedmého dne. Ze studiijního hlediska je to zajímavá skupina lidí majících určité stravovací návyky. Jejich náboženství nepodporuje konzumaci masa (ani rybiho), vajec, kávy, alkoholu a tabákových výrobků. Díky tomu jsou zhruba z poloviny vegetariáni. Ale 90 % těchto vegetariánů stále konzumuje mléčné a vaječné výrobky, a získává tak většinu kalorií z živočišných zdrojů. Musím zároveň uvést, že ani adventisté konzumující maso nejedí masa příliš mnoho. Konzumují totiž asi tři porce hovězího a méně než jednu porci ryb a drůbeže za týden. Známe řadu lidí, kteří takové množství masa (včetně ryb a drůbeže) jedí každý druhý den.

Ve studiích zaměřených na stravování a výživu a zkoumajících adventisty vědci porovnávají „průměrné“ vegetariány s „průměrnými“ konzumenty masa. Což není příliš odlišné. *Přesto jsou adventisté-vegetariáni daleko zdravější než jejich souvěrci živící se masem. Ti, kteří nejedí maso, nejsou „pustošeni“ diabetem. V porovnání s konzumenty masa je u vegetariánů této komunity míra výskytu diabetu i obezity asi poloviční.*

ZÁVĚRY Z DALŠÍCH STUDIÍ:

- ▼ Vědci zjistili, že u 1 300 jedinců z údolí San Luis ve státě Colorado souvisí zvýšený příjem tuků se zvýšeným výskytem diabetu II. typu. Ve zprávě uvádějí: „*Naše zjištění podporují hypotézu, že strava bohatá na tuky, s nízkým obsahem sacharidů, souvisí s nástupem diabetu II. typu u lidí.*“
- ▼ V uplynulých dvaceti pěti letech se více než ztrojnásobil výskyt diabetu II. typu u japonských dětí. Vědci zaznamenali, že v uplynulých padesáti letech se drasticky zvýšila konzumace živočišných bílkovin a tuků. Dále říkají, že hlavní příčinou epidemie diabetu může být tato změna ve stravování spolu s nedostatkem pohybové aktivity.
- ▼ V Anglii a Walesu došlo mezi lety 1940 a 1950, hlavně během druhé světové války, kdy se výrazně změnila stravovací návyky, k poklesu výskytu diabetu. V tomto období se zvýšila konzumace vlákniny a obilovin a současně byla nižší spotřeba tuků. Lidé se z nutnosti stravovali jiným způsobem, dříve typickým pro chudobnější skupiny obyvatel. Nicméně kolem roku 1950 se poměry upravily, rostlinná strava byla opět nahrazena konzumací masa, cukrů a menšího množství vlákniny. Výskyt diabetu začal samozřejmě zase stoupat.
- ▼ Vědci šest let zkoumali 36 000 žen ze státu Iowa. Na začátku studie netrpěla diabetem žádná žena, ale po šesti letech byla tato nemoc diagnostikována u 1 100 z nich. Ženy s nejnižší pravděpodobností vzniku diabetu se stravovaly potravou z rostlinných zdrojů (celozrnné potraviny s vysokým obsahem vlákniny), která obsahovala většinou sacharidy (nejčastěji komplexní, nacházející se v přírodních produktech).

Všechna tato zjištění podporují myšlenku, že přírodní rostlinná strava s vysokým obsahem vlákniny chrání před diabetem, zatímco strava s vysokým obsahem bílkovin a tuků, tedy živočišná strava, vznik diabetu podporuje.

Úryvek z knihy T. Colina Campbella *Čínská Studie* 🍷

ODPOVĚĎ NA DIABETES? Správná strava a pohyb

PharmDr. MARGIT SLIMÁKOVÁ

ONEMOCNĚNÍ DIABETEM DRUHÉHO TYPU JE MOŽNÉ PŘEDCHÁZET. V PŘÍPADĚ, ŽE UŽ ONEMOCNĚNÍ PROPUKLO, JE MOŽNÉ ZVRÁTIT REVERZE NEMOCI. U DIABETU DRUHÉHO TYPU TVOŘÍ BUŇKY SLINIVKY BŘÍŠNÍ NEDOSTATEČNÉ MNOŽSTVÍ HORMONU INZULINU NEBO NA NĚJ ZTRÁCEJÍ CITLIVOST. STAV SE OZNAČUJE JAKO INZULINOVÁ REZISTENCE. GLUKÓZA SE HROMADÍ V KRVÍ, ALE POUHÉ JEJÍ SNIŽOVÁNÍ ANTIDIABETIKY NIC NEVYLÉČÍ.

Jediným známým způsobem regulace leptinu a inzulinu je příjem správné stravy a pohyb.

Diabetes je poruchou signalizace leptinu a inzulinu, skutečná terapie znamená obnovení jejich správného vnímání v organismu. Leptin je hormon, který produkují tukové buňky. Základní funkcí leptinu je regulace chuti k jídlu a tělesné hmotnosti. Leptin signalizuje mozku, kdy je potřeba jíst a kdy máme přestat jíst. Leptin se také podílí na rozhodování o tom, v jaké podobě se přijatá energie ukládá a ovlivňuje fungování inzulinu. Jediným známým způsobem regulace leptinu a inzulinu je příjem správné stravy a pohyb.

MOJE DOPORUČENÍ

- ▼ V jídelníčku v co nejvyšší možné míře omezte všechny jednoduché cukry, a to včetně výrobků z bílé mouky. Nadměrný příjem jednoduchých cukrů je pro většinu lidí zcela běžný. Glukóza i fruktóza, každá pomocí jiného mechanismu, přispívají k rozvoji diabetu.
- ▼ Bílkoviny přijímejte převážně v rostlinné podobě; terapeuticky jsou při diabetu velmi prospěšné zejména luštěniny a ořechy.

- ▼ Omezte příjem živočišných tuků (zejména masné výrobky) a rostlinných nasycených tuků (palma a spol.) – výraznou měrou se podílí na obezitě a inzulinové rezistenci.
- ▼ Začněte sport do svého rozvrhu. Pravidelný pohyb je nezbytný pro prevenci i terapii už rozvinutého diabetu, snižuje totiž rezistenci inzulinu i leptinu.
- ▼ Dodržujte pravidelný a dostatečně dlouhý spánek. Nedostatek spánku a nekvalitní spánek vedou k narušení uvolňování inzulinu, tím také zvyšují riziko vzniku diabetu i metabolického syndromu.
- ▼ Pro zajištění dostatku vitamínu D, který také přispívá k terapii diabetu, pravidelně pobyvejte na slunci.
- ▼ Z mikroživin doporučuji potraviny s vyšším obsahem vitamínů skupiny B, chromu, hořčíku a zinku.
- ▼ Z koření prospívá skořice.

Onemocnění diabetem prvního typu tvoří přibližně pouhých pět procent případů diabetu, ale jeho počty se také zvyšují. Jedná se o doposud neléčitelné autoimunitní onemocnění. Te-

rapie je založená na zevním podávání hormonu inzulinu. Jednou z teorií příčiny vzniku diabetu prvního typu je brzké zavádění kravského mléka do stravy kojenice.

- ▼ I při diabetu prvního typu může zdravá výživa a pohyb jenom prospět.
- ▼ Na základě omezených znalostí o příčinách vzniku mohu jako nejlepší prevenci doporučit řádné a dlouhodobé kojení dětí, podávání kravského mléka považuji za přípustné až od dosažení jednoho roku věku dítěte, a to zejména u dětí, jejichž rodiče jsou alergici.

Důležité upozornění: uvedená doporučení jsem připravila na základě mnohaletých zkušeností a odborného studia. Jsou určeny pro vyzkoušení terapie neakutních či méně závažných potíží. Jejich aplikace může napomoci v terapii daných potíží, zmírnit průběh onemocnění anebo alespoň omezit doprovodné projevy nemoci. Závažnější problémy vždy doporučuji konzultovat s lékařem. 🚫

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



90% DIABETIKŮ přichází o zrak zcela zbytečně

V ČESKÉ REPUBLICE STOUPÁ POČET PACIENTŮ S DIABETICKOU RETINOPATÍÍ. VADA ZRAKU V DŮSLEDKU ŠPATNĚ LÉČENÉ CUKROVKY POSTIHUJE VÍCE NEŽ 100 000 DIABETIKŮ A JEJICH POČET KAŽDOROČNĚ STOUPÁ ASI O 2%. PŘÍBLIŽNĚ 2 500 LIDÍ PŘIŠLO V SOUČASNÉ DOBĚ ZCELA O ZRAK.

„Cukrovka je v průmyslově vyspělých zemích nejčastější příčinou slepoty u lidí v produktivním věku. Laser by mohl zachránit zrak až 90% těchto lidí. Ale diabetici o problému málo vědí,“ KONSTATUJE LUCIE VALEŠOVÁ, OČNÍ CHIRURG PRAŽSKÉ KLINIKY DUOVIZE.

Diabetická retinopatie je jednou z velmi častých chronických komplikací, které postihují pacienty s diabetem. Podle MUDr. Marty Klementové, Diabetologické centrum DiaVize trpí retinopatií v různém stupni závažnosti po dvaceti letech trvání cukrovky 65 až 99 % diabetiků. Jedná se o nezávažné onemocnění sítnice.

„První variantou je, že špatně kompenzovaná cukrovka postihuje drobné cévy v oku, které se ucpávají, a tím dojde

k porušení prokrvení sítnice. V druhém případě způsobu poškození cévy v sítnici „netěsní“, vytéká z nich tekutina a způsobuje otok sítnice. Nedostatečné prokrvení i otok sítnice pak ničí schopnost vidění. Oko se snaží napravit situaci růstem nových cév. Ty jsou ale nekvalitní a praskají, mohou prokrvácet oko a způsobit trakční odchlípení sítnice,“ vysvětluje MUDr. Valešová. Onemocnění může skončit až úplnou slepotou.

**K OČAŘI JE NUTNÉ CHODIT
JEDNOU ROČNĚ I BEZ POTÍŽÍ!**

Zákeřnost tohoto onemocnění spočívá především v jeho nenápadnosti. Zpočátku totiž pacient nepociťuje prakticky žádné příznaky. Když je pocítí, bývá už pozdě. „V první fázi může poškození sítnice zjistit jedině lékař při preventivní prohlídce očního pozadí. Až v pozdějších stádiích dochází k poklesu samotného vidění. To se může projevit třeba až po několika letech trvání špatné kompenzace diabetu. To už se ale nedá napravit, pouze zpomalit a i to je velmi obtížné,“ říká MUDr. Valešová a důrazně varuje: „Proto by měl každý diabetik navštěvovat očního lékaře minimálně jednou ročně, i když žádné zhoršení zraku nepozoruje!“

Jedinou účinnou prevencí tak zůstává pravidelná kompenzace cukrovky podle pokynů lékaře, tzn. udržování

potřebné hladiny krevního cukru (jehož optimální hodnota je 5,5mmol/l) a vyvarování se dramatických vzestupů a pádů této hodnoty. Dále je vhodné hlídat si cholesterol i krevní tlak. Nejdůležitější prevencí ale zůstávají zmiňované pravidelné prohlídky u očaře. Ten, když problém včas odhalí, může rozvíjející se vadu zraku zarazit, nebo alespoň zpomalit její postup.

VČASNÉ ODHALENÍ MŮŽE ZACHRÁNIT ZRAK

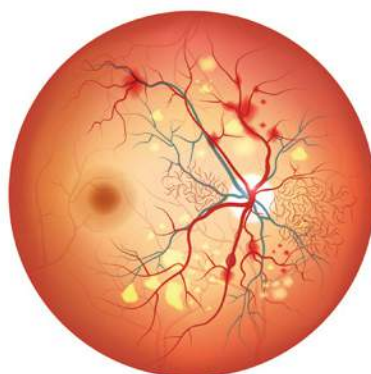
U pokročilejších stupňů diabetické retinopatie přichází na řadu operační zákrok pomocí laseru. Svou podstatou je podobný, jako operace křečových žil. Jeho cílem není zlepšit vidění, ale alespoň zpomalit a stabilizovat průběh onemocnění sítnice. „Cílem léčby je zajistit neprokrvené části sítnice a zabránit prosakování z cév,“ vysvětluje MUDr. Valešová a dodává: „Lékař na oko nasadí speciální laserovací kontaktní čočku, pomocí které směřuje laserový paprsek na konkrétní místo na sítnici. Vlastní laserové sezení trvá asi 10 až 30 minut. U některých pacientů je provedeno jen jedno laserové sezení, u jiných více, např. 5, ale i 8 sezení na jedno oko. Jednotlivá sezení na jednom oku musí mít minimálně 7 denní odstup. U velmi pokročilých nálezů je někdy vhodná operační léčba tzv. vitrektomií – odstraněním sklivce. Tímto způsobem se operuje prokrvácené oko nebo odchlípená sítnice. Operace se provádí v narkóze nebo v místním umrtvení při několikadenní hospitalizaci. Výkon trvá tři čtvrtě hodiny až několik hodin.“

Laserovým zákrokem by podle primářky Valešové bylo možné zachránit zrak až 90% lidí postižených diabetem a diabetickou retinopatií. Problém tkví v tom, že lidé jsou o problematice málo informovaní a podceňují důležitost pravidelných preventivních prohlídek.

JAK PROBÍHÁ VYŠETŘENÍ

„Oční vyšetření přitom zabere pouze několik hodin ročně. Lékař nejprve zjistí vidění každým okem zvlášť. Na šterbinové lampě, což je mikroskop k vyšetření oka, prohlédne přední část očí, jestli zde nejsou novotvořené cévy, změří nitrooční tlak. Následně po tzv. rozkapání očí za pomoci speciální čoč-

ky vyšetří oční pozadí. Podle výsledku stanoví další kontrolu nebo další vyšetření a ošetření laserem. U sporného nálezu objedná lékař fluorescenční angiografii, což je vyšetření, při kterém se do žíly na paži vstříkne kontrastní látka fluorescein, která obíhá v cévách celého těla a lékař může vyfotografovat a lépe vyšetřit cévy na očním pozadí,“ uzavírá MUDr. Valešová.



SPOLUPRÁCE PACIENTŮ S LÉKAŘI JE ÚSPĚŠNÁ

Vzniku cukrovky lze přesto do jisté míry předcházet, a to dodržováním vhodné životosprávy, tedy správným stravováním a dostatkem pohybu. „Diabetes je v dnešní době léčitelné onemocnění, které však pacienty provází celý život. Moderní postupy léčby umožňují diabetikům vést stejně kvalitní život jako zdravým lidem, v první řadě ale záleží na vůli pacienta dodržovat veškerá léčebná doporučení. Ta jsou sice individuální, každý pacient ale musí vždy důkladně porozumět tomu, proč je nutné zvýšit jeho pohybovou aktivitu, nastavit vyvážený jídelníček nebo třeba ubrat na váze,“ vysvětluje MUDr. Marta Klementová, vedoucí lékařka diabetologického centra DIAvize v Praze. „Aktivní zapojení pacienta je cestou k jeho porozumění vlastní nemoci, kvalitní edukace je zase zodpovědností lékaře. Jediné to je předpokladem úspěšné léčby,“ dodává lékařka. 🍎



Češi nedbají na prevenci

V České republice je v současné době více než 860 tisíc pacientů trpících diabetem a jen v roce 2016 přibýlo dalších 115 800 diabetiků. S nimi pochopitelně stoupá i počet chronických komplikací, jako je právě retinopatie, kterou trpí celých 39 % z nich. Jenže podle posledních zpráv Ústavu zdravotnických informací a statistiky České republiky je trendem, že lékaře s cukrovkou navštíví jen asi 70 – 80 % pacientů. Přitom právě prevence je prakticky jediný účinný způsob, jak s přidruženými chorobami bojovat.

Diabetes mellitus neboli cukrovka

je jednou z nejrozšířenějších chorob na světě. Trpí jí každý jedenáctý dospělý člověk a ročně na ni zemře zhruba 5 milionů lidí. Pro srovnání: virus HIV a AIDS je zdrojem „pouze“ 1,4 milionu úmrtí ročně. Pouze každý druhý člověk se ale s diabetem léčí. Podle odhadů bude mít v roce 2040 cukrovku již každý desátý člověk na Zemi.

Jak ještě cukrovka komplikuje zrak?

Jiným očním projevem cukrovky, který nesouvisí s diabetickou retinopatií, je proměnlivé vidění během dne. Bývá spíše u mladých nepoznaných nebo špatně kompenzovaných diabetiků. Je způsoben neustálými změnami dioptrií, které způsobuje proměnlivá hladina cukru v krvi a následně v oku. Cukrovka také napomáhá ke vzniku katarakty (šedého zákalu). Toto oční onemocnění lze léčit operací, která spočívá ve výměně nitrooční čočky.



ZACVIČTE NEJEN S DIABETEM!

Hormonální jógová terapie
dle Dinah Rodrigues vám pomůže!

Mgr. LINDA LACINOVÁ

ŘÍKÁTE SI, ŽE KDYŽ MÁTE DIABETES, TAK S TÍM UŽ MNOHO NADĚLAT NEMŮŽETE? OPAK JE PRAVDOU! NÁSLEDUJÍCÍ ŘÁDKY NÁS ZAVEDOU DO SVĚTA HORMONÁLNÍ JÓGOVÉ TERAPIE, KDE KREVNÍ CUKR PŘESTANE BÝT NAŠÍM NEPŘÍTELEM, ZKROTÍME NEPOSEDNÉ HORMONY A VYUŽIJEME SAMOLÉČIVÝCH SCHOPNOSTÍ NAŠEHO TĚLA.

„Cukrovka!“ Takto hovorově nazýváme onemocnění diabetes mellitus. Přitom je toto civilizační onemocnění všechno, jen ne sladké. V poslední době prudce roste počet nemocných, kvalita života u postižených cukrovkou trpí na všech úrovních – snižuje se aktivita slinivky břišní, zvyšuje se krevní cukr, zhoršuje se zrak, trpí krevní oběh, může se objevit svalové napětí i neuropatie, zhoršují se hojivé schopnosti těla a ztrácí se vitalita.

Ne nadarmo se říká „Ve zdravém těle zdravý duch“. A proto se pojďme společně podívat blíže na to, jaké jsou možnosti pomoci si přírodními léčebnými postupy od těchto potíží. Důležitá je kombinace úpravy stravy, pravidelného cvičení, zejména jógy a hormonální jógové terapie a odstranění stresu z našeho života.

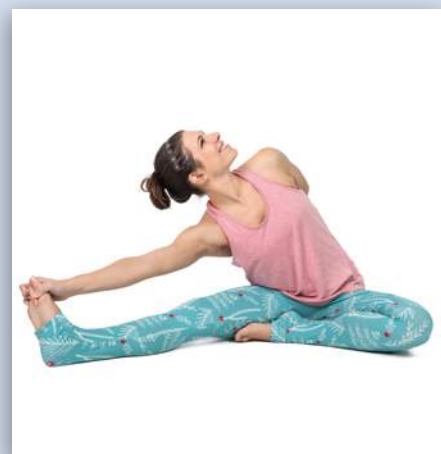
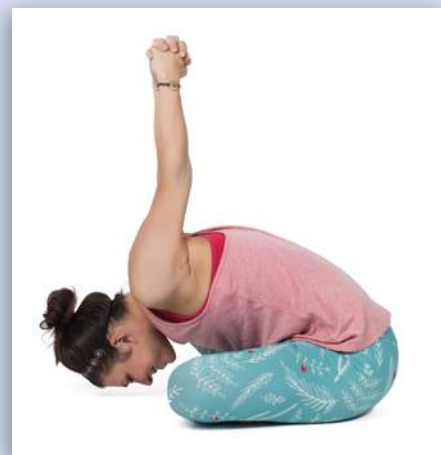
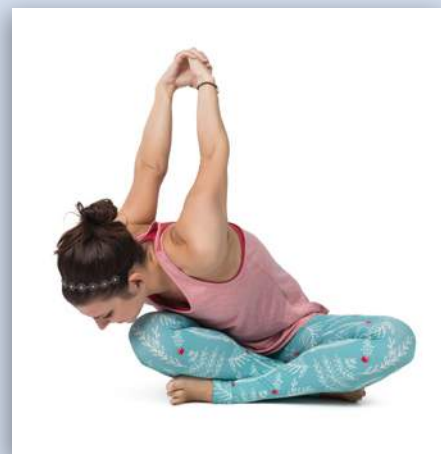
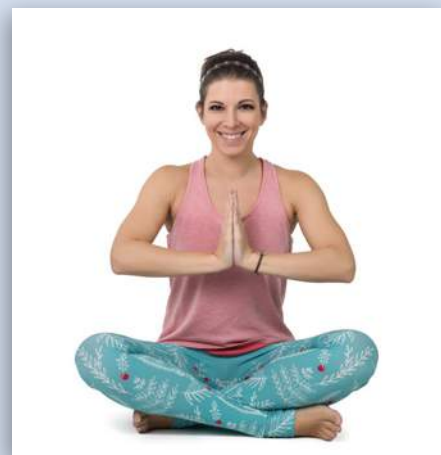
Hormonální jógová terapie je systém vytvořený celosvětově proslulou a uznávanou jógovou terapeutkou **Dinah Rodrigues**, která vystudovala filosofii a psychologii na Univerzitě Sao Paulo v Brazílii. Hormonální jógo-

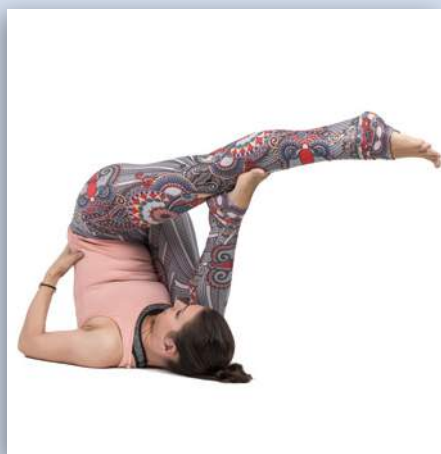
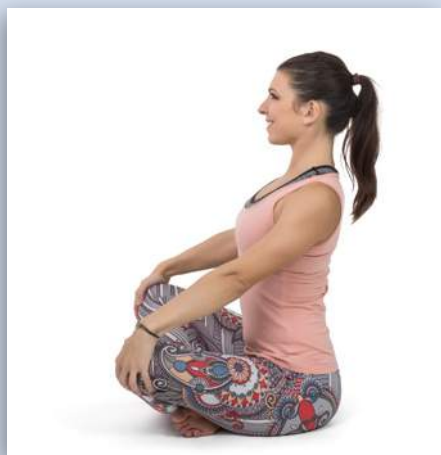
vou terapii vytvořila na základě mnohaletého vlastního studia anatomie a fyziologie hormonálního systému, praktikování a vyučování hathajógy. Letos jí bude již 92 let a stále jezdí každý rok po celém světě školit a vzdělávat lektory jógy, kteří pak její „know how“ v podobě Hormonální jógové terapie pro ženy (menopauzu), muže (andropauzu) i diabetiky mohou vyučovat s jejím certifikátem dál. Všechny sestavy vycházejí ze stejných technik, liší se ovšem v některých cvicích a jejich provedení. O HJT pro ženy jste se mohli dočíst v našem časopise v některém z minulých čísel. Nyní se pojďme blíže podívat na druhou sestavu z jejího repertoáru, a to na hormonální jógovou terapii pro diabetiky, očistu a podporu imunity.

Hormonální jógová terapie pro diabetiky je speciální ucelená sestava cviků, které vycházejí z několikatisícileté moudrosti jógy a zároveň ji propojuje se současnou vědou. Cviky jsou zaměřeny na znovuoaktivování konkrétních žláz v našem těle – zejména slinivky břišní, jater, sleziny, nadledvinek, štítné žlázy a hypofýzy. Tento druh jógy je dynamický a energický, doplněn pečlivě vybranými dechovými technikami, které rovněž aktivují a masírují jednotlivé žlázy, a tibetskou technikou k nasměrování naší životní energie (prány) do konkrétních žláz, které cvičením aktivujeme. Spojením těchto tří technik vytvořila 92letá Brazilka Dinah Rodrigues neuvěřitelně mocný nástroj v boji s diabetem.



Dinah Rodrigues





Pro koho je tedy toto cvičení této sestavy určeno?

Dalo by se říci, že pro všechny, kdo chtějí posílit svůj imunitní systém, odstranit stres a očistit své tělo. Nicméně primárně je tato sestava určena pro všechny, kdo:

- ▼ trpí diabetem I. nebo II. stupně
- ▼ mají genetickou zátěž v rodině a predispozice k tomuto onemocnění, zejména žijí-li pod vlivem stresu, který se řadí mezi významné spouštěče tohoto onemocnění
- ▼ dále pro lidi se zvýšeným cholesterolem či s vyšším krevním tlakem
- ▼ preventivně pro lidi trpící inzulinovou rezistencí, která může (ale nemusí) vést k rozvoji diabetu 2. typu
- ▼ chtějí předcházet možným komplikacím diabetu, např. zhoršení krevního oběhu, citlivosti nohou, cévním potížím, zhoršenému vidění, pohybovým problémům, diabetické noze, zhoršenému hojení apod.

Cvičení této sestavy není omezeno věkem, praktikovat mohou i děti od cca 11–12 let, které jsou schopné již pracovat s energií a správně pod dohledem rodičů cviky provádět. Je nutno dodat, že cvičení hormonální jógové terapie nenahrazuje

léčbu, nicméně pomáhá onemocnění lépe zvládat, mít metabolismus pod kontrolou, dlouhodobě stabilizovat hladinu krevního cukru, a je tak skvělým doplňkem lékařské péče. Toto cvičení a práce s energií dodává organismu zdraví a obnovuje vitalitu. Rovněž díky harmonizaci hormonální hladiny dojde k odstranění stresu a spolu s praktikováním hormonální jógové terapie se stáváme citlivějšími vůči signálům našeho těla i duše, které nám již dlouho, ještě před vypuknutím nějakého onemocnění, dávají najevo, že je něco v nepořádku.

Zatím vše vypadá jako procházka růžovou zahradou, ale závažné účinky této terapie se nedostaví samy bez toho, aniž bychom tomu „něco“ dali. A to „něco“ je zejména naše trpělivost, sebedisciplína a pravidelné cvičení. Naučit se celou sestavu je možné pouze na speciálních kurzech hormonální jógové terapie (většinou víkendových nebo individuálních) u certifikovaných lektorek, které znají případné možné kontraindikace cvičení a jsou schopné sestavu i dle zdravotního stavu a komplikací klientovi upravit. Zároveň techniky sestav vyžadují znalou instruktáž a odborné vedení, proto je nutné zvolit si opravdu certifikovanou lektorku od Dinah Rodrigues. Z kurzu byste si měli odnést jak naučení celé sestavy, tak také podrobné materiály, které pak pomáhají při domácí praxi. Existují dvě sestavy HJT pro diabetiky

– jedna pro začátečníky a druhá pro pokročilé. Po absolvování semináře je už vše jen na nás. Cvičení zabere kolem 30 minut denně a výsledky se při pravidelném cvičení dostaví velmi rychle. Půlhodinka pro naše zdraví. Praktikovat bychom měli minimálně 4–5x týdně, ideálně každý den, protože výsledky se odvíjí od toho, jak často cvičíme. Dvakrát týdně je málo. Jakmile se cvičit přestane, hormonální hladina se často vrací zpátky na svou dřívější hodnotu a vracejí se nepříjemné symptomy a potíže. Cvičí se celá sestava v daném pořadí a ideální je zařazovat do každodenní praxe antistresové a pránájámské techniky (práce s energií pomocí dechu), které se na kurzech také učí.

Proč nám stres tolik škodí? Stres u nás všech velmi negativně ovlivňuje produkci pohlavních hormonů, způsobuje úzkost, únavu, nespavost, zvyšuje hladinu cholesterolu. Pokud množství hormonů klesá, zvyšuje se krevní cukr. Proto je nutné zejména u diabetiků stresové zatížení co nejvíce snížit. U žen způsobuje snížená hladina estrogenu nervozitu, pod-

rážděnost a emoční nevyrovnanost, nízká hladina progesteronu pak apatii a sklíčenost. U mužů se objevuje v důsledku snížené hladiny testosteronu rovněž podrážděnost a problémy v sexuální oblasti.

Pojďme si proto alespoň jednu techniku z dechových cvičení dle Dinah zkusit a zkusme si na ni vzpomenout a praktikovat ji kdykoliv, když cítíme, že na nás stres začíná vystrkovat růžky – v práci, v autobuse, doma. Pomůže nám často také v noci usnout, pokud trpíme nespavostí nebo častým nočním buzením s problémem znovu upadnout do spánku.

Uklidňující pránájama (3 - 6)

Sedíme v rovném sedu, ruce položené na kolena v uzavřené džňána mudře (nehet ukazováčku se dotýká kořene

palce, ostatní prsty jsou u sebe a natažené), oči mohou být přivřené. Při nádechu počítáme 1, 2, 3. Vydechujeme a počítáme 1, 2, 3, 4, 5, 6. Pomalu se nadechujeme a vydechujeme v tomto rytmu, dokud se nebudeme cítit klidní. Provádějte každý den aspoň 4 minuty.

V publikaci *Hormonální jógová terapie 2* od Dinah Rodrigues se dočteme několik kazuistik, ve kterých klienti praktikující HJT pro diabetiky referují její účinky a popisují, jak jim cvičení této sestavy pomohlo od potíží s diabetem a ke snížení hladiny cukru v krvi. Pokud i vás tato technika přírodní léčby zaujala, neváhejte a najděte si ve svém okolí lektorku, která vás sestavu naučí, ať i vy si můžete užívat krás života naplno a nejste omezováni jakýmkoliv potížením s imunitou či právě diabetem. Pak už máte vše jen ve svých rukou! 🌸

Mgr. Linda Lacinová

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



INZERCE

Gerocel kapky

- ▶ přípravek dlouhověkosti
- ▶ posilují slinivku
- ▶ ochraňují DNA buněk
- ▶ působí jako prevence vzniku rakoviny
- ▶ odstraňují z těla volné radikály
- ▶ vysoce energeticky působí na buňky a celkovou detoxikaci těla



Estrozin kapky

- ▶ napomáhají tělu vytvářet chybějící estrogeny
- ▶ harmonizují hormonální systém
- ▶ upravují menstruační cyklus
- ▶ řeší problém potíží spojených s přechodem
- ▶ chrání svaly a kosti před degenerací
- ▶ navrací tělu sílu a svěžest
- ▶ působí jako afrodiziakum a životabudič pro ženy



Androzin kapky

- ▶ podporují tvorbu testosteronu
- ▶ harmonizují hormonální systém zejména u mužů
- ▶ řeší problémy s erekcí
- ▶ podporují správnou funkci močového ústrojí
- ▶ obnovují kvalitu a výživu svalů, chrání kosti před degenerací
- ▶ působí jako afrodiziakum a životabudič pro muže
- ▶ zvyšují libido

MARCELKA A ROMEK

HANA NĚMCOVÁ, foto H. Růžičková

„Když vás v životě ovládají
programy mysli,
je to jako byste
pili kávu se zčeřeným
lógrem.“

BYLO, NEBYLO... V CHALOUPCE MEZI LESY V BLÍZKOSTI MALÉ FATRY ŽIJÍ JAKO V POHÁDCE MANŽELÉ MARCELKA A ROMEK. TOU POHÁDKOU JE STAV VĚDOMÍ, PROŽÍVÁNÍ, PROBUZENÍ - CHCETE-LI.

KROMĚ ŽIVOTA V CHALOUPCE MARCELKA S ROMKEM POŘÁDAJÍ SETKÁNÍ PO CELÉ REPUBLICE A INSPIRUJÍ HLEDAČE NA CESTĚ, JAK SE VYMANIT Z OTROCTVÍ MYSLI, MENTÁLNÍCH PROGRAMŮ A EMOCÍ.

▼ **Marcelko, jak se máš? Jaké je tvé prožívání? „Cvičí“ s tebou ještě někdy emoce?**

Ne, ale emoce se používají, když jsou v určité situaci potřeba. Ať už je to smích nebo zvýšený hlas. Pokud to situace vyžaduje, tak se emoce použije. Ale emoce nepoužívá člověka (osobnost), nemá koho použít.

▼ **Jaká je tedy tvoje současná existence? Super!**

▼ **Spousta z nás by ráda probuzeného stavu dosáhla...**

Vždyť ho máte – jen se ztotožňujete s obsahem mysli. Ztotožňujete se s tím, co vám do mysli chodí. Ať už pocity, emoce, nebo myšlenky. Ztotožňujete se nejen s obsahem mysli, ale také se situacemi v životě.

▼ **S melodramatem, ve kterém hraje?**

Přesně, ztotožňujete se s rolí a také s tělem.

▼ **Jak ses přestala ztotožňovat s životními rolami? Pracovala jsi na tom, nebo to přišlo jako lusknutím prstu?**

Ne, to by tam někdo byl, někdo, kdo to chce. Vysvobození přichází, když už tam nikdo není. Čili není tam nikdo, kdo něco chce. Kdo chce něco změnit.

▼ **Usilování, že chci něco změnit, že se chci někam dostat, že chci být probuzená, je tedy na škodu?**

V určité etapě ne. To jsou etapy mysli nebo vývoj obsahu mysli. Ne vás, jako vědomí. Ale obsah mysli se vyvíjí. Marcela měla taky takové období, kdy ta touha byla tak silná, že všechno šlo stranou. Chtěla jenom poznat, proč jsme tady, jaký má život smysl. Opravdu jenom zrodíme potomky a potom čau živote? To byla obrovská hybná síla, ale samozřejmě tu byl někdo, kdo to chtěl (osobnost Marcely). V určité etapě je to v pořádku. Víš, ono se to

unaví, tak jako všechno. Ta velká touha nemůže trvat stále, to není možné. Je to také projev a všechno projevené je ve stále proměně. Samo to slábne, ale pořád tam ještě někdo je. Potom přichází období tzv. průvodních jevů, ale ne každá lidská mysl tím musí procházet. Mysl Marcely tím procházela. Průvodní jevy byly pro někoho (osobnost Marcely). Pro pochopení, třeba toho, že hmota není hmotou.

Smyslem života je život sám.

▼ **Pro pochopení Marcely v té době?**

Její mysli, protože tehdy se ještě Marcela ztotožňovala s tělem, i když si hlavou říkala, že tělem není. Jinak to člověk v určité etapě neumí. A je krásné, že když je to z hlavy (nejsem tím tělem, nejsem tím obsahem, nejsem tou emoci, nejsem tím, kdo trpí nebo se raduje...), a když se člověk chytne na tu myšlenku, nebo na ten obsah, tak šup a člověk si přitáhne situaci a zjistí, že je tam to ztotožnění, že reaguje.

▼ **Aby si uvědomil, že to tam ještě je...**

Samozřejmě, ale s tím neuděláte vůbec nic. Je potřeba to všechno přijímat, jak to přichází. Není to letargie. Přijetí je, že obsah mysli necháte být, ať si to tam v té hlavě proudí. Ať prochází, co chce a vy si to jenom uvědomujete. Čili se v tom neztrácíte. To už je pomoc.

▼ **Lidi, které přitahuješ, se tedy nacházejí v určité etapě, ale někdo třeba potřebuje určité meditační techniky nebo něco jiného.**

Naprosto souhlaseno. Na základě tohoto principu se přitahují ty mysli, které už jsou unavené technikami, které tu samozřejmě ale mají pro mysl své místo. Mysl si tedy přitáhne adekvátně ke svému obsahu to, co je mož-

né pochopit. Ať už je to technika, terapie, cokoliv na cestě. Přitáhne si to, odžije a zase dochází k pochopení, že tam něco chybí. A to je ta hybná síla, která žene lidskou mysl poznat, co za tím je. Co je ten život? Jaký to má smysl? Život nemá žádný smysl. Jediným smyslem života je život sám. Ale než to lidská mysl pochopí, tak hledá ten smysl v hmotných statcích, v partnerství, v dětech... Klasika, to je v pořádku. To se také unaví a ten člověk začíná toužit poznat a vysvobodit se z otroctví, z emocí, z toho, co ho vlastně ovládá. Z programů a navyklých vzorců chování atd. Pořád je tam někdo, kdo chce něco změnit, a je to v pořádku, je to hybná síla. A ten člověk zase za tím jde a přitáhne si tech-



niky, různé terapie a ono se to zase nasytí. Člověk prochází různými lekce-mi, nasytí se to a najednou přichází do bodu, kdy mu to takhle docvakne a říká si, ty jo, vždyť je to vlastně jednoduché, vždyť je to jen o tom, že se ztotožňuji s tím, co mi mysl předkládá.

Člověk začíná toužit vysvobodit se z otroctví, z emocí a programů mysli, které ho ovládají.

▼ **Co mystické zážitky, o kterých můžeme číst v různých duchovních knihách? (Odpovídá Romek)**

No a co? K čemu to člověku je? Lidem se probudí síly, uvědomování, ale také se více zaktivují programy. Člověk na to ale často není připravený a semele



ho to. Měl jsem podobnou zkušenost a říkal jsem si, ať se to zastaví, protože bych to nemusel unést.

▼ **Tedy usilovat o vzestup hadí síly nebo čistit a otevírat čakry je nesmysl?** (Odpovídá Romek)

Když mysl chce tu zkušenost, tak ať ji má. Také jsem dělal dechové cviky, pranajámu, liboval jsem si, jak cítím proudy v těle, ale pak jsem najednou začal vnímat bolesti druhých. Jejich myšlenky. Měl jsem co dělat se svými... Pokud je člověk soudný, tak si uvědomí, že je to nesmysl a začne se obracet jenom k sobě a všechno se uvede do harmonie.

▼ **Marcelko, tvoje existence je teď o tom klidném prožívání?**

Existence spočívá sama v sobě a tělo v podstatě funguje stejně jako předtím, jen s tím rozdílem, že je stále uvolněné, protože tam není žádný výkyv. Výkyv uvádí tělo do napětí – čím větší výkyv, tím prožívá tělo větší napětí nebo stažení. Není tam žádná reakce těla na žádné situace. I kdyby přišlo cokoli. Není tam nikdo (osobnost), kdo by něco prožíval.

▼ **Už nemáš žádnou touhu?**

Ne, tam není nikdo. Tam se žije plným životem. V přítomnosti.

▼ **Musíte ale plánovat.**

Samozřejmě, to vyžaduje přítomnost. Stejně jsme si naplánovali dnešní setkání. Ale potom, co to naplánuješ,

tak už se tím nezabýváš. Nepřemýšlíš, jeďda musím to a to, aby to vyšlo... necháš to být, necháš to na tom principu. Ono se to stejně k tomu ubírá samo. To je právě ta svoboda. Vy nemusíte hlavou vůbec nic, hlava je používána jen v přítomnosti.

▼ **Většina z nás v tomto stavu prožívání není, i když bychom rádi byli. Spousta lidí řeší různé problémy, třeba zdravotní - co jim radíš?**

Říkáme jim, toto hlavou neřešte, stejně to hlavou nezměníte, jenom si to zhoršíte, protože když o tom přemýšlíte, tak si navozujete nepříjemné pocity a stavy – žijte teď. Tolik věcí vám přináší přítomnost.

▼ **Tedy odpovědi na všechno je život v přítomném okamžiku?**

Ano. Oni vlastně trpí proto, že o tom přemýšlí. Zvířata cítí bolest, ale netrpí. Oni konají, když si zvíře poraní tlapku, tak si ji olíže, namočí do bahna, jde na louku... To neznamena, že člověk, když má tělo v nerovnováze, když má takzvanou nemoc, že pro to nic neudělá. Dělá, ale nepřemýšlí o tom.

▼ **Jak vnímáš situace, které běžný člověk prožívá jako utrpení - války, týraná zvířata, děti. Vnímáš to tak, že to neexistuje?**

Ne, že to neexistuje. Že je to všechno proto, aby se to uvedlo do rovnováhy. Protože tím, že je na jedné straně bojování, nebo snaha o zdraví (pozor mluvíme o hlavě, to není o konání). Člověk

se stále o zdraví zajímá, řeší ho, zažíváme kult těla – tak to je obrovská nerovnováha. On v té chvíli vlastně zadává, že nako nec tu bude někdo, kdo bude nemocný. On bude zdravý, ale ten druhý nemocný. Čím je někde větší blahobyt, tak tím větší hlad na druhé straně. Čím víc se bojuje za mír, tím víc na druhé straně vzniká opozice. Takže to, že tu jsou, jak říkáš, války, nemoci, fyzická postižení, to je díky této nerovnováze.

▼ **Díky tomu, že to chceme pro sebe?**

Ano, když už je ten stav probuzení, tak už je všechno v zájmu celku, protože tam není nikdo, kdo by pro sebe něco chtěl.

▼ **Uvědomuješ si, že jsi součástí celku?**

To tak prostě je, tak to vnímáš. Tak, jak je naprosto přirozený nádech a výdech, tak život v rovnováze a harmonii je úplně stejný. Je to samozřejmost, přirozenost.

▼ **Jaký máš návod pro lidi, kteří jsou unaveni různými technikami. Víím, že doporučuješ jen si uvědomovat sám sebe, zapojit pozorovatele, získávat odstup od myslí.**

Ano, všechno pozorovat, i tu situaci. Třeba to, že se stáhne žaludek, když přijde opilý manžel. Člověk si už vytvořil určitý postoj, v hlavě běží určitý vzorec. Klapnou dveře a už to běží... můžete pocítit knedlík v krku, stažení. Nechat to, nesnažit se s tím nic dělat, plně si to uvědomovat. V hlavě, v těle a nechat to projít. Nic nezakrývat a být tam vědomě.



Už se s tím neztotožňuješ, byť to ještě cítíš. Není to ještě ono, ale už je to takové polovysvobození, protože najednou je tu někdo, kdo pozoruje. Je tu ještě oddělenost, ale už je to velká pomoc.

▼ Je to přijetí situace?

Ano, nesnažíš se ji měnit. Přijmeš to takové, jaké to je. A pozoruješ to. A v přítomnosti ti přijde impuls říct to či ono. Nebo na manžela zakřičet. Tak to děláš, všechno ventiluješ. Nezakrýváš, ne já nemůžu, já se teď musím chovat tak a tak. Spontánně jako děti. Funguješ z přítomného okamžiku a už se k tomu nevracíš. Bylo to správné? To už by nebyl přítomný okamžik.

▼ Když jsme přišly, loupala jsi brambory... to jsi o ničem nepřemýšlela?

Ne, to se loupou brambory. Pokud má být hlava použitá, tak je použitá. Jako třeba teď – co jde přes ústa, jde přes hlavu, samozřejmě. Jinak by to nešlo, ale nic není nikdy předem připravené. Pokud nemusí být hlava použita, tak je opravdu prázdná, úplně. Jenom se žije přítomný okamžik.

▼ Nevymýšlíš tedy dopředu nějaké strategie, nejsi zahlcená?

Ne. Jedeš pouze v přítomnosti. Na setkáních se nejdříve lidičkám říkáš, teď budete dělat vše vědomě. Činnost v přítomnosti. Potom je další krok... položí se otázka, odkud víte, že existujete? Co ve vás způsobuje, že víte, že jste? Ale neodpovídejte hlavou, odpovídej je stav. Co je to ve vás, že víte, že

jste? Zachytíte pocit existence... To je společné všem lidem na celé Zemi.

▼ Mají tento stav i zvířata?

Mají, ale už v Bibli bylo napsáno, že člověk je vrchol, koruna stvoření. To znamená, že jenom lidská hlava si to může uvědomit, a díky tomu může zakusit i úroveň nevědomosti. Ale zvíře si nemůže být vědomo samo sebe, tak jako člověk – tudíž na sebe ani nemůže zapomenout. Celá příroda jsou kulisy pro smysly.

*Všechno projevené
je postavené na svém
protikladu.*

▼ Proč vlastně vědomí vytváří programy? Abychom na sebe zapomněli?

Proč? Tato dimenze, tento projev, vesmír, by nebyl možný a vnímatelný, kdyby tu nebyla možnost rozehrát úroveň nevědomosti, ale nikdo ji nemusí rozehrávat. Lidská mysl, když sepisovala Bibli, to přirovnala k vyhnání z ráje. Ráj je ale nekonečný, Adam a Eva nemají být odkud vyhnání! V rajském stavu je přítomna i úroveň nevědomosti a v rajské zahradě je strom vědění dobrého a zlého. Není to oddělené, bez tohoto

stromu by nebyl rajský stav vnímaný, stejně jako bez dne by nebyla noc. Všechno projevené je tady postavené na svém protikladu. Strom vědění dobrého a zlého je úroveň programů a je to naprosto v pořádku.

Aby to lidská mysl dokázala vstřebat, můžeme to přirovnat ke kávě. Představte si zrnkovou kávu, dole lógr – to jsou ty základní životní programy čistého vědomí. Bez lógru by nebyla káva. Lžička v kávě je pozorovatel. Pokud pozorovatel zamíchá obsah mysli, pak je káva úplně stejná, ale je nechutná. Lidé tomu říkají utrpení, stále mám málo, proč se mi to děje, proč to nemám takto. Jsou nespokojeni. Oni tou pozorností ten obsah mysli míchají. Lógr zamíchávají s tím životem. Když to nechají usadit, pak je to rajský stav. Ty programy tam stále na dně jsou, díky tomu chutná život. Je to přítomnost a nikdo ji pozorností nezamíchává. To je ten rozdíl. Pokud se člověk svou pozorností ztrácí v obsahu mysli, tedy stále hlavou řeší – co mám, jak mám, chci tohle, chci to změnit, toto chci, toto nechci, stálá nespokojenost, která je na druhou stranu hybná síla, žene člověka vlastně k sobě –, tak zamíchává lžičkou tu kávu a není spokojený.

▼ Člověk by to chtěl i změnit, ale často je tam strach to nechat úplně být. Chce to mít pod kontrolou... máme strach, že se nám to úplně rozsype.

Víš, co se to rozsype? Tvé představy.

▼ Jak tedy na to?

Jenom si uvědomovat tu situaci, uvědomovat si i to, jak nepříjemně působí, uvědomovat si i snahu to chtít změnit. To všechno v té hlavě bude běžet, ale nesnažit se to v té hlavě měnit, to by se vytvářel další tlak, jenom si to uvědomit, jaká je reakce mysli na tu situaci. Ona se pouze s tou situací, s reakcí mysli ztotožňuje, proto trpí.

▼ Ale to neznamená, že by člověk neměl v realitě něco vykonat, když mu to přijde...

Konáš stále. Ale přichází to jinak. 🍁

Hana Němcová

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



ZMĚNA ČASU VYŽADUJE ČAS

Mgr. VÍT ČERNÝ

NEVÍM JAK VÁS, ALE MĚ ZMĚNA ČASU ÚPLNĚ ROZHODÍ, ZEJMÉNA TA JARNÍ, KDY SE POSOUVÁ ČAS O HODINU KUPŘEDU, A MUSÍME TEDY VSTÁVAT O HODINU DŘÍVE, NEŽ JSME PŘES ZIMU ZVYKLÍ. PŘÍZPŮSOBIT SE MI VŽDYCKY TRVÁ NEJMÉNĚ TÝDEN. LETOS UŽ TO MÁME DÁVNO ZA SEBOU A MOŽNÁ TO UŽ NEBUDE DLOUHO TRVAT A S TÍM OTRAVNÝM STŘÍDÁNÍM ČASU BUDE KONEC JEDNOU PROVĚDY.

Kdo na takovou věc vůbec přišel? Odjakživa denní běh času odměřovalo sluníčko, podle své pozice na obloze. Vynález střídání času přinesla až uspěchaná moderní doba a s ní zvýšená potřeba svítit i v době, kdy už slunce bylo dávno za obzorem.

S myšlenkou letního času, anglicky Daylight Saving Time (DST), přišel roku 1907 bohatý britský stavitel William Willett, milovník přírody a golfu. Ten vehementně propagoval posun hodinek o 80 minut dopředu

a zase zpátky. Hlavními argumenty bylo na jedné straně to, že krásné letní ráno většina Angličanů prospí, na druhé ale také to, že by se ušetřila spousta energie, hlavně k osvětlování.

Willett se ale namáhal marně a roku 1915 zemřel. O rok později však zavedlo letní čas (DST) Německo i Rakousko-Uhersko. Zdůvodněním byla úspora energie ve válečné době a německý příklad následovala řada dalších států. Když válka skončila, většina zemí – kromě Anglie – letní

čas zase zrušila. Začátkem druhé světové války ho evropské státy i USA už zavedly jako téměř samozřejmé válečné opatření. Jen co válka skončila, zase letní čas zrušily. V poválečných letech s ním některé země různě experimentovaly a velkou vlnu zavádění DST spustila ropná krize začátkem 70. let.

S myšlenkou letního času přišel v roce 1907 bohatý britský stavitel William Willett.

U nás se s letním časem poprvé začalo za Rakouska-Uherska, později byl ale zrušen a následně opět na pár let zaveden. Naposledy byl letní čas zaveden v roce 1979 v rámci tehdejšího Československa a od té doby už se pravidelná změna času na jaře a na podzim dodržuje dodnes.

V současné době letní čas užívá většina bohatých zemí. Letní čas platí v celé Evropské unii a v dalších zemích světa včetně USA či Kanady. Z velkých zemí ho opustila Čína a roku 2011 po několika experimentech překvapivě také Rusko.

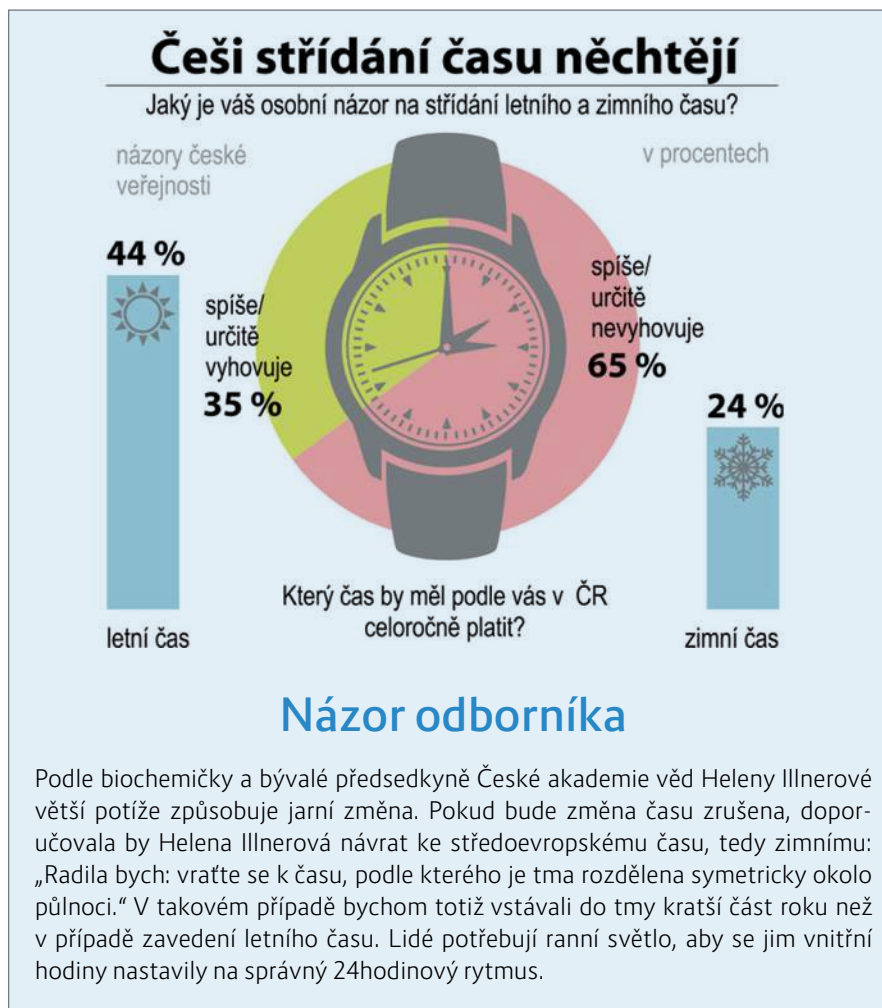
V Evropské unii je změna času harmonizována a probíhá ve všech zemích ve stejný den, a to vždy poslední neděli v březnu a v říjnu. V jiných zemích světa jsou data změny času rozdílné. V USA začíná letní čas o něco dříve a končí později než v Evropě. Zajímavostí je, že změna času probíhá i na jižní polokouli Země, ovšem opačně. V době zimního období u nás tam totiž mají léto.

Krátce po změně času přibývá dopravních nehod.

Dnes už jsou energetické důvody změny času sporné. Osvětlení dnes tvoří jen menší část spotřeby energie a harmonogram spotřeby elektrické energie se značně liší od doby před sto lety. Energetici tvrdí, že změna času nemá na spotřebu elektrické energie prakticky žádný vliv. Kromě toho skokové změny času mohou lidem způsobit zdravotní potíže. Změna času se negativně projevuje například tím, že krátce po změně času vždy přibývá dopravních nehod.

LIDÉ TO CHTĚJÍ, MY TO UDEĚLÁME

Začalo to nenápadně. Evropská komise spustila 4. července 2018 veřejnou internetovou anketu, ve které se obyvatelé EU mohli vyjádřit k otázce střídání letního a středoevropského času. Do uzávěrky, která byla stanovena na 16. srpna, dostala 4,6 milionů platných odpovědí, ze kterých vyplynulo, že většině respondentů – konkrétně 84 % – posouvání ručiček tam a zpět vadí. Z výsledků ankety například vyplynulo, že 76 % účastníků má negativní zkušenosti s přechodem ze středoevropského času na letní a naopak. Celkově 3 800 000 odpovědí občanů EU (84%) byly pro zrušení každoročních přechodů mezi standardním a letním časem.



Změna času ovšem není žádná jednoduchá věc. Každý si dovede představit, co může způsobit třeba jenom v dopravě, pokud by taková změna proběhla bez řádné přípravy. Změna směrnice o úpravě letního času proto musela projít Evropským parlamentem, Radou a legislativním procesem v jednotlivých státech. Pokud by byla akceptována v nezměněné podobě a proces se nijak nezdržel, znamenalo by to, že „členské státy provedou poslední změnu času na konci března 2019 a poté si ponechají celoročně letní čas“. Ještě 12. listopadu 2018 předseda Evropské komise Jean-Claude Juncker navrhoval reformu časů v roce 2019. To byl původní plán. Většina delegací si však vyžádala více času na uplatnění této evropské směrnice, a tak posunula změnu času až na rok 2021.

Poupravený návrh počítá s následujícím „jízdním řádem“: pokud se schválí jako budoucí jednotný čas ten letní, naposledy se na něj přeřídí hodinky 28. března 2021. Pak už se s časem hýbat nebude. Pokud „zvítězí“ zastánci zimního času, přejde se na něj 31. října 2021 a už bude platit.

Původní návrh Evropské komise totiž dával členům možnost volby, jestli si zvolí letní, nebo zimní čas. Někdo chtěl zimní, někdo letní, někteří by střídání ponechali. Nakonec se zástupci jednotlivých členů EU shodli na potřebě koordinace. Proto je také na dosažení dohody zapotřebí více času.

Tak uvidíme, které datum nakonec zvítězí a zda střídání času skutečně skončí v roce 2021. 🌍

Mgr. Vít Černý

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



pohled do historie

ANTIBIOTIKA

RNDr. VĚRA ČERNÁ

ANTIBIOTIKA (ATB) JSOU LÁTKY, KTERÉ SE POUŽÍVAJÍ PŘI LÉČBĚ INFEKČNÍCH ONEMOCNĚNÍ ZPŮSOBENÝCH MIKROORGANIZMY – NEJČASTĚJI BAKTERIEMI, V MENŠÍ MÍŘE TAKÉ NĚKTERÝMI DRUHY HUB A PARAZITŮ. ATB ZASTAVUJÍ JEJICH RŮST NEBO JE PŘÍMO NIČÍ. PŮVODNĚ BYLY TYTO LÁTKY PRODUKOVÁNY PLÍSNĚMI, NYNÍ JSOU JIŽ VĚTŠINOU VYRÁBĚNY CHEMICKOU CESTOU – SYNTETICKY.

Již ve starověku ve Střední Asii působili přírodní ranhojiči, kteří navštěvovali vesnice nebo tržišť a nabízelí léčbu kožních nemocí. Užívali směs, kterou připravovali z rozkousaného ječmenného sladu a sušených jablek a přikládali ji na vředy. Směs nechali několik hodin reagovat – použít ji bylo možné až po několika hodinách a pouze tehdy, pokud se zabarvila do žlutozelena a pokryla se jemným porostem (písní). Pravidelně ošetřovaná ložiska se po několika dnech viditelně zlepšila a s tím i celkový zdravotní stav postiženého. Předpis na takovou léčivou směs byl samozřejmě tajný a předával se z generace na generaci. Ze starověku a středověku se také dochovaly zprávy o přikládání plesnivého chleba za účelem léčby nehojících se ran.



Ve středověku se na nehojící rány přikládal plesnivý chléb.

Věda a výzkum jsou poměrně těžké disciplíny. Aby vědec uspěl, musí mít určité předpoklady, jako je např. nadání nebo určité vlohy, vysokou

úroveň znalostí a vědomostí, správné uvažování, musí být pozorný a pečlivý a o výsledcích své práce musí dostatečně informovat nejen odbornou, ale srozumitelně i laickou veřejnost. To všechno ale ještě nemusí stačit, pokud se nepotká se vstřícným společenským klimatem, finanční podporou a nedostane se mu nezbytného kousku štěstí. Pokud se to vše nesejde v dobré kombinaci, vědcům a jejich objevům (vynálezům) se nedaří prosadit. Proto se některé objevy ani „neobjevily“ nebo zapadly v zapomnění nebo předběhly svou dobu a nikdo nevěděl, jak je využít. Jinak to nebylo ani před objevem antibiotik, ke kterému vedla dlouhá cesta.

Velký pokrok ve výzkumech nastal po vylepšení vlastností mikroskopu, kterým se dalo pozorovat i malé mikroorganismy, což bylo možné koncem 17. století. Zasloužil se o to osvícený holandský soukeník a samouk Antoni van Leeuwenhoek, který si mikroskopy vyráběl pro svou živnost a dosáhl toho, že jeho mikroskopy zvětšovaly až 270krát, což byl téměř zázrak a jejich kvalita nebyla překonána až do 19. století. Protože udržoval koresponden-

ci s učenici v různých zemích a o svých výzkumech a objevech je takto informoval, a také protože výsledky jeho pozorování a objevů vycházely v anglickém překladu v časopise *Philosophical Transactions*, byla povědomost o možnostech využívání mikroskopu velmi rozšířená a samotné bádání pomocí mikroskopu v různých oborech včetně lékařství se velmi rozmohlo.

Koncem 19. století popsalo antagonistické působení plísní na bakterie několik učenců. Také významný francouzský mikrobiolog Louis Pasteur si v roce 1877 při studiu růstu různých bakterií všiml, že za některých podmínek se bakteriím vůbec nedaří a jako první formuloval princip antibiosy – „život ničí život“. Tento princip se později stal základem působení nového druhu léčiv, antibiotik. Mezi průkopníky výzkumu antibiotik je také řazen francouzský vojenský lékař Ernest



Bakteriím se za působení některých plísní nedaří – život ničí život.

Duchesne, který si během služby v Alžírsku všiml, že domorodci léčí drobná poranění koní tím, že jim do ran vtírají plíseň setřenou ze zapařených sedel. Provedl tedy řadu pokusů na morčatech a zjistil, že použitá plíseň účinně ničí bakterii *Escherichia coli*. Výsledky výzkumu uvedl v roce 1897 ve své disertační práci, ale nikdo se jimi nezabýval. Sám se dalším výzkumem nemohl zabývat kvůli časově náročné službě u armády a také protože zemřel velmi mlád (bylo mu 37 let).

Ve výzkumné historii antibiotik je i nezanedbatelná stopa českých lékařů. V roce 1898 byl v „Rozpravách České Akademie“ uveřejněn článek bakteriologa Ivana Honla a dermatologa

Jaroslava Bukovského *Léčení vředů bérceových proteidy bakteriellními*. Článek popisoval výsledky léčby chronických a nekrotizujících bérceových vředů extraktem z kultivačního media bakterie *Pseudomonas aeruginosa*, který obsahoval mykotické bílkoviny. Vyčištění vředů a podpora růstu granulační tkáně se podařilo ve většině případů. Tato zkušenost později vyústila v další klinické využití extraktu této bakterie, který byl ve formě tablet a sprejů (Anginolky) vyráběn ve farmaceutickém závodě Medika (založen 1912) a používán k lokální léčbě zánětu mandlí až do 2. světové války.

Objev penicilinu je oficiálně připisán britskému lékaři a bakteriologovi **Alexanderu Flemingovi** (6. 8. 1881 – 11. 3. 1955). Fleming pracoval od roku 1906 v laboratořích St. Mary's Hospital Medical School na Londýnské univerzitě. V roce 1929 se stal profesorem bakteriologie. V roce 1928 zaznamenal „lytický“ účinek produktu kolonií plísně *Penicillium notatum* na stafylokoky, které kultivoval k pokusným účelům. Tento účinek prověřil a potvrdil mnoha dalšími pokusy a o svých poznatcích informoval vědeckou veřejnost. Tímto mu byl připisán objev prvního antibiotika, které pojmenoval „penicilin“ podle plísně, u které zaznamenal ničivý účinek na sledované bakterie. Tento objev ale zatím zůstal bez praktického využití, protože Flemingovi ani jeho spolupracovníkům se nepodařilo penicilin izolovat. Jako jeden z důvodů je uváděn fakt, že v jeho laboratoři pracovali výhradně lékaři a žádní chemici a biochemici.

Izolovat penicilin se podařilo až později australskému patologovi **Howardu Walteru Floreyemu** (24. 9. 1898 – 22. 2. 1968) a britskému chemikovi **Ernstu Borisovi Chainovi** (19. 6. 1906 – 12. 8. 1979) a jejich týmu. Florey studoval medicínu v Adelaide, získal stipendium, které mu umožnilo odjet do Oxfordu, později také do USA. V roce 1935 se stal profesorem patologie na univerzitě v Sheffieldu, později v Oxfordu, kam pozval



Alexander Fleming

▼ **Nobelovou cenou** za medicínu a fyziologii v roce 1945 „za objev penicilinu a jeho léčivých účinků na různé infekční choroby“ **byli oceněni A. Fleming, E. B. Chain a H. W. Florey.**

▼ **Koncem války** byl v pražské měcholupské Fragnerově továrně tajně připraven a částečně vyzkoušen **původní český penicilin.**

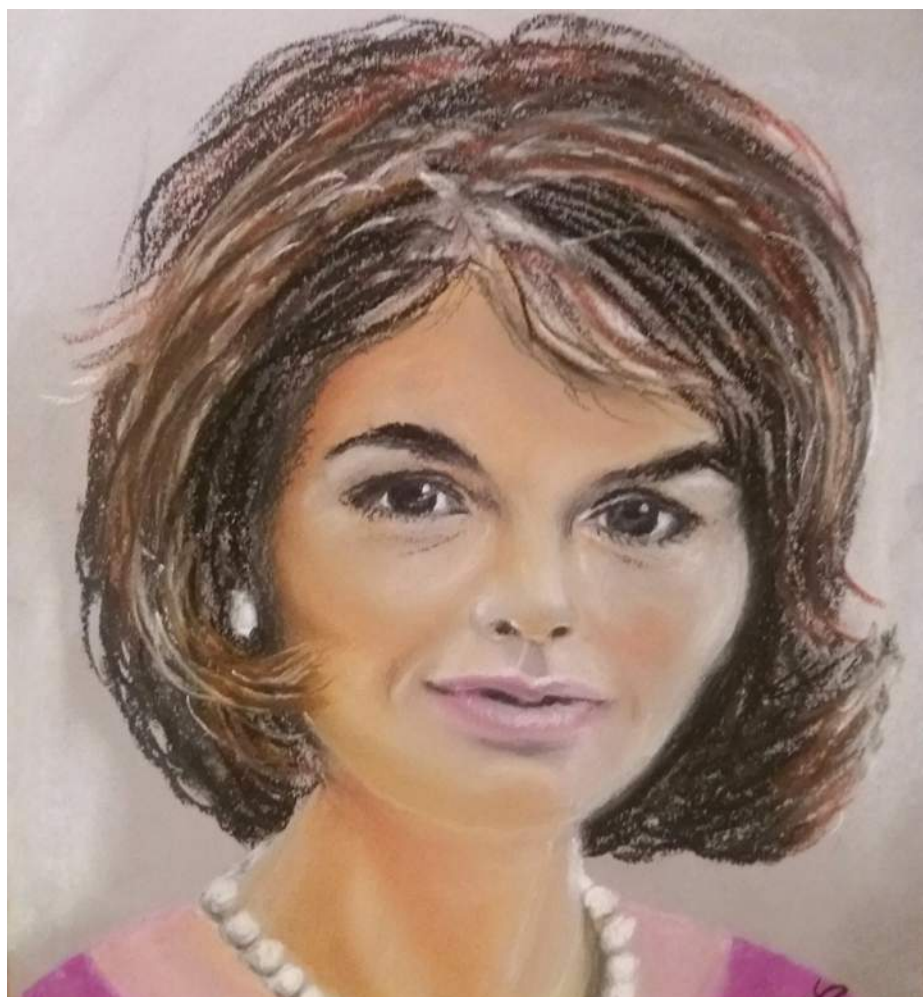
německého chemika E. B. Chaina, aby spolu zkoumali antibakteriální účinky přírodních látek. Chain v roce 1933 emigroval z Německa do Anglie. Pracoval na univerzitě v Cambridge, kde se zabýval hlavně výzkumem fosfolipidů. V roce 1935 přijal pozvání profesora H. W. Floreye na univerzitu v Oxfordu. Zde se oba společně začali intenzivně věnovat výzkumu antibakteriálních látek. Vrátili se k zapomenutému Flemingovu objevu penicilinu, v roce 1940 ho izolovali a prověřovali jeho léčebné účinky. Pořád ještě nebylo pro lidstvo vyhráno, protože bylo potřeba vyvinout postup výroby penicilinu, ale na to se v Británii nenašly peníze. Florey proto odjel hledat pomoc do USA. Díky tomu, že americká vláda považovala výrobu penicilinu za důležitou, ale i kvůli probíhající válce, došlo k dohodě tří velkých farmaceutických firem a v roce 1941 se začala realizovat příprava velkovýroby penicilinu, která byla ještě urychlena vstupem USA do války. Penicilin se tak mohl ke konci roku 1943 začít ve velkém vyrábět a díky němu přežily miliony zraněných vojáků a koncem války byl penicilin uvolněn i pro civilisty, kterých vyléčil a zachránil ještě více. 🌟

RNDr. Věra Černá

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



ASTROPSYCHOLOGICKÝ MEDAILONEK



JACQUELINE Kennedy-Onassisová

LENKA ADAMOVÁ, ilustrace autorka, foto Wikipedia

NEJZNÁMĚJŠÍ PRVNÍ DÁMA USA. IKONA VKUSU A ELEGANCE. ŽENA S DRAMATICKÝM PRŮBĚHEM ŽIVOTA. NEJPRVE OBDIVOVANÁ V MANŽELSTVÍ S JOHNEM KENNEDYEM JAKO ZTĚLESNĚNÍ „AMERICKÉHO SNU“. ÚŽASNÁ OSOBNOST, KTERÁ SVOU EXISTENCI POZDVIHLA ÚROVEŇ PREZIDENTSKÉHO ÚŘADU I BÍLÉHO DOMU. PO JOHNOVĚ SMRTI SE MĚLA STÁT UCTÍVANÝM ŽIVÝM POMNÍKEM. AVŠAK POTÉ, CO SE PROVDALA ZA REJDAŘE ARISTOTELA ONASSISE, BYLA KRITICKY NAHLÍŽENÁ, BA ZATRACOVANÁ. DOKONCE SE PŘEDHAZOVALO, ŽE SE „ZMOCŇUJE MOCNÝCH“, ŽE NESMYSLNĚ UTRÁCÍ, ŽE JÍ JDE O PENÍZE. POKUD TOMU TAK BYLO, PAK PROČ?

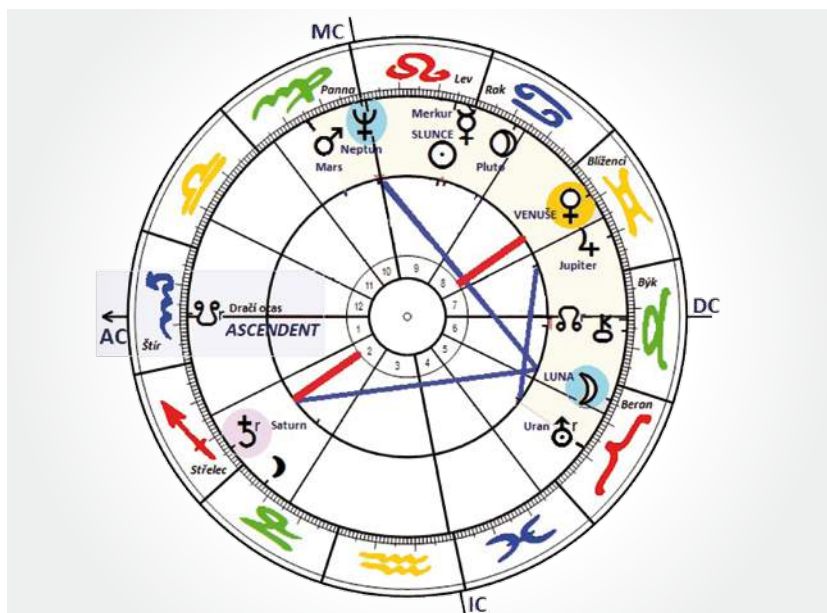
DĚTSTVÍ

Začneme jako obvykle dětstvím. Víme, že v něm mají vliv nejen životní okolnosti, ale že se už v dětství projeví vrozené či „osudové“ povahové danosti jedince.

Navenek působili Jacquelininy rodiče jako dokonalý pár. Bohatí, dobře vypadající, elegantní. Společenský vzestup a postavení byly hlavním cílem. A mladá dívka z dobré rodiny toho mohla



Jacqueline se sestrou Jacqueline Kennedy-Onassisová, 28. 7. 1929, 18:30 UT, Southampton (NY), USA, d. KOCH, A



podle představ získat jen tím, že se dobře, vhodně vdá. Jackie byla tak vychovávána jako budoucí princeznička.

Dokonalou, hrdou princeznu „na hrášku“ však měla vnitřně v sobě. Uvádí se historika, že se ve věku 4–5 let ztratila na procházce. Když ji našel policista a vyptával se jí, upřeně se na něj zahleděla a napomenula ho: „*No tak, jděte najít mou sestru a vychovatelku. Ony se ztratily, ne já!*“ Byla plná života, nebojácná, pyšná, inteligentní, nadaná a trochu bezohledná. Další z historek uvádí, že když její něžnější sestra zdvořile pochválila jednomu chlapci s nepoddajnou čupřinou jeho účes, Jackie nesmlouvavě pronesla: „*To není pravda. Víš moc dobře, že Ernest vypadá jako kohout.*“ Jackie milovala od útlého dětství koně, starala se o svého poníka, už od pěti let se účastnila dětských dostihů. Když spadla, nikdy neplakala. Ostatně – nikdo ji neviděl nikdy plakat – nebo se o tom neví. Nedat najevo slabost ji drželo při životě. Jako by opak znamenal smrt.

Přes veškeré dekorum se rodiče Jackie po bouřlivých hádkách rozešli. Otec, veselý, nestřídmý bonviván a obletovaný záletník, nadále své dcery rozmazloval, ale nestačilo to. Matka neustále opakovala, že se musí šetřit. Jackie ji časem nesnášela. O to více obdivovala otce, přestože ji jeho odchod hluboce zasáhl. Svou zraněnost i své city však uzavřela do sebe. Začala čím dál více

hrát roli pro svět. Že jí hraní rolí šlo, ukázalo školní divadlo. Ve škole jí dali přezdívku Jacqueline Borgiová kvůli její povýšenosti a chladu.

Přesto čas od času uměla překvapit záchvatem rebelantství a nekonformismu. Výstředním účesem a líčením, kouřením, zlomyslnostmi, šaškováním, provokativními pózami při fotografování, ironickými poznámkami. A pak se zase navrátila k povznesené dokonalému, královskému chování. A také k manipulativním hrám. Jednu takovou sehrála i se svými rozvedenými rodiči, a vymohla si roční studium v Paříži.

ASCENDENT VE ŠTÍRU

Znamení Štíra má v sobě mimořádnou energii, jakoby zahuštěnou a někdy potlačenou. Podobně je energie zahuštěná v jádru atomu. Ke znamení Štíra je symbolicky přiřazeno Pluto. Je to archetyp moci – anebo bezmoci. Dokud člověk nezíská moc nad sebou a svým životem, může se vměšovat do života druhých, nebo je na druhých závislý. Ti, kdo mají na ascendentu Štíra, jakoby podvědomě vstupovali do světa, kde jde o to, kdo bude mocnější. Řada lidí s ascendentem ve Štíru se proto chová bezděčně co nejvíc „nenápadně“ – a přesto mohou mít pocit, že jsou nuceni s druhými zápasit. Jiní lidé s ascendentem ve Štíru naopak dávají světu najevo, že jsou silní a že se nenechají „zašlápnout“. K těmto lidem patřila Jackie.

Na ascendentu u ní vidíme ještě symbol Dračího ocasu, což je Sestupný lunární uzel. Ten může zesilovat pradávnější instinktivní sklony toho, s čím je spojen. Na ascendentu ve Štíru může zesilovat sklon nedat najevo slabost, a tak přežít cokoliv.

KRIZE

Znamení Štíra souvisí rovněž s životními krizemi. Lidé s ascendentem ve Štíru (také lidé, kteří mají více obsazené znamení Štíra ve svém horoskopu) mají životní krize jako motor svého života. Já vím, že by si to raději nepřáli. Ale nevyhnou se tomu. Pro ně platí známá věta – co mne nezabije, to mne posílí. Ocítají se na životních křižovatkách, ať už chtějí, nebo nechtějí. A někdy se rozhodnou pro cestu, jež posílí jejich vnější „moc“ (může to být postavení, peníze, spojení s nějakou osobou apod.). Až později přijdou na to, co je pro jejich život opravdové a jim nejvlastnější. Najdou to skrze své krize. Příkladem je Jackie. První vážnou krizí byl rozvod rodičů. Další byla životní křižovatka po jejím studiu.

ŽIVOTNÍ KŘÍŽOVATKA

Podle Jackie byl rok strávený v Paříži nejšťastnějším obdobím jejího života. Cítila se svobodná a volná. V oblékání, v životním stylu, ve vztazích, v debatách. Po návratu se přihlásila do konkurzu pořádaného časopisem *Vogue*. Svým esejemi a články zvítězi-



Jacqueline a John Kennedy

la v obrovské konkurenci! Otevřela se pro ni cesta do světa a k tvůrčí práci! Nemusela být už na nikom závislá! Mohla by rozevřít křídla! Zcela změnit svůj život.

A ona tu prestižní cenu, pro jejíž dosažení tvrdě pracovala a usilovala o ni, odmítla. Dostala strach. Jackie dokázala být nekonformní. Dokázala být amazonkou. Ale jako by si dost nevěřila. Bála se, že ji to „převálčuje“. Nebyla ještě připravena převzít moc nad svým životem. Za vši tou její silou, pýchou, někdy tvrdostí byla hluboce skrytá úzkost.

SATURN A ÚZKOST

Když se podíváme do horoskopu, vidíme v něm zvláštní rozložení planet. Jsou soustředěny v menší části kruhu, a zhruba naproti je jedna izolovaná. Tomuto tvaru se říká „držadlo vědra“. Většina planet pospolu je tím vědrem, a ta jedna je tím držadlem. Na něm všechno jakoby drží. Stává se důležitou, ústřední energií. U Jackie je tímto držadlem Saturn. Jako by na něm záviselo (viselo) to ostatní.

O Saturnu jsem uvedla článek v předchozím čísle Sféry, a to na příkladu královny Alžběty (článek je nyní již také na mém webu). Uváděla jsem především ty přínosné, prospěšné stránky Saturna.

Mezi ně patří také vědomí povinnosti vůči společnosti a vůči společenským konvencím. Člověk má vysoké nároky na druhé, a především na sebe. Chovat se slušně, spořádaně, odpovědně, důstojně. Jako královna. Na tom u Jackie všechno závisí!

Také je důležité, že Jackie má Saturna, to držadlo svého života, ve 2. domě horoskopu. Když je v tomto domě materiálních hodnot a/nebo sebehodnoty Saturn, často dochází k tomu, že se člověk podceňuje. Že má komplex méněcennosti – a skrývá ho. Může mít po celý život pocit „nouze“ hodnot. Může mít pocit, že je ohrožován nedostatkem (a někdy tomu tak i bývá). A že je druhými znevažován. Což se může projevit skrývanými pocity deprese, úzkosti.

SLUNCE JASNÉ

Záhy po této křižovatce se Jackie setkala se svým budoucím partnerem, Johnem Kennedym. Byl povahou podobný jejímu otci. Také si po seznámení padli s otcem do noty: zájmem o ženy, politiku, sport... Té podobnosti se celkem nelze divit. Postavu otce lze v horoskopu zahlédnout podle postavení Slunce (přirozená autorita), také podle postavení Saturna (formální či sociální autorita). Slunce má Jackie ve Lvu. Královské postavení. Znamení Lva je spojováno s obdivem, milostnými pletkami, skvělostí atd. John byl nejobletovanější svobodný muž USA. A „konkurz“ na něj Jackie vyhrála. S tím svým Sluncem ve Lvu byla i ona lvice. A s postavením Luny ve znamení Berana byla bojovnice.

A John, který usiloval o politickou moc a postavení, naplňoval ještě další její osudové potřeby. Potřebu moci (Štíra na ascendentu v jejím horoskopu) a potřebu významného společenského postavení (Saturn jako držadlo vědra). Byl tak pro ni důležitý, že se

přenesla s jistou nadřazeností přes jeho neustálé avantýry, nestřídmost (včetně drog), také hrubosti. Avšak po jednom těhotenství, kdy předčasně porodila mrtvou holčičku, a John se někde dál vesele bavil, se Jackie rozhodla pro rozvod. Byla to krize. Říká se, že jí tehdy Johnův otec nabídl milion dolarů, aby zůstala. Potvrzené je, že si vyjednala podmínky, za kterých zůstane. A ty především znamenaly formální projevy úcty vůči ní a dětem. I přes všechny obtíže v soužití s tím nezkrotným Sluncem mu pomáhala a v mnohém ho inspirovala. Byla to vlastně ona, kdo byl „držák“.

ELEGANCE A DŮSTOJNOST

V roce 1960 se Jackie stala první dámou USA. Po celou dobu svého života s Johnem je obdivována. Má vkus, svůj styl, je elegantní vždy a ve všem. Umí se chovat, je krásná. Jejímu vytříbenému šarmu podléhají umělci i státníci. Lidé ji zbožňují. Nemusí šetřit – a nešetří. Konečně může rozvinout svůj potenciál smyslu pro krásu, důstojnost a reprezentaci. Spolupracuje na svém image i na nové podobě Bílého domu s předními módními tvůrci, architekty. Vše je až do detailu dokonalé.

Ale jakoby nic jí není dost. Její Venuše se zrcadlí ve spojení se Saturnem. Propukla v ní potřeba hromadit. Dodávat si hodnotu krásnými hodnotami. Skupuje starožitnosti, navštěvuje aukční síně a nakupuje a nakupuje. Plánuje víc než jen obnovu Bílého domu, pomýšlí na obrovské kulturní centrum... Její nádherné plány přerval atentát na manžela a jeho smrt v roce 1963.



Jacqueline Kennedy jako první dáma

ROLE, DIVADLO, HRA

Pohřeb zrežírovala Jackie osobně do všech detailů. Pohřeb jako antické drama. Kůň bez jezdce. Nevinnost dětí podtržená kontrastem jejich světlého sladěného oblečení vůči smuteční černi. Černý závoj, který se musel shánět po celém městě, aby odpovídal její představě délkou a kvalitou. A tak to bylo se vším. Nádherné smutné drama.

Dbala na to, aby o jejím (jejich) životě byl zachován nádherný obraz, a dohlížela na to podobně jako na alba, která pečlivě sestavovala. Dokázala sice na svého muže ječet a dělat mu scény. Ale zásadní pro ni byla ta **veřejná scéna. Ta měla být pohádková.**

V jejím horoskopu vidíme Neptuna na začátku 10. domu (MC). To je dům, který právě souvisí s veřejností. A Neptun – to jsou iluze (nebo také lži), divadlo, umění... Před smrtí zničila soukromou ko-

respondenci, aby nic nenarušilo její pečlivě nastudovanou roli.

NIČIVÉ UTRÁCENÍ

Strašlivě utrácela – John si prý při útech rval vlasy. Možná se mu mstila za to, že byla jinak vůči jeho chování bezmocná. Vždyť i peníze jsou prostředkem moci! Utrácet něčí peníze může být jako pouštět mu žilou. Jackie má na ascendentu Štíra s Dračím ocasem, tak utrácela jako o život. Znovu a ještě více se to pak projevilo v jejím druhém manželství s rejdařem Onassisem. Zprvu byl ten vztah mimořádně intenzivní, i sexuálně (jak někteří zmiňují). Ale posléze jím Jackie začala pohrdat a o to více utrácela. Ten ji začal nenávidět. On sám byl štírovský typ. Chtěl rozvod. Ale

po nečekané smrti svého syna Onassis zemřel (1975). Pak se odehrála nelítostná bitva kolem závěti a Jackie získala vysoké odstupné. Říkali jí „černá vdova“.

BÝT SAMA SEBOU

Po rozvodu Jackie definitivně přesídlila do New Yorku. Byla finančně víc než zajištěná. Přestála vážné životní krize. Zjistila i svůj ničivý potenciál. Nemusela se už tolik obávat chudoby nebo bezmoci. Mohla si konečně dovolit být sama sebou a věnovat se svobodně tomu, co bylo pro ni nejmilejší. Psát, redigovat, věnovat se umění. Vždyť má Venuši (planetu lásky a tvořivosti) v Blížencích (komunikace). Přijala místo redaktorky v nakladatelství *Viking Press*. Vydávala knihy fotografií nebo slavných osobností. Začala žít obyčejnějším životem, s novým partnerem, chodila na procházky do Central Parku, chovala se laskavě k lidem, nebála se vyjít ven nenalíčená. Našla znovu svou cestu na křižovatce, kde dříve spustila závodu...

Začátkem roku 1994 se však dozvěděla, že má rakovinu lymfatických žláz. Chemoterapie nezabírala a Jackie pokračovat nechtěla. Sepsala vzornou závěť, do které zahrнула všechny blízké a budoucí nadaci. Odešla ze života jako hlavní herečka dramatu svého života. Jako žena, která nalezla své tajemství. 🌟

Lenka Adamová

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



INZERCE

55. mezinárodní festival
ezoterických a duchovních směrů

Miluj
svůj život

5.–7. 7. 2019 PLZEŇ

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

- MUDr. Tomáš Lehenhart
- Mgr. Miloš Matula
- Petr Gono
- Dr. Ulrich Berk (Německo)
- Ester Vosátková
- Zdravý a dobrý zrak přirozenou cestou
- Homa Terapie a Agnihotra – védský rituál
- Digitální demence
- Mít víc času

Na vstupné na přednášky výrazné SLEVY při přihlášení předem.
Pro nákup vstupenek použijte E-SHOP nebo klasický formulář na webu.
Vstupné do výstavní části je ZDARMA.
Výstavní část je Bezbariérová.

www.festivalmilujsvujzivot.cz

Instagram: MILUJSVUJZIVOTFESTIVAL

+420 608 377 573

Facebook: Miluj svůj život - festival

Plán akcí pro rok 2019

Miluj
svůj život

Festival
Miluj svůj život
26. – 27. 10.
PRAHA

EZOTERA

Výstava Ezotera
Praha
14.–15. 9.,
23.–24. 11.
Hala TJ Pankrác, Praha 4-Nusle

Agentura ANO, J. Tomáška 51, Rokycany
Miluj svůj život – festival
Info: 608 377 573, mail: festiv@ezotera.cz
www.festivalmilujsvujzivot.cz

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

ZDRAVÍ PODLE ASTROMEDICÍNY

Bc. KVĚTUŠE EXNEROVÁ

SLUNCE DOSÁHLO NA OBLOZE SVÉHO VRCHOLU, LETNÍ SLUNOVRAT, KDY SLUNEČNÍ PAPSRY DOPADAJÍ KOLMO NA OBRATNÍK RAKA, JE ZA NÁMI. LETNÍ SLUNOVRAT VĚTŠINOU PŘIPADÁ NA 21. ČERVEN A TÍMTO DNEM S NEJDELŠÍM ČASEM DENNÍHO SVĚTLA A NEJKRATŠÍ NOCÍ ODSTARTOVALO NA SEVERNÍ POLOKOULI ASTRONOMICKÉ LÉTO. OD TOHOTO DNE SE SLUNCE ZAČNE VRACET K OBRATNÍKU KOZOROHA A JEHO SÍLA POSTUPNĚ SLÁBNE. PROTO SE LIDÉ PŘI OSLAVÁCH SLUNOVRATU SNAŽILI DODAT SLUNCÍ SÍLU A MOC, O KTEROU PRÁVĚ ZAČÍNÁJÍ PŘICHÁZET. ZAPALOVALI OHNĚ, ABY TEPLA A SVĚTLO POMOHLA SLUNCÍ DOPLNIT SÍLU.

**LETNÍM SLUNOVRATEM
SLUNCE VSTUPUJE DO ZNAMENÍ
RAKA, KTERÉ VLÁDNE
OD 22. 6. DO 22. 7.**



Znamení Raka patří k vodnímu živlu, symbolicky představuje cit, domov, tradice.

To, co Beran zasadil a nechal vzklíčit, o co Býk řádně pečoval a stabilizoval a Blíženeck rozvinul a rozkošatěl, to v tomto období Rak doplní o přida-

nou hodnotu citu a vyspělosti. Znamení Raka je prvním vodním znamením zvěrokruhu, kdy začíná období dospělosti, zralosti a přípravy na plodnost. Je to typicky domácí znamení, které je pečlivé, vnímavé a má velmi dobře vyvinutou intuici a fantazii. Může mít sklony k sentimentalitě a náladovosti. Mívá velmi dobrou paměť a často je schopno i v pozdějším věku vybavit si detaily ze svého dětství. Lidé ve znamení Raka bývají fixováni na domov, rodný dům a často na svou matku.

Úkolem lidí narozených ve znamení Raka je uvědomit si své lpění na minulosti, na zasetých tradicích, které nemusí být mnohdy již aktuální. Měli by se naučit vnímat rodinu ve vyšších

souvislostech, nikoliv jen jako oddělenou část celku složeného z lidských jedinců, ale jako rodinu spřízněných duší, kde základem lidství je božský základ naší existence.

Znamení Raka ovládá na lidském těle trávení, játra, žlučník, žaludek, dvanácterník, proto mají sklon k nemoci, jako je nadýmání, poruchy zažívání, žaludeční vředy, žlučnická onemocnění a také k psychickým onemocněním kolísajícím mezi hystérií a depresi.

Vhodným produktem zklidňujícím jejich zažívací potíže jsou **ASTOMIN** kapky, které upravují trávení a překyselení organismu, a obsažené fyto látky mají eliminační vliv na řadu parazitů.



Druhým z produktů vhodných pro rozbouřené trávení a emoce Raků jsou bioinformační kapsle **INTOCEL**, které velmi účinně pomáhají harmonizovat solar plexus. Obsažené fytolátky mají výrazný antioxidační účinek působící



proti různým plísním, virům, herpes virům, mikrobům a bakteriím. Žaludeční nevolnost symbolizuje odmítání něčeho, co nechceme v životě přijmout a čeho se chceme zbavit. Otázka pro Raky: Co mi leží v žaludku? Co nemohu strávit? Čím se užívám?

**V OBDOBÍ OD 23. 7. – 23. 8.
VLÁDNE ZNAMENÍ LVA**



Znamení Lva patří k ohnivému živlu, symbolicky představuje hravost, plodnost a moc

Znamení Lva přichází v čase vrcholného léta, nejvyšších teplot, oslav a radosti z plodnosti, kterému vládne Slunce. Na rozdíl od znamení Raka, kterému vládne Luna – archetyp ženy, je Slunce a Lev archetypem muže,

jeho síly, energie a moci. Slunce je nejzářivějším nebeským tělesem, a proto lidé narození ve znamení Lva bývají často středem pozornosti, ze kterých číší vitalita, jas a energie. Bývají hrdí, nezávislí, upřímní a velkorysí, mívají přirozenou autoritu, rádi řídí, organizují a iniciují různé aktivity. Hlavním mottem Lvů by mělo být „*Vládnu tím, že sloužím*“. Při nezvládnuté moci může být negativním protipólem pýcha, samolibost, sebestřednost až sobeckost, mnohdy až panovačnost.

Úkolem lidí ve znamení Lva je naučit se pokoře, sebeovládání a moudrosti. Díky tomu, že od malička chtějí být a také bývají středem pozornosti, měli by se naučit neplýtvat svou životní energií na malichernosti, umět se povznést nad kritiku a s pokorou nakládat se svou vrozenou autoritou a mocí.

Z hlediska astromedicíny znamení Lva ovládá srdce, tepny, cévy, krevní oběh a bránici, proto Lvi bývají náchylní k nemocem srdce, arytmií, angině pectoris, vysokému nebo nízkému tlaku a bolestem páteře. Vhodným produktem pro ochranu srdce a krevního oběhu jsou bioinformační kapky **VENISFÉR**, které jsou doslova elixírem pro srdce, cévy a krevní oběh. Pomáhají předcházet vzniku křečových žil a vysokému krevnímu tlaku. Pro ty, kdo mají



problém s krevtvorbou je výborný bioinformační produkt **TROMBOSERIN** kapsle s Fruitflow. Čistí krev, podporují krevtvorbu a napomáhají udržovat normální agregaci krevních destiček.



Srdce je orgán symbolizující lásku a život. Nemocné srdce bývá signálem, že s láskou a životní silou není všechno v pořádku. Lvi, položte si otázku: Dávám ve svém životě dostatečný prostor lásce? Nepůsobím jako člověk bez srdce? Co způsobuje v mém životě neustálý tlak? 🐾

Bc. Květuše Exnerová www.astrokouc.cz

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



MAYTENUS ILICIFOLIA

Jihoamerický poklad

MAYTENUS ILICIFOLIA JE STÁLEZELENÝ KEŘ DORŮSTAJÍCÍ VÝŠKY AŽ 5 METRŮ. POCHÁZÍ Z JIŽNÍ AMERIKY, ROSTE V LESÍCH A NA ROZSÁHLÝCH TRAVNATÝCH PLOCHÁCH PARAGUAYE, URUGUAYE, ARGENTINY A JIŽNÍ BRAZÍLIE. MAYTENUS MÁ JEDNODUCHÉ STŘÍDAVÉ KOŽOVITÉ LISTY S ODSTÁVAJÍCÍMI TRNY NA OKRAJÍCH. ORANŽOVÉ PLODY JSOU OBLÍBENOU POTRAVOU PTÁKŮ. PŘIPOMÍNÁ CESMÍNU A JE ČASTO VYSAZOVÁN VE VENKOVSKÝCH ZAHRADÁCH A MĚSTSKÝCH PARCÍCH.



TRADIČNÍ POMOCNÍK DOMORODÝCH INDIÁNŮ

Hojivé účinky rostliny objevili už indiáni kmene Guarani. V Brazílii se připravuje z listů odvar pomáhající při vředech, chronické gastritidě a poruchách trávení. Takto připravený odvar lze použít i k ošetření hnisavých a špatně se hojících ran doprovázených záněty, vyrážek a také řeší některé typy rakoviny kůže.

V argentinské lidové medicíně slouží nálev z listů při astmatu, infekcích dýchacích nebo močových cest, průjmech a k vyvolání menstruace. Běžně se také užívá jako podpůrný lék při anemii, poruchách funkce jater, k mírnění bolestí, při kolikách, k čištění krve a celkové detoxikaci organismu.

Maytenus ilicifolia pomáhá s úpravou menstruačního cyklu a také při

návalech v přechodu. Vysoký obsah fytohormonů ovlivňuje celý hormonální systém, upravuje činnost hormonálních žláz (hypofýza, epifýza, štítná žláza, nadledvinky a vaječníky), a díky tomu do značné míry snižuje riziko osteoporózy, především u žen v období menopauzy.



Listy Maytenus ilicifolia jsou zdrojem fytoestrogenů.

Úspěšně se také používá při akné – je častou složkou kosmetických prostředků. Působí jednak antimikrobiálně, zpomaluje růst bakterií způsobujících akné, dále protizánětlivě, a také ovlivňuje hormonální systém a zlepšuje činnost ledvin a jater.

Maytenus ilicifolia je oblíben také při artritidě a revmatismu. Díky obsahu účinných látek pomáhá z těla vypuzovat kyselinu močovou, čímž přispívá k odstranění dny.

Obecně je Maytenus ilicifolia považován za výborný prostředek k posílení celého organismu a jihoameričtí léčitelé ho využívají jako celkový posilovač imunity.

ÚČINNÉ LÁTKY

Maytenus ilicifolia je zdrojem tzv. maytansinoidů, které jsou obsaženy v listech, kůře a kořenech. Tyto látky

působí protinádorově, což dokazuje řada studií. Jejich deriváty jsou dnes součástí některých chemoterapeutik.

Bylo prokázáno, že antimikrobiální účinky *Maytenus ilicifolia* několikanásobně převyšují aktivitu řady českých hojivých rostlin. Antioxidační působení je srovnatelné s rozmarýnem, známým a běžně používaným v potravinářství pro obsah silných antioxidantů.

V místě svého původu se listy *Maytenus ilicifolia* často míchají s listy cesmíny paraguayské, které jsou bohaté na kofein. Výsledná směs se používá k přípravě čaje, který indiáni Guarani užívali po celá staletí a s kterým se setkali již v 16. století první dobyvatelé z Evropy. Dnes je tento nápoj na jihu Brazílie oblíbenější než káva a lidé ho pravidelně konzumují v poměrně velkém množství, což dokládá jeho zdravotní nezávadnost.

Vysoké dávky (kvůli obsahu fytohormonů) však nelze doporučit v době těhotenství, kojení nebo při plánování rodičovství.

Maytenus ilicifolia pomáhá:

- ▼ upravit menstruační cyklus
- ▼ řeší problém potíží spojených s přechodem
- ▼ harmonizovat zažívací trakt
- ▼ odstranit napětí a stres
- ▼ posílit obranyschopnost organismu, detoxikovat a regenerovat

Příprava lahodného čaje:

2 – 3 čajové lžičky listů *Maytenus* smíchejte se 3/4 litru vody, povařte 3 minuty a sceďte. Popíjejte v průběhu dne do 17 hod. Čaj můžete lehce přisladit medem.

Pomáhá harmonizovat meridián srdce, osrdečníku, tlustého střeva, sleziny, žaludku, jater a ledvin.

Upozornění: Ve všech případech užití následuje po 3 týdnech užívání 1 týden pauza. Není určeno pro děti do 3 let a pro těhotné a kojící ženy!

TĚŽKÉ TRÁVENÍ? PŘECHODOVÉ NÁVALY? MENSTRUAČNÍ PROBLÉMY?

OBJEVTE ZELENÝ POKLAD JIHOAMERICKÝCH INDIÁNŮ



CYTONIC KAPSLE

100% extrakt *Maytenus ilicifolia*

ČAJ MAYTENUS ILICIFOLIA

Pomáhají:

- ▼ při zažívacích potížích
- ▼ při klimakteriu a menstruačních problémech
- ▼ harmonizovat hormonální systém
- ▼ pomáhá chránit před nádorovým bujením
- ▼ silný zdroj fytoestrogenů
- ▼ obsažené antioxidanty chrání volnými radikály

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

PŘEDSTAVUJEME LEKTORKU DIOCHI AKADEMIE Lucie Hostáková

VZDĚLÁVÁNÍ JE MOU RADOSTÍ A MOU CESTOU

O alternativní směry jsem se zajímala již od raného mládí. Hledala jsem odpovědi na otázky ohledně udržení zdraví, správného způsobu života, filozofie i duchovního rozvoje. S tradiční čínskou medicínou jsem se poprvé setkala jako pacient při řešení svých chronických potíží a její celostní pohled na člověka mě okamžitě nadchnul. Netrvalo dlouho a samostudium všech dostupných materiálů jsem nahradila dálkovým studiem v jedné z prvních škol celostní medicíny v ČR vůbec.



STUDIUM TČM

Vystudovala jsem na 1. škole tradiční čínské medicíny – TČM® obor akupunktura, moxibusce, čínské masáže v letech 2001 – 2006. Poté jsem pokračovala v nadstavbových seminářích s lektory z celého světa, účastnila se mezinárodních kongresů TČM. Oslovovala mě nejen šance prohloubit si základy tradiční čínské medicíny a akupunktury, ale i nahlédnout do dalších souvisejících oborů TČM (např. symbolika I-tingu, Feng shui, dietetiky TČM, mykoterapie, taoismu...).



Souběžně jsem v letech 2003 – 2007 studovala i školu v Centru TČM Hradec Králové Sheshou. I tam jsem využila možnosti jak základního výukového programu, tak nadstavbových seminářů. Kombinace obou škol mi dala velmi dobrý základ pro praxi. Rychle jsem pochopila, že vzdělání v tak rozsáhlém oboru, jako je TČM, není ukončené nikdy, a proto různé zajímavé semináře navštěvuji dodnes.

VÝUKA

Rok po ukončení studia jsem začala na 1. škole tradiční čínské medicíny vyučovat, a protože mě ta práce velmi oslovila, věnuji se jí dodnes. Specializuji se na výuku teoretických základů TČM, akupunktury a ušní akupunktury.

KURZY

Okouzily mě i další obory z oblasti harmonizace lidské bytosti, ať už lidská psychika a emoce, práce s myslí, práce s vědomím, práce s energií, vztahová terapie, rozvoj osobnosti, koučing a podobně, a tak postupně pronikám do jejich krás a kouzel. Všechny znalosti ráda následně apli-

kuji a kombinuji při práci s člověkem, ať už při rozvoji jeho osobnosti, tak v léčbě fyzických a psychických poruch. Každý člověk je specifický, osloví ho jiná metoda, jiný přístup, jiný typ pomoci, a tak jsem velmi ráda, že mám různé nástroje, kterými mohu lidem pomáhat.

PŘEDNÁŠKA AKADEMIE DIOCHI TELČ: ENERGIE Z POHLEDU TČM

V Telči bych posluchače ráda seznámila s pohledem TČM na energie. Jak a z čeho energie vzniká, jaké TČM rozlišuje druhy energie, jakým způsobem s ní můžeme lépe hospodařit, schraňovat, kde dochází k největším úbytkům, jak nám v těle obíhá. Uvedeme si základní poruchy pohybu, kvality či kvantity energie, syndromy a stádia nedostatku, prázdnoty, stagnace, obracení se do protisměru či špatného pohybu v těle. Ukážeme si rozdíl mezi energií a esencí člověka, rozdíly v nakládání s energií u mužů a u žen. Budeme se věnovat i psychice – vlivu emocí na energii, vědomému nakládání s energií, s vědomím. Dotkneme se i některých témat západní medicíny, jako například podpora imunity, chronický únavový syndrom, syndrom vyhoření, úzkost, deprese, nespavost a jiné.

**Těšíme se na setkání
v Telči 18. - 20. 10.**

u příležitosti Diochi Akademie.

Vstupenky v prodeji od 20. 6. 2019
na klubech Diochi
nebo online www.diochi.cz,
tel: 222 764 004, info@diochi.cz

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 Sféře 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

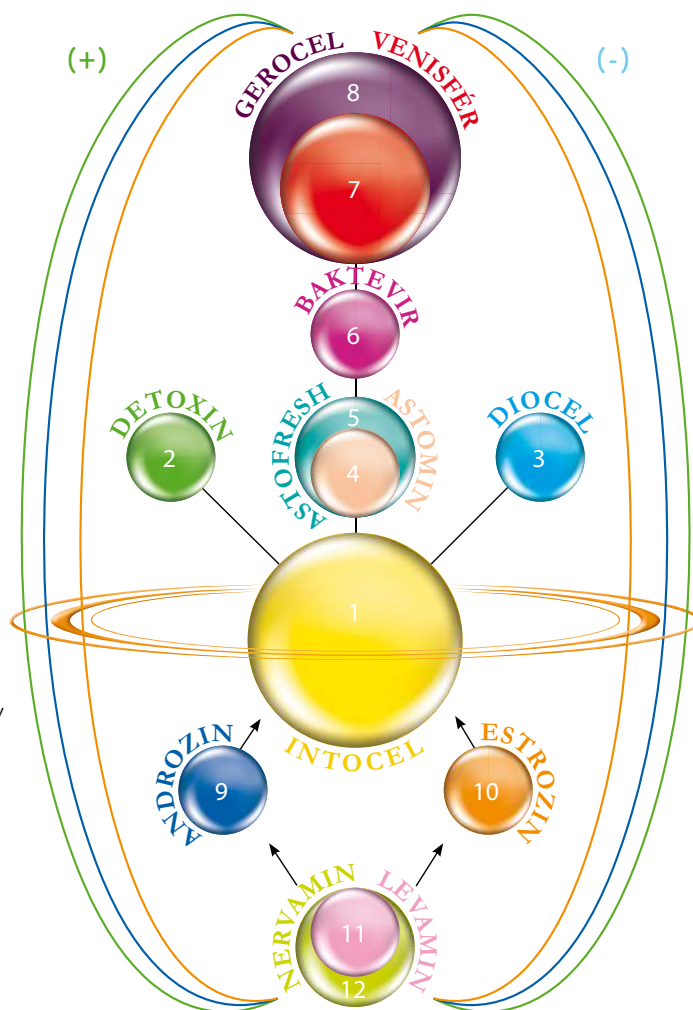
Barva přípravku stanovující pozici v systému Regenerace ve Sféře. Určuje působení na danou část těla a meridián.

- 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 Sféře 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
- Všechny 12 pozic Regenerace ve Sféře



REGENERACE VE SFÉŘE

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

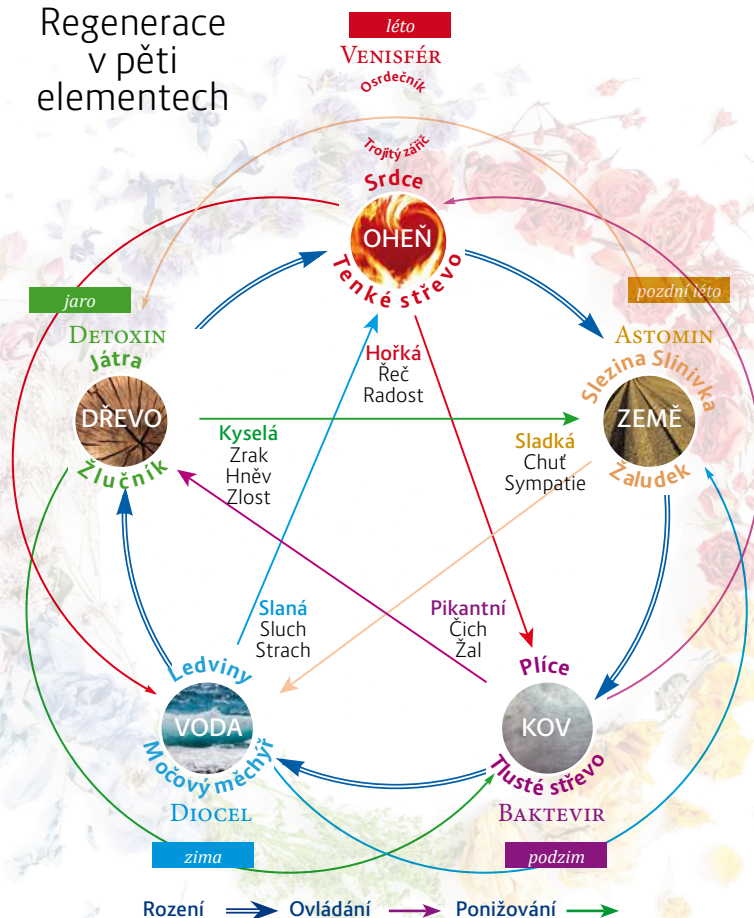
Každý přípravek má své jméno, číslo a barvu, podle toho, k jaké oblasti ve Sféře náleží.

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

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

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

Regenerace v pěti elementech



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

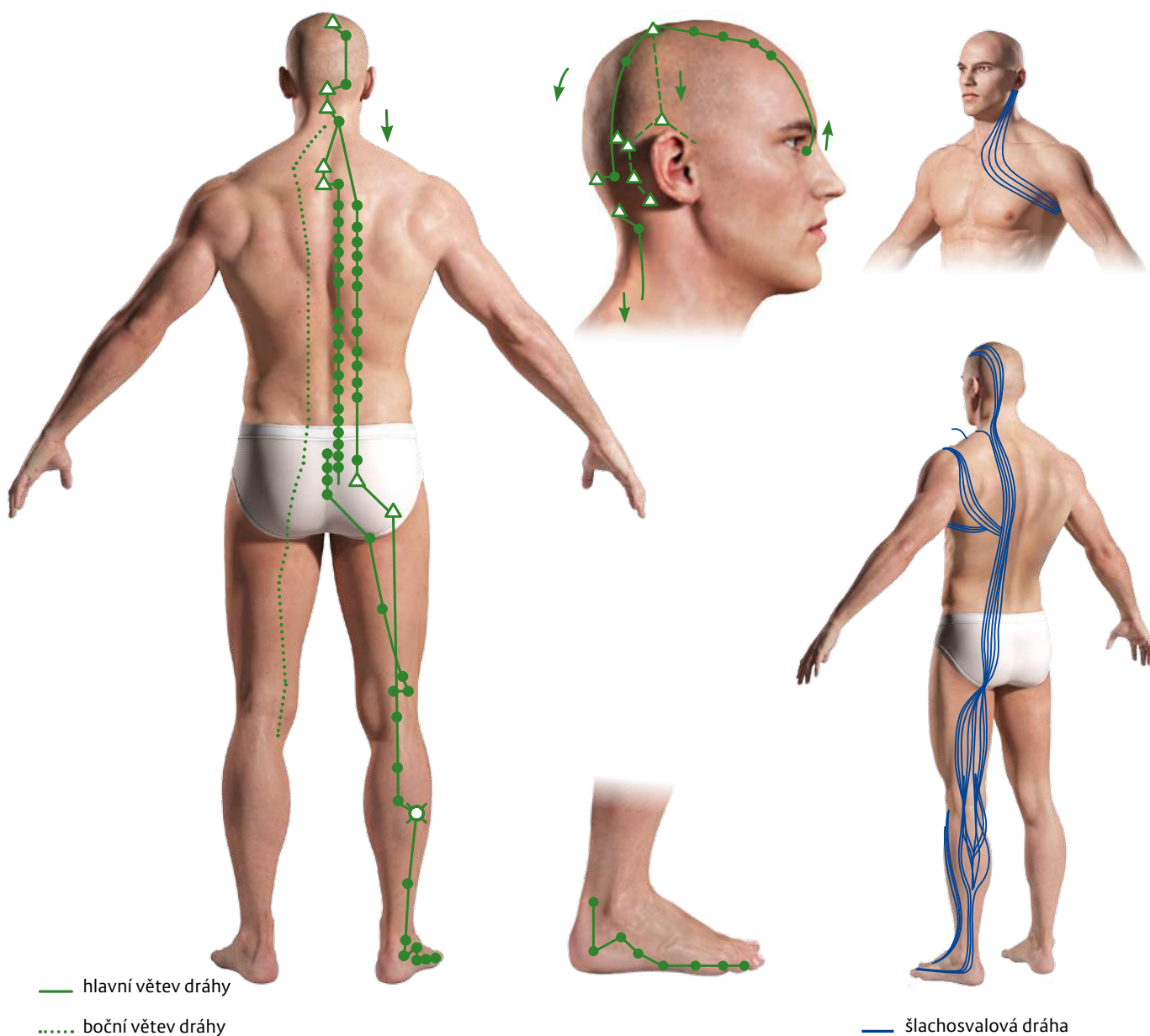
Můžete postupně „hloubkově“ očistit celé své tělo pomocí dvanácti přípravků - klíčů Sféry.



MERIDIÁN MOČOVÉHO MĚCHÝŘE

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

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



MERIDIÁN MOČOVÉHO MĚCHÝŘE

Co je pod jeho vlivem:

Hlava, centrální nervový systém, kůže, kosti, vnitřní orgány – zejména urogenitální systém. Šíje, záda, hýždě, zadní strana dolních končetin, koleno, noha. Z páteřních úseků L-2, 3, S-4, 5, kostrč, ze zubů 11, 12, 21, 22, 31, 32, 41, 42.

Fyzické projevy energetické nerovnováhy:

Poruchy vodního hospodářství, bolesti hlavy, pocit vytlačování očí z hlavy, bolesti připomínající natažení na šíji, bolesti a ztuhlost páteře, bolesti svalů v oblasti šíje, zad, pasu a sedacích svalů, hemoroidy, horečnaté stavy se zimniční třesavkou, slzení, výtok řídkých hlenů nebo krve z nosu, onemocnění očí, zežloutnutí očního bělma, obtíže spojené s močením, včetně inkontinence a častého močení, zadržování moči, zvětšení prostaty, nemoci kostí, některé formy artritidy a osteoporózy, předčasné vypadávání vlasů, jejich šedivění a ztráta lesku, poruchy sluchu, bolestivé pocity chladu v končetinách, asthma bronchiale.

Obecná charakteristika:

jangová dráha probíhající sestupně od hlavy k noze

Sdružený orgán: ledviny

Element: voda

Měsíc: leden

Maximální čas: 15 - 17 hod.

Povrchové tkáně: kosti

Nálady: strach

Barva: tmavě modrá

Šlachosvalový meridián močového měchýře:

Podobně jako řádná dráha i šlachosvalová dráha tohoto orgánu patří k nejdelším v těle, a kromě toho se ještě větví do několika ramen, které se z ní oddělují a pak se s ní opět spojují. Stejně jako u ostatních šlachosvalových drah i tato dráha souvisí s různými bolestivými stavy, křečemi a funkčními poruchami svalstva a šlach v místech průběhu dráhy. Takže s jejími poruchami přímo souvisí např. nepohyblivost malíčku nohy, bolesti na spodní straně paty, spasmus v záklenní, potíže se zvedáním paže v rameni, spasmus šíje atd.

Androzin

Omezuje vznik osteoporózy a urologických potíží. Obsažené fytohormony mají pozitivní vliv na mužský hormonální systém.

Smilax officinalis

Má protizánětlivé a afrodiziakální účinky. Předchází alergiím, sexuálním problémům a vysokému krevnímu tlaku.



Psychické projevy energetické nerovnováhy:

Duševní poruchy projevující se blouzněním, pomateností a záchvaty provázené ztrátou vědomí, depresivní stavy, neklid, bázlivost, nespěšnost, bezohlednost, lehkovážnost, nedbalost, hyperaktivita autonomního nervového systému s nepřiměřenými reakcemi na stres a s neschopností uvolnit se, ustrašenost, neschopnost mít vlastní cíl života.

cu-tchaj-jang pchang-kuang-t'ing

Močový měchýř se nachází v dolním ohništi a je řízen ledvinami. Má funkci shromažďování a vylučování odpadních tekutin. Do močového měchýře může sestoupit škodlivá vlhkost ze sleziny či po dráze jater horko z tohoto orgánu nebo přes tenké střevo horko ze srdce. Narušení funkce močového měchýře se objeví také při stagnaci čchi jater nebo při napadení vnějšími škodlivinami.

Průběh dráhy:

Tato dráha je nejdelší a nejkomplikovanější, leží na ní šedesát sedm akupresurních bodů. Dráha začíná u vnitřního očního koutku, pokračuje přes zátylek, zde se dělí na dvě souběžné dráhy, které jdou podle páteře až do hýžděvé krajiny, kde se opět spojují a pokračují po zadní straně stehna a lýtku k zevnímu okraji nehtového lůžka malíku.

Doporučení:

Zvyšte pitný režim na minimálně 7-10 sklenic vody denně, zvýší se tak průtok močovým ústrojím a tím i odplavování bakterií z těla. Doporučujeme jíst zeleninu, nejlépe ve vařené podobě (celer, petržel, pastinák) a užívat plody pámelníku poříčního.

Vhodnou prevencí je také pití brusinkové šťávy, která okyseluje moč a zabraňuje bakteriím zachytit se na sliznici měchýře. K okyselení moči přispívá i vitamín C.

Meridiánová rozcvička MAKKO-HO II.

Meridián močového měchýře/ledvin

Sedněte si tak, aby nohy směřovaly dopředu, předkloňte se z boků a vložte ruce (malíky nahoru) mezi chodidla. Druhá pozice je, že se chytíte prostředníčkem za B1, který se nachází pod třetím kloubem na ukazováčku na chodidle. Pokud nedosáhnete až na chodidla, přidržte si kotníky nebo bérce, v závislosti na tom, kam dosáhnete. Vydechněte a poklesněte trupem dolů. V průběhu prvních dvou dechů se dívejte mezi chodidla, při posledním výdechu přitáhněte hlavu dolů ke kolenům a protáhněte si záda a šíji.

Představujeme

Dagmar Buráňová

Vedoucí Sféra Klubu Diochi Zlín

■ Co vás přivedlo do Diochi?

K Diochi jsem se dostala před osmi lety, v době kdy paní Konečná hledala zaměstnance do prodejny ZdravoTĚKA. Tam jsem se seznámila s produkty Diochi – v té době jsem byla po úraze na lyžích a měla čtyři měsíce nohu v ortéze. Hrozila operace kolene, tak jsem hledala alternativu. Pomohlo pravidelné užívání Diocelu, koleno se zlepšilo a na operaci jsem nemusela. Dnes díky Diocelu lyžuji a dělám rekreačně další sporty. Produkty Diochi mě oslovily natolik, že když paní Konečná končila ve Zlíně a nabídla mi převzít prodejnu, vůbec jsem neváhala.

■ Jakou máte praxi, kurzy, vzdělání nebo specializaci?

V Diochi jsem absolvovala mnoho školení, přednášek a Diochi Akademií. Praxi ohledně prodeje mám 35let, pracovala jsem vždy v obchodě. Myslím si, že u bylinek jsem se našla a hodně mě to naplňuje.

■ Co všechno může Klub Diochi ve Zlíně nabídnout

Provozujeme ZdravoTĚKU, kde nabízíme i jiné produkty. Klientům se snažíme poradit a najít produkty podle jejich zdravotního stavu. Nově budeme nabízet diagnostiku přístrojem, který poskytne firma Diochi. Pořádáme i pravidelné přednášky a diagnostiky Vladimíra Ďuriny.

■ S jakými potížemi Vaši klienti nejčastěji přicházejí?

Nejčastěji přicházejí klienti se sníženou imunitou, ženám v klimakterium přináší velkou úlevu Estrozin. Poslední dobou také hodně řešíme alergie.

■ Zažila jste nějaký opravdu šťastný příběh?

Máme klienta, který trpí Crohnovou chorobou. Byla mu diagnostikována již před čtrnácti lety, kdy mu bylo odebráno asi deset centimetrů střeva a musel neustále užívat kortikoidy. Zhruba před osmi lety se seznámil s preparáty Diochi, a díky pravidelnému užívání Sagradinu a Intocelu mohl kortikoidy pomalu vysadit. V současné době přípravky užívá pouze střídavě a chodí jednou za rok na kontroly. Výsledky jsou díky preparátům Diochi v pořádku.

Jsem šťastná, že nás spokojení klienti doporučují dalším klientům a ti se vracejí, protože produkty Diochi fungují! Spokojení klienti přijdou i poděkovat a říct, jak jim produkt pomohl a podělit se se mnou o své poznatky. To mě moc těší!



**Navštivte i vy Sféra Klub Diochi Zlín
a vyzkoušejte jeho nabídku!**

Najdete jej na adrese:

Kvítkova 80 (budova bývalého Čedoku), Zlín

Otevírací doba:

Po – Čt: 10 – 13, 13.30 – 18hod., Pá: 10 – 16hod.

Tel.: 603 562 584



HANA NĚMCOVÁ, foto receptu: Petr Klíma, ostatní foto: Jiří Grégr

S PETREM KLÍMOU, ZKUŠENÝM GASTRONOMICKÝM PROFESIONÁLEM, SE MŮŽETE SETKAT V OBLÍBENÉ RESTAURACI COUNTRY LIFE V PRAŽSKÝCH DEJVICÍCH, KDE PŮSOBÍ JAKO ŠÉFKUCHAR. JE TVŮRCEM BLOGU O ROSTLINNÉ KUCHYNI, AUTOREM DVOU KNIH A V NEPOSLEDNÍ ŘADĚ TATÍNKEM DVOU DĚTÍ.

▼ **Jaká byla cesta k pozici šéfkuchaře? Jste vyučený kuchař?**

Ano, jsem vyučen jako kuchař – číšník na vyhlášeném brněnské učilišti s praxí v hotelu Internacional. Abych pravdu řekl, tak mě zdravá výživa byla vždy blízka, i když pocházím z malé moravské vsky. Doma jsme disponovali velkou zahradou a spoustou produktů z ní, zelenina tak byla na každodenním stole samozřejmostí. Základ jsem měl v podstatě z dětství, v dobách po revoluci, kdy se zdravá výživa začala více dostávat mezi lidi, tak se i u nás doma objevovalo třeba sušené sójové maso, jáhly, pohanka nebo celozrnný chléb. V pubertě jsem moc neřešil, co jím, ale později jsem si více a více

o surovinách začal zjišťovat a objevoval právě ty, které ve zdravé výživě figurují. Po pětileté stáži v Anglii jsem se vrátil do Prahy, usadil se v Countrylife, kde zrovna hledali vůdčí osobu dejvické restaurace a zde působím již osm let. V této firmě jsem měl možnost mnohé novinky ze sortimentu vyzkoušet jako první v ČR, za což jsem moc rád.

▼ **Je zdravé vaření a zdravý životní styl pevnou součástí vašeho života? Máte rodinu? Na vašem domácím jídelníčku najdeme podobná jídla jako ty, které připravujete hostům v restauraci?**

Je to paradox, ale doma vařím spíše o víkendu, samozřejmě ze zdravých

a kvalitních surovin převážně z trhů. Mám dvě děti. Syn jí vše, ale dcera je starší, a dost si vybírá, proto vařím tak, aby se najedli všichni a jídla nebyla až tak neobvyklá. Samozřejmě se do rodinného jídelníčku snažím zařazovat i jídla nová, ale někdy je to boj.

▼ **Jak byste definoval výživový směr, který propagujete... jste sám vegan či vegetarián?**



Jsem flexitarián!

VYZKOUŠEJTE RECEPT Z LUŠTĚNINOVÉ KUCHAŘKY PETRA KLÍMY, VYDALO NAKLADATELSTVÍ SMART PRESS, WWW.SMARTPRESS.CZ

Čočkové lečo s tofu a černou solí

Lečo má mnoho podob - s vejci, s klobáskou, ale také s pikantní paprikou nebo s česnekem. Tato verze je poněkud neobvyklá, chutná, skoro jako by v ní byla i klobáska. K této chuti však přispívá uzená paprika, tofu s černou solí pak nahrazují vejce a zároveň jídlo pěkně zahušťují. Recept je velice rychlý, hodí se k létu, kdy nechcete trávit dlouhé chvíle v kuchyni.

Suroviny:

- ▼ 80 g červené loupáné čočky
- ▼ 800 g rajčat
- ▼ extra panenský olivový olej
- ▼ 2 červené cibule
- ▼ 2 lžice uzené papriky
- ▼ 300 ml vody
- ▼ 500 g bílých slovenských paprik
- ▼ mořská sůl
- ▼ 200 g tofu natural
- ▼ 1 lžice černé soli
- ▼ 1 lžička mleté kurkumy
- ▼ mletý pepř
- ▼ petrželka nebo pažitka na posypání
- ▼ sójová omáčkana dochucení (nemusí být)

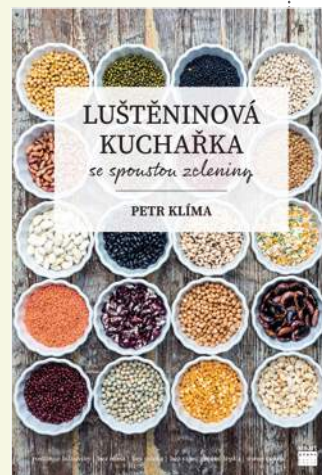


Příprava:

1. Čočku namočíme a necháme nejlépe 4 hodiny nabobtnat, bude se pak vařit kratší dobu.
2. Rajčata nakrojíme na špičce do kříže, vložíme do větší mísy, zalijeme vroucí vodou a necháme minutu ponořené. Vyměme je a co nejrychleji zchladíme v ledové lázni. Poté rajčata oloupeme a nakrájíme na středně velké kostky.
3. V hrnci rozeřijeme olivový olej a osmahneme na něm cibuli do růžova. Zasympeme uzenou paprikou, krátce orestujeme a poté zalijeme 300 ml vody. Přisypeme propláchnutou čočku a dusíme asi 5 minut. Přidáme nakrájená rajčata, na větší kousky nakrájené papriky, lehce osolíme a zvolna vaříme 10 až 15 minut, dokud se voda téměř nevyvaří.
4. V misce rukou nebo vidličkou rozmačkáme tofu s černou solí a kurkumou. Přidáme do hrnce spolu se špetkou mletého pepře a ještě krátce povaříme. K vylepšení chuti můžeme přidat i 2 lžice sójové omáčky.
5. Servírujeme s pečivem či bramborem, posypané nasekanou petrželkou nebo pažitkou.

Můj tip:

Papriky jsou k dostání na trhu během celého léta, každopádně jejich největší hojnost a nadbytek v té nejlepší zralosti a za nejpríjemnější cenu je začátkem podzimu.



Vaříme a prezentuji moderní veganskou kuchyni inspirovanou kuchyní z celého světa. Jídlo musí být vyvážené s obsahem čerstvé zeleniny, luštěnin a obilovin. Já sám jsem flexitarián :-). Maso jíme zřídka, právě třeba jen o víkend, přes týden jím jídla z restaurace, večere mám lehké, třeba jen chléb s rostlinnými pomazánkami a čerstvou zeleninu.

▼ Používáte striktně BIO suroviny? Kde nakupujete ingredience?

Luštěniny, obiloviny, pečivo a jiné produkty zdravé výživy kupuji v Countrylife, většina z toho je v bio kvalitě. V sezóně chodím pro zeleninu a bylinky na pražské farmářské trhy. V zimě nakupuji bio zeleninu taktéž u nás v prodejně, poslední dobou navštívím i větší supermarkety, kde se čím dál více dá vybrat i z bio zeleniny, i když v omezeném množství.

▼ Procestoval jste kus světa - co ve vás zanechala Anglie či Nový Zéland? Jsou tamní obyvatelé vědomější při výběru potravin či skladby jídelníčku?

V každé zemi jsou lidé uvědomělí, ale i lidé, kteří jedí nezdravě, tak jako u nás. Když jsem byl ve světě, pozoroval jsem, že byli vždy o něco vpředu oproti nám - jak se zdravým stravováním, tak i v eko-

logickém zemědělství, třeba na Novém Zélandu je bio zemědělců spousta. V ČR pro bio zemědělce nejsou dobré podmínky, raději prodávají na trzích bez certifikace, i když jejich zelenina by tomu odpovídala. Popravdě se jim do toho nechce kvůli legislativě a různému papírování, kterého je kolem bio produkce více.

▼ Kde se inspirujete? Jak vznikají nové recepty?

Sleduji zahraniční blogy, jaké jsou ve světě trendy. Většina mých receptů však vzniká spontánně v restauraci ve velkém, poté je proces úpravy receptů na méně porcí a následuje fotografie, aby to chutnalo i oku. Vždy musím myslet i na to, aby kromě chuti bylo jídlo i pěkně barevné.

▼ V nakladatelství Smart Press vám vyšly dvě knihy: Zeleninová a Luštěninová kuchařka. Pro spoustu lidí jsou luštěniny stále tak trochu popelkou... prozradíte čtenářům nějaký zajímavý recept na letní období?

Hana Němcová

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

Na léto bych doporučil třeba čočkové lečo s tofu a černou solí, polévku z bílých fazolí a pečeného fenyklu s kapary, salát z mladé pečené řepy s rajčaty a klíčenou čočkou, nebo na ke grilovače středomořský zelný salát s olivami. V knize je spousta letních receptů.

▼ Čtenáři se mohou inspirovat i na vašem blogu „greenwayfood“ - zbývá vám čas a chuť i na další koníčky, nebo je zdravá kuchyně pro vás vším a vše se kolem ní „točí“?

Snažím si dělat čas na práci, koníčky, ale i na rodinu. Musí to být vyvážené, i když v době, kdy se kniha dokončuje, sedím jen u počítače, bývá to vždy náročný finiš.

▼ A sny, plány, nové projekty do budoucna?

Snů je hodně, možná by bylo fajn doplnit trilogii. Něco mám v hlavě, ale dám tomu teď více času, aby si knihy užily svou „klidnou slávu“, a pak se uvidí, jak mi to půjde. 🌱



DO PODNIKÁNÍ bez peněz nelez

Dočetla jsem se zajímavou informaci,
že podnikat lze i bez peněz. Úžasná zpráva,
tak proč nepodnikají všichni?

Ing. ADÉLA KARLOVSKÁ

JÁ PODNIKAT ZAČALA. PO DVACETI LETECH PRÁCE V KRÁSNÝCH KANCELÁŘÍCH A ÚŽASNÉ PRACOVNÍ POZICE JSEM ODEŠLA A ZAČALA PRACOVAT SAMA NA SEBE. NICMÉNĚ PŘEDTÍM, NEŽ JSEM SE PUSTILA DO PODNIKÁNÍ, JSEM PŘEČETLA MNOHO KNIH O PODNIKÁNÍ, ZHLÉDLA JSEM VELKÉ MNOŽSTVÍ WEBINÁŘŮ, NAVŠTÍVILA MNOHO SEMINÁŘŮ, HOVOŘILA S ÚSPĚŠNÝMI PODNIKATELI, ZAPSALA SE DO RŮZNÝCH SKUPIN, KDE SE INFORMACE Z PODNIKATELSKÉHO SVĚTA SDÍLEJÍ. JSEM PERFEKcionista A POTŘEBUJI SI BÝT JISTÁ, ŽE KDYŽ NĚCO DĚLÁM, DĚLÁM TO POŘÁDNĚ, PROTO TOLIK ÚSILÍ. STÁLO MNE TO HODNĚ ČASU, VELKÉ MNOŽSTVÍ ENERGIE A PENĚZ (NÁKUP KNIH, PLACENÉ WEBINÁŘE, KONZULTACE S ODBORNÍKY).

A s čistým svědomím prohlašuji, že ten, kdo řekl, že podnikat lze bez peněz (či s pouze malými výdaji), je naprostý IDIOT.



Jeff Bezos americký podnikatel,
zakladatel obchodního portálu
Amazon.com (1964)

Častá otázka, která se objevuje ve světě podnikání je „proč?“ To je určitě dobrá otázka, ale stejně důležitá je otázka, „proč ne?“

VEZMĚME TO OD ZAČÁTKU

Máte svůj produkt či službu. Domníváte se, že je to skvělý produkt, který chcete světu poskytnout, a ještě k tomu za něj dostat dobře zaplacen. Konec konců proto to děláte, abyste za své úsilí dostali zaplacen.

Ale... jak o sobě dáte vědět, abyste produkt prodávali a měli za něj peníze? Jak a kde si nastavíte reklamu? Jak a kde si sestavíte webové stránky?

Pouze velmi malé procento (cca 10%) podnikatelů je vizionářů, kteří na trh přijdou s produktem, který je inova-

tivní (notebook), ještě ho nikdo nemá (mobil s foťákem), nebo je to tak zásadní věc, kterou chtějí mít nakonec všichni (online nákup potravin). Tito vizionáři přišli s revoluční myšlenkou, která tu ještě nebyla. Za to získali úspěch a peníze. Ale kde je ten zbytek? Těch 90%? Spousta podnikatelů z těchto 90% JE úspěšných, i když nemají inovativní produkt. Prostě našli to, co ostatní lidé chtějí. Nabídlí to v krásném novém balení a dostávají za to dobře zaplacen.

Pokud patříte k těmto deseti procentům, pak vám ze srdce gratuluji a dál už nečtěte, nudili byste se.

JAK O SOBĚ DÁTE VĚDĚT, JAK A KDE SI NASTAVÍTE REKLAMU?

Nikdy jste v marketingu či obchodu nepracovali, a proto si prostudujete spousty materiálů, jak prodávat produkt, jak produkt zviditelnit, jak o sobě a produktu dát vědět. Jenže jste to nikdy nedělali, takže vlastně vše, co děláte, je jen pokus omyl. Stojí vás obrovské úsilí a čas nastudovat si prodejní a komunikační dovednosti. Stojí vás velké úsilí a čas nastudovat si, jak se pracuje se sociálními sítěmi tak, aby prodávaly (nenechte se mýlit, že stačí, když umíte např. s Facebookem zacházet jako běžný uživatel,

toto NENÍ dostačující pro to, abyste přes Facebook získali zákazníky a prodávali).

Potřebujete být viděni, musí se o vás vědět. Chcete-li mít efektivní reklamu, pak si za ni musíte zaplatit. Můžete se o to nějaký čas snažit třeba přes neplacenou propagaci na Facebooku, nicméně Facebook velice omezuje dosah takového reklamy. **Zjišťujete, zkoumáte, zkoušíte.** Což vás stojí obrovské množství času a nikde nemáte záruku, že to děláte správně a že se o vašem produktu bude vědět a bude se prodávat. Stáváte se tedy **obchodním zástupcem** a zároveň **marketingovým pracovníkem**.

Reklama na sociálních sítích nemusí být značně drahá, ale pořád nemáte záruku, že jste si reklamu nastavili opravdu správně. Že má dosah na ty správné lidi a že se dostane do té správné komunity. Takže JE mnohonásobně efektivnější, když si na tuto práci někoho najmete. Někoho, kdo se v této oblasti vyzná a pomůže vám s nastavením. Jenže za tuto službu mu musíte zaplatit. A jsme u dalšího finančního výdaje, který může jít až do desítek tisíc korun.

JAK A KDE SI NASTAVÍTE WEBOVÉ STRÁNKY?

Musíte si vytvořit své webové stránky, protože i ty prodávají. Na trhu je velké množství společností, které nabízejí produkty pro rychlou a snadnou tvorbu vlastních webových stránek. Jde o velkou úsporu peněz, ale jste limitováni prostorem a tvorbou, takže vaše stránky nemusejí vypadat profesionálně. A to potřebujete, protože přesně to prodává. Zakoupení domény a umístění resp. pronájem místa pro umístění vašich webových stránek je za poplatek. A opět vás stojí čas, vytvořit si své stránky a především si nastudovat, jak se takové stránky tvoří, jak z technického pohledu, tak z estetického, efektivního a především profesionálního. Stává se z vás tedy **webmaster**.

Nebo si na tvorbu webových stránek někoho můžete najmout a zaplatit mu značnou sumu za tvorbu webových stránek tak, aby byly naprosto dokonale profesionální. Ceny za tvorbu webových stránek mohou být za deset tisíc, ale také několika násobně vyšší. Jsme tedy u dalšího finančního výdaje.

SHRNĚME TO

Chcete začít podnikat a neinvestovat příliš peněz v začátku. Musíte tedy zůstat roli inovátora, obchodního zástupce, marketingového pracovníka, webmastera, účetního a jistě i další role. Minimálně tedy pět v jednom? Hodně štěstí...

Některé příručky radí začít v malém, pomalu, s jedním produktem, při vašem stávajícím zaměstnání. Osobně se domnívám, že i toto je nesmysl. Pokud chcete začít podnikat, tak nelze pomalu a už vůbec nelze sedět na dvou židlích najednou. Dělat dvě práce opravdu řádně a svědomitě lze pouze několik týdnů, možná měsíců. Rozjezd podnikání však trvá minimálně rok a po tuto dobu mít dvě práce a obě dělat opravdu dobře, dle mého názoru, nejde.

Úspěšní lidé jsou většinou úspěšní v jednom oboru. Nepřeskakují z jednoho na druhý, ale zdokonalují se v tom, co umí. Právě proto, aby byli nejlepší. Až po čase mohou začít budovat nový byznys a začít podnikat v novém oboru.

Pořád chcete začít podnikat? Skvělé 😊.

Věci nezbytně nutné si připravte předem – před začátkem podnikání, v době, kdy jste zaměstnaní a máte stálý příjem a nutné výdaje můžete hradit z úspor ze zaměstnaneckého poměru.

Jedná-li se o činnost, které nerozumíte, neváhejte se poradit s odborníkem z oboru nebo na něm práci přenechte. Zaplaťte si profesionály na tvorbu webových stránek, online propagace a reklamu vašeho produktu, obchodního zástupce na tvorbu vašeho image u zákazníka, právního či daňového poradce, jak dělat správně váš byznys. Nemůžete být expert v každé oblasti a zbytečně byste ztráceli čas snahou stát se expertem.

Potřebujete také znát své silné a své slabé stránky. To, že něco umíte, nezna-



Steve Jobs americký podnikatel a zakladatel společnosti Apple Inc. (1955–2011)

„V podnikání nemůžete čekat, až bouřka přejde, je nutné naučit se tančit v dešti.“

mená, že to nemůžete umět lépe a především, že stávající, aktuální znalost je dostačující pro vaši konkurenceschopnost nyní i v budoucnosti. Forma studia a zdokonalování se, je na vás – semináře, internet, knihy.

Zásadní pro váš úspěch je však to, že budete dělat pouze to, čemu skutečně rozumíte, čemu věříte a v čem jste dobří. Pokud tuto kombinaci v sobě nemáte či nenajdete, pak se do podnikání nepouštějte, protože neúspěch JE zaručen.

Udělejte si finanční rezervu na následujících dvanáct měsíců – minimálně. Tato rezerva vám musí pokrýt vaše běžné denní, měsíční a roční výdaje.

Vaše podnikání vás musí v první řadě bavit, musí vás naplňovat. Díky tomu získáte energii a chuť do další práce a dočasný neúspěch či pomalý rozjezd podnikání vás nerozladí.

Všichni úspěšní lidé strávili nad svou prací nesčetné hodiny času. I oni padali a zažívali neúspěchy. **Rozdíl je v tom, že oni chtěli svého cíle dosáhnout a nevzdávali se hned po prvním pádu nebo neúspěchu. „Ale bez peněz do podnikání fakt nelez.“** 🌪

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.



Nedospělé mužství a éterické ženství

Vztahy - Vnitřní trojúhelník



VLADIMÍR MÜNZ

DNES VÁM PŘEDSTAVÍM PŘEDPOSLEDNÍ DYNAMIKU VNITŘNÍHO TROJÚHELNÍKU, TEDY PROJEV CHOVÁNÍ TYPU „MUŽE - VELKÉHO DÍTĚTE“, KTERÝ NEMŮŽE DOSPĚT, A „ŽENY S HLAVOU V OBLACÍCH“, KTERÁ UTÍKÁ DO JINÝCH SVĚTŮ, ABY SE HLAVNĚ VYHNULA TOMU UVNITŘ SEBE.

*Vládne dítě –
muž, který nedokázal
dospět*



„Koukejte se na mě. Svět je tak
zábavné místo.“

Když tvůj život ovládá vnitřní dítě... Tato charakteristika má silně viditelný projev – „**potíživista / malý tyran**“. Jsi závislý, nesamostatný a odevzdaný. Vnitřně trpíš a hroutíš se,

nemáš-li dostatek péče a pozornosti. Jsi zaměřený převážně na sebe. Pro sebe jsi na 1. místě, někdy až s prvky narcisismu. Jsi nevědomým potíživistou = „trouble makerem“ stále připravěným a ochotným poutat pozornost. Pro získání zájmu uděláš cokoli. Nevní máš, co dáváš všanc – co tím ohrožuješ. Doslova žongluješ se svým životem i se životy všech kolem. Tvá touha je neukojitelná. Nic není dost. Tvoje **nezralé mužství** odmítá odpovědnost. Vládne v tobě nedospělé a nezralé dítě. Jsi velmi kreativní v tom, jak ovlivnit a formovat okolí, aby naplnilo tvé deprivace a prázdno. Trpíš závislostí. Pod tlakem utíkáš nebo mrzneš a odpojuješ se od těla. Následně kolabuješ a jdeš do šoku.

Máš v sobě zmatečné a protichůdné **postoje**, kdy nechceš rozhodovat, abys nebyl vidět – neukázal se. Zároveň toužíš po tom řídit a kontrolovat celou situaci, protože nemáš důvěru

v lidi. Chceš a potřebuješ být šedou eminencí, která neviděna ve skrytu a ze zákulisí tahá za nitky. Tento vnitřní konflikt v tobě vytváří svár a rozmrzelost. Jsi naštvaný na to, co potřebuješ, i že to potřebuješ.

Velkovýrobce námitek a odporu

Pro tento typ osobnosti je téměř nemožné přijmout názor či nabídku zvenčí. S každým „**Ano**“, se hned objevuje spousta „**Ale**“. Nevědomky na svém „**Ale**“ ulpíváš. Jsi v opozici za každou cenu. Stává se z tebe **slepý rebel**, který namítá a rebeluje automaticky. Tak získáváš pozornost. Doslova ji strháváš.

NENAPLNĚNÉ POTŘEBY

Kvůli deprivaci – pocitu nedostatku, je takový člověk **oslaben**. Zároveň bývá vnitřně přesvědčen, že na něm nezáleží. Proto se za sebe nepostaví. Neprojeví se ani nedá najevo nesouhlas.

Vytváří si závislost. Jako by byl pořád „přísátý k matčinu prsu“. Potřebuje mít pocit **bezpečí** a **stálosti**. Při extrémní zátěži si vytváří až **autistické rituály**, na kterých lpí. Pokud se setká s **autoritou**, přijímá zdánlivě každý požadavek. Podvolí se jí. Později ovšem rebeluje. Jako strategii v tomto případě používá systém „*Nechat to vyhnít*“, kdy se začne vyhýbat **kontaktem**. Nedodržuje domluvené. Nechává se zapírat.

POCITOVÉ STAVY

Převažující **pocit** je smutek a opuštění. **Tělesně** vypadá dětsky, křehce, mladě – mívá „laní pohled“ a propadlý hrudník (muži), štíhlé a mladistvé dívčí tělo (ženy). Jejich postoj k životu je silně spojen s tělesným deficitem. Neví přesně, co jim chybí. Nejsou se proto schopni naplnit. Jsou opakovaně vystavováni pocitu **prázdná**. Ve skutečnosti odmítají sebe a zároveň i to, co potřebují – „nic jim není dost“. Proto jsou **vyčerpaní** a **vypřahlí**. Utíkají do nemoci nebo spánku, protože baží po pozornosti. Dokáží to vygradovat do **kolapsu** a **zhroucení**.

JAK JE SNADNO POZNAT

Jsou **sociálně zdatní** díky své zvědavosti a nekonečné chuti **objevovat**. Kontakty navazují rychle a snadno skrz otázky. Dobře čtou lidi. Projevuje se u nich silná **empatie** na úrovni instinktu. Mají dar nastavování zrcadla, kdy prověřují tvou osobní míru péče o sebe. Jak umíš být velkým sobcem? Jejich drogou, bez které nepocítují kvalitu života, je pozornost a uznání.

Jsou plní nápadů, tvořivosti a energie. Umí to dobře s dětmi, jenže myslí víc na sebe. Proto mnohdy zůstanou v tom hraní i v krizi. Spontaneity a bezprostřednosti mají na rozdávání. Rozhodně se vedle nich nebudete nudit. Stále jsou v pohybu. Často s nimi šijí všichni čerti kvůli velkému rezervoáru energie a **vitality**. Vždy následují impuls. Neumí brát věci vážně. Jsou překvapení až ublížení, že se to po nich chce. Pokud jsou pod dozorem někoho, kdo umí zvládat a usměrnit jejich kreativitu, můžou nabídnout mnoho **darů**.

Žena s hlavou v oblacích, které běžný svět není dost



Zálibu nacházejí v seminářích. Tam pro sebe nachází ohňostroj prožitků. Hledají dobré místo pro svou velkou citlivost a kvůli tomu, že se neumí ozvat a postavit za sebe, musí to být místo bezpečné a vřídlné. Potřebují dostávat speciální péči a zacházení. Trpí nedostatkem sebereflexe. Oplývají tvořivostí a kreativitou, umí se plně obětovat = stát se naplno dělníkem pro vyšší ideál. Umí zahořet pro velké esoterické proudy, ale praktická stránka je moc nebaví. Je trochu jedno, zda otevírají vesmírné portály, komunikují s anděly... hlavně, aby je to bavilo. Hodně se toho při tom dělo. Je potřeba, aby to bylo doprovázeno silnými zážitky, pocity a vzrušením. Do určité míry je dobře charakterizuje postava Víly: létací, vznášející se a éterické. V extrémech to vypadá, jako by se jejich hlava vznášela několik metrů nad tělem. Často řeší peníze, jsou mimo hmotu – neuzemněné. Chtějí bezpečí a bezstarostnost a k tomu se děti moc nehodí.

TYP RODIČE OVLÁDANÝ DĚTSKOU ČÁSTÍ

Rodiče tohoto typu jsou plní **extrémů**. Na jedné straně jsou častěji tátové – silně **nezávislí**, kteří se k dětem moc nemají. Mají toho tolik na práci. Přehršel koníčků a zájmů. Děti se vedle nich necítí moc bezpečně, jelikož vnímají, že „nejsou“. Není na ně brán ohled, jsou přehlíženy a nedůležité.

Na druhé straně jsou pak matky, které se projevují jinak. Umí být s dítětem, když se jim to hodí. Naplňuje-li to jejich potřeby a strádání. Odžívají si to, co samy jako děti nedostaly. Bývají dost zahleděné do sebe. Dětem neumí naplno dát svou pozornost a péči. Jsou jakoby nepřítomné a duchem jinde. Bývají lapeny svými neodžitými bolestmi a zraněními. Ty je silně zaměstnávají. Umí se zapálit pro své koníčky. Právě zde nacházíme pejskařky, pro které je pes vše a víc než vztahy s lidmi.

NAPLŇ SE SÁM SEBOU

Tvůj zdroj leží celou dobu uvnitř. Jedině tam se můžeš nasytit. Opuštění iluzi, že to sám/sama nezvládneš. Zplnomocni se a dospěj. Budeš se muset konfrontovat se svým zraněním a citovým strádáním. Jedině tak lze opustit past „**velkého dítěte**“ (dětské postoje a stavy v dospělém těle). Opuštění pocity deprivace, který trpí nedostatkem. Udělat to, na co máš alergii a odpor – odejít z toho koutu, do kterého jsi si ze strachu a v bolesti zalezl. Při obnově kontaktu se svým vnitřním dítětem se často jako první objeví pocity **vzteku** a **zášti**. Je třeba nepolevit a vyčkat, dokud se neobnoví pocit **důvěry** a **bezpečí**. To dá prostor pro vyjádření hlubších pocitů, které vztek maskuje a chrání. Objeví se hluboký **smutek**. Ten potřebuje uznání a prostor pro vyjádření. V tu chvíli ses vydal na cestu k léčení a nápravě...

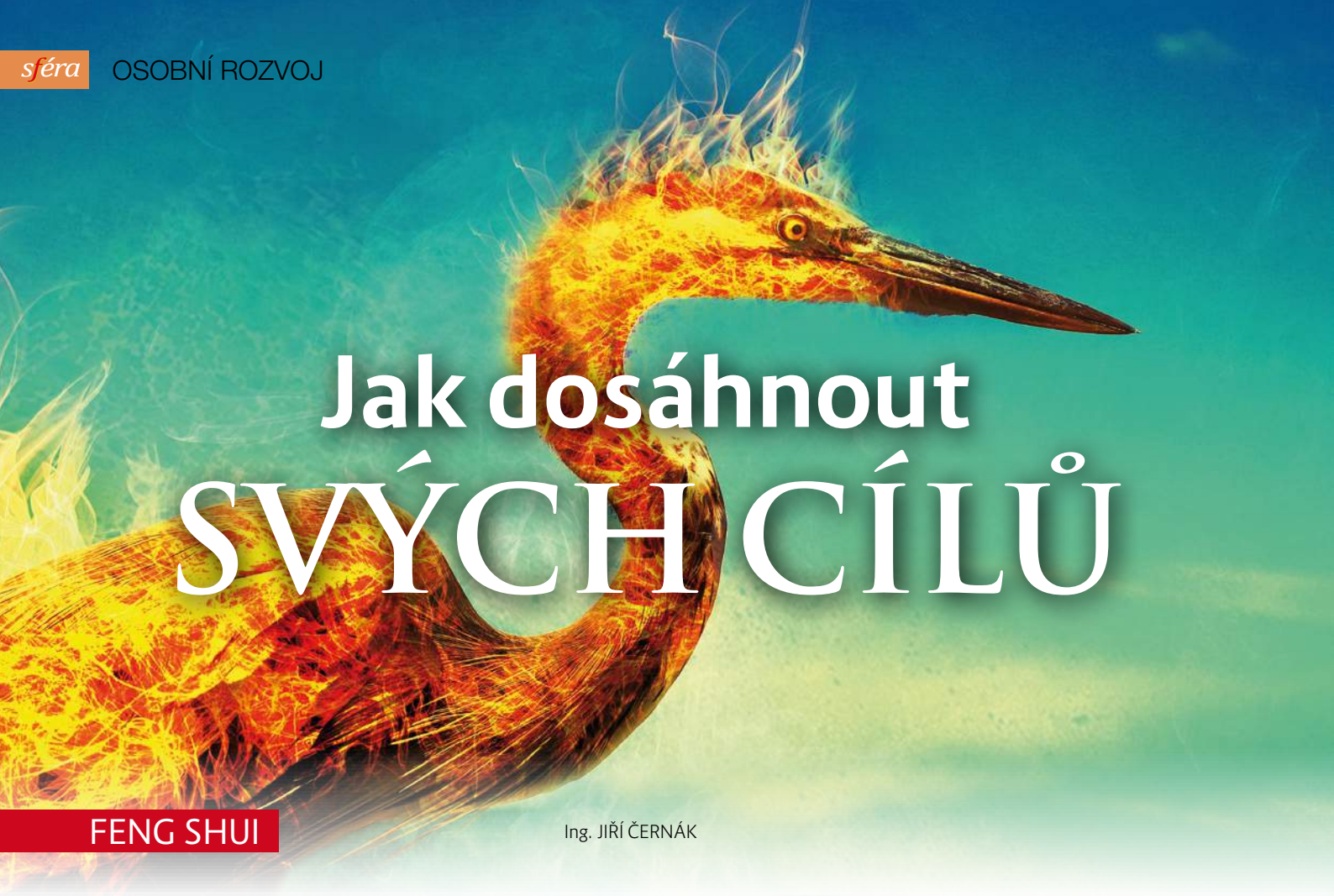
NÁPRAVA JE MOŽNÁ

Nicméně téma **zraněného vnitřního dítěte** nabádá k opatrnosti. Jsou to hluboké rány z minulosti a každý spěch a nešetrnost může napáchat velké škody. Průvodní jevy jsou hluboko ukryté pocity. Jsi vnitřně hluboce zraněný a opuštěný. Je proto radno si na tuhle cestu přizvat dobrého průvodce v podobě terapeuta či skupiny v rámci semináře nebo tréninku. A jak poznáš, že jsi úspěšný: „*Díváš se na svět očima nezastíněným a nenávisť*“, jak říká Ašitaka ve filmu Princezna Mononoke. 🐼

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

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



A phoenix bird is depicted with its head and neck curved, surrounded by intense orange and yellow flames. The background is a gradient of teal and blue.

Jak dosáhnout SVÝCH CÍLŮ

FENG SHUI

Ing. JIŘÍ ČERNÁK

MEZI NEJTĚŽŠÍ OTÁZKY PRO VĚTŠINU LIDÍ PATŘÍ: **KDO JSEM A CO CHCI**. POKUD NA TYTO DVĚ ZÁSADNÍ OTÁZKY NEZNÁTE ODPOVĚĎ, NEMŮŽETE ANI NAJÍT ODPOVĚDI NA ŽÁDNÉ DALŠÍ ŽIVOTNÍ OTÁZKY, JAKO NAPŘ. CO MÁM V ŽIVOTĚ DĚLAT, S KÝM MÁM ŽÍT, JAKÉ HODNOTY MÁM VYZNÁVAT APOD. ABYSTE MOHLI ŽÍT VYROVNANĚ A VE ZDRAVÍ, MUSÍTE MÍT NASTAVENY VŠECHNY ZÁKLADNÍ OBLASTI ŽIVOTA TAK, JAK JE DEFINUJE FENG REN SHUI A JAK JSME SI JE POPSALI V TOMTO SERIÁLU.

Dnes se podíváme na velmi důležitou oblast – **cíle, vize, sny**. Právě v této oblasti naleznete odpověď na to, čeho máte dosáhnout, ale také na velmi zásadní otázku: **PROČ?** Mnoho lidí hledá „**CO**“, ale většinou netuší „**PROČ**“. A tak se to jejich **CO** většinou hledá podle toho, **CO** chtějí ostatní. Cíle pak nejsou vaše, ale jsou to cizí cíle. A pokud jdete cestou za cizím cílem, pak také v životě kráčíte po cizí cestě. Neboli jinými slovy: nežijete svůj život.

Energie vizí a cílů patří podle Feng Ren Shui k tzv. Gua 9 a energii Oheň. Je to vlastně nejvyšší Jang a ten zase znamená funkci. Již z této informace je jasné, jak důležitý je váš cíl pro cel-

kové fungování vašeho života. Čím větší a silnější cíl si nastavíte, tím silnější fungování svého života si vytváříte. Malé cíle potřebují malou funkci, velké cíle potřebují velkou a silnou funkci. Proto je důležité si cíle nastavit správně, aby váš život fungoval, a vy jste dokázali vše bez vyčerpání zvládnout.

**Stvořte si
svého Fénixe!**

Jak si ale takový cíl správně nastavit? Jak vůbec zjistit, co máte chtít? Jak poznáte, že váš cíl je skutečně vaším cílem. Za tímto účelem se ve Feng Ren Shui využívá tzv. Fénix. Jak víte, Fénix

je bájný pták, který vždy povstane z popela, vzplane a díky tomu vzlétne a až dohoří, stane se opět popelem proto, aby mohl opět zahořet. Jedná se o bájně zvíře, ale princip jeho „fungování“ vůbec bájný není. Naopak, je velmi realistický a patří do našeho materiálního (neboli jinového) světa. Proto si musíte stvořit svého Fénixe – ukáže vám váš cíl.

Jak si ale Fénixe pořídit? V obchodáku ho nekoupíte, v ZOO určitě není a někde v přírodě... Asi také ne. Feng Ren Shui umí Fénixe stvořit. A jako vše v životě i stvoření Fénixe je velmi jednoduché. Stačí znát principy fungování energie. Víme, že energie má dva póly: Jin a Jang (správně bychom měli mít pořadí Jang a Jin, protože Jang vždy předchází Jinu). Jang je spojen právě s **CO** – tedy cílem. Jin je pak **JAK** – tj. způsob, jak cíle dosáhnout. Když tedy hledám **CO**, musíme aktivovat Jang. A protože víme, že další formy energie jsou fáze – tedy tzv. pět elementů (Dřevo, Oheň, Země, Kov a Voda), umíme je využít k aktivaci Jangu. Vybereme si tedy dva jangové elementy Dřevo a Oheň. A protože vše má svůj řád, začneme popořádku: Dřevem.

Když hledáme CO, tak potřebujeme nápad. Umíme nápad vymyslet? Již ze samotného slova „nápad“ je jasné, že to moc o přemýšlení není. Nápad nás má „napadnout“, tj. přijít, „vlétnout“ do nás. A k tomu nám velmi dobře poslouží právě energie Dřeva. Jistě jste někdy slyšeli o takzvaném brainstormingu. A hádejte, jak se jmenuje trigram (Gua), kde je jangové Dřevo: HROM. No není to úžasné, jak to vše funguje? A právě brainstorming se využívá ke generování nápadů. Je zde zakázáno jakékoliv přemýšlení nad nápadem, žádné hodnocení. Jak nápady přicházejí, zapisují se až do chvíle, kdy „bouře“ nápadů ochabne. Tím končí role jangového Dřeva. Má generovat počátek nového. Má generovat nové nápady.

Nápad do vás musí vlétnout!

Po jangovém Dřevu přichází na scénu jinové Dřevo. To již může vkládat myšlení, hodnocení. Stejně jako v přírodě, každá nová rostlinka se má rozrůstat, rozvíjet svůj potenciál, tak i nápad musí mít svůj potenciál. Pokud nápad nelze rozvinout, zanikne stejně tak jako vše v přírodě, co se nerozvíjí. A tak si projděte všechny vygenerované nápady, každý zvlášť a vnímejte, co dalšího vás u každého nápadu napadá. Čím více nápadů prvotní nápad generuje, tím větší má potenciál. A co má největší potenciál, to má také největší šanci na úspěch (v přírodě na přežití a pokračování). Určením potenciálu jednotlivých nápadů tak končí úloha jinového Dřeva a můžeme se přesunout k Ohni.

Oheň znamená život i smrt. Potřebujeme ho k životu. Proto i nápad, aby byl životaschopný, musí mít energii Ohně. Pokud ho nemá, nemá šanci přežít. Vezměte si tedy nápady s největším potenciálem a vnímejte jejich náboj. Zapaluje některý z nápadů Oheň ve vás? Máte pocit, že jste pro některý z nápadů zahořeli? Pak je to první signál, že tento nápad má v sobě energii Ohně. Dalším signálem je, když jasně vidíte realizaci a dosažení cíle. Máte jasnou vizi, jasný obrázek, jak bude výsledek vypadat? To je další signál. A finálním signá-

lem je vaše nadšení, které ve vás nápad vytváří. Nyní jasně vidíte, co chcete, víte, proč to chcete a jste nabíti energií toho dosáhnout. Nyní již zbývá jediné – pustit se do plánování realizace. Zde již potřebujete ale využít jinovou energii a fáze Země, Kov a Voda.

Vidíte, že využívání energií v praxi není vůbec složité. Mnozí z vás energie správně využívají, aniž si to uvědomují. Ale když víte, jak energie můžete využívat, je pak Feng Ren Shui velkým pomocníkem ve vašem životě. Stačí znát energie, vědět, jaké prostředí a podmínky máte pro ně vytvořit a pak se vše již děje „jakoby samo“.

Samozřejmě u stanovení cíle musíme mít také na paměti, že energie Gua 9 – Oheň, má i svá úskalí. Pozitivně vám přinese do života naplnění. Tj. váš cíl, pro který se rozhodnete, musí přinášet celkové naplnění. Dále by vás měl kvalitativně posunout výše. Je to jako ve škole. V základní škole je váš cíl dokončit školu, abyste se mohli přihlásit na střední (posun o úroveň výše), na střední škole je cílem udělat maturitu, abyste mohli na vysokou (další posun o úroveň výš) atd. A stejně tak má působit každý cíl, který si stanovíte. Umožní vám jít dál, ale kvalitativně o stupeň výš. Váš cíl tak nemá být konečnou. Kdyby byl, znamenalo by to konec života. Z Gua 9 se musíte opět dostat do Gua 1 – tedy začátek cesty. Ale nové cesty, za dalším, vyšším cílem.

Váš cíl by vás měl posunout o úroveň výš a přinášet úspěch i ostatním.

Dalším důležitým aspektem cílů je, že mají sloužit vyššímu principu. Nemělo by tedy jít jen o „pouhé“ naplnění vás samotných, ale měli byste tímto cílem vytvářet úspěch i ostatním. To je úkol nás lidí, sloužit vyššímu

dobru a tím vytvářet lepší svět nejen pro sebe, ale také pro ostatní. Zde velmi silně působí PROČ. Pokud je vaše PROČ např. „protože to zlepší kvalitu spánku lidí“ (chci vyrábět postele), tak je to velmi silná energie, která vás bude při naplňování cíle podporovat.

Cílem by tedy neměl být cíl samotný. Pozor ale také na cizí cíle. Tj. stanovit si takový cíl, o který se snaží někdo jiný. Např. mít stejné auto jako soused, mít tolik peněz, jako můj šéf... apod. Tyto cíle mají velmi negativní efekt. Vytvářejí ulpívání a to je velmi vyčerpávající. Jakmile na svém cíli lpíte, bude vám energii brát. Právě toto je jedna z největších chyb při stanovování cílů. Nejviditelnější je to např. ve sféře showbizysu. Zde lidé usilují o slávu a popularitu. Chtějí být slavní a obdivovaní. To je jejich cíl. Ale tento cíl nemá vyšší princip. Slouží jen jim. Jakmile tohoto cíle dosáhnou, lpí na něm, nemohou bez něj být. Nemohou o svoji slávu přijít. A jak se říká: světská sláva polní tráva. Velmi rychle pomine a nic nezůstane. Honba za slávou a penězi je zdrucující. Víte, že spousty slavných lidí si vzalo život, protože již neustálo snahu o udržení své slávy neunesli. Vyčerpalo je to natolik, že jejich život byl již k nežití.

Nesmíte zapomínat, čím jsme celé toto povídání o cílech začali: Fénixem. Každý cíl, kterého dosáhnete, se nakonec stane popelem. Nic nezbyde, jen ten popel. A vy se musíte umět z tohoto popela opět dostat nahoru, zahořet a letět za dalším cílem. Takže se nesnažte na cílech ulpívat. Musíte mít stále další a další cíle, které vás povedou dopředu a nahoru. Je to základní princip přírody – vše plyne a roste. I vy se musíte neustále posouvat dál jako řeka a růst jako strom. Pak váš život bude smysluplný, bude vás energií nabíjet, a ne vyčerpávat. Cíl vás proto musí kvalitativně posouvat. Právě toto si vždy uvědomte, až se budete rozhodovat o dalším svém cíli, své vizi. 🍀

Ing. Jiří Černák

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



A woman with dark hair, wearing a black jacket and black pants, is sitting on a large, light-colored stone in a grassy area. She is looking towards the camera with a slight smile. In the background, there are trees with green and yellow leaves, and a building with a red roof is visible. The text is overlaid on the image.

MGR. ŠÁRKA ŠATROVÁ:
„Jsem žena,
kterou těší být ženou.“

ROZHOVOR

MGR. ŠÁRKA ŠATROVÁ MÁ VYSOKOŠKOLSKÉ VZDĚLÁNÍ V OBORU PEDAGOGIKA A PSYCHOLOGIE. PO ABSOLVOVÁNÍ VŠ PRACOVALA NĚKOLIK LET V SOUKROMÉM I STÁTNÍM SEKTORU, V ROCE 2000 ZALOŽILA SVOJI PRVNÍ SPOLEČNOST. OD ROKU 2009 PŮSOBÍ JAKO KOUČ S MEZINÁRODNÍ AKREDITACÍ ICF, MENTOR A TERAPEUT. PROVOZUJE PRIVÁTNÍ PSYCHOTERAPEUTICKOU PRAXI V JIČÍNĚ A MLADÉ BOLESLAVI. PŮSOBÍ TAKÉ JAKO SUPERVIZOR A INTERVENT V SOUKROMÉ ZÁKLADNÍ ŠKOLE. PŘI SVÉ PRÁCI KOUČE VYUŽÍVÁ METODU RESULTS COACHING SYSTEMS, KTERÁ PROPOJUJE NEUROVĚDU A ÚČINNÉ KOUČOVACÍ TECHNIKY. V PSYCHOTERAPII STAVÍ NA PŘÍSTUPU SYSTEMICKÉM. V NEPOSLEDNÍ ŘADĚ JE TAKÉ MAMINKOU DVOU DOSPĚLÝCH DCER.

▼ **Jste psychoterapeut, kouč, majitelka firmy, matka dospělých dcer... Doplnují se jednotlivé role a navazují na sebe? Nebo se vzájemně vylučují?**

Vše se doplňuje, jen každé životní období určuje, která z rolí má větší prioritu. Nové role, do kterých jsem se stavěla, byly s převahou reakcí na poptávku zvenčí nebo, a to hlavně v posledních letech, mojí vlastní potřebou. Ale výchova a vztah s dcerami byla vždy na prvním místě, a to zcela vědomě a bez kompromisů.

▼ **Jak se z vás stala dnešní Šárka Šatrová? Jaká byla cesta k tomu, že jste úspěšná podnikatelka a zároveň pomáháte ostatním rozvinout svůj potenciál nebo zpracovat trauma? Okusila jste všechny polohy na vlastní kůži?**

Když se mi narodila první dcera, byla jsem následujících sedm let spokojenou ženou v domácnosti. Založila jsem zahradu, zrekonstruovala dům, vytvářela jsem plány, které jsem s chutí realizovala, věnovala se rodině na plný úvazek... a byla jsem opravdu v té roli šťastná. Po narození druhé dcery jsem ale trochu znejistila, najednou mi můj osobní čas přišel nevyužitý. Vše, do čeho jsem do té doby kolem rodiny vkládala energii, bylo naplněné, funkční a běželo to. A já přemýšlela o tom, jaká bude moje další cesta. Jak mě budou mé dcery vnímat po letech; nejenom jako matku, ale také jako ženu. Ale dřív, než jsem si stačila položit všechny ty otázky a než jsem na ně našla odpověď, život

si běžel cestou, kterou jsem nezvládla ovlivnit. Manžel a otec dcer od nás odešel a já měla najednou naprosto jinou zodpovědnost za naše životy. První firmu jsem založila, když bylo mladší dceři půl roku. Na dvě dpoledne v týdnu jsem si najala chůvu, ostatní dělala po nocích. To byly začátky mého podnikání. Reklamní a marketingovou agenturu mám dodnes, začínáme devatenáctý rok. Tak, jak jsem to již řekla, mé nové role byly často reakcí na poptávku zvenčí. Často se mi stávalo, že naši klienti si žádali konzultace, které, jak jsem si až později uvědomila, byly vlastně koučink k cílům v jejich pracovních životech. Psal se rok 2009, vznikly první akreditované školy a já se rozhodla tuto dovednost posunout na profesionální úroveň. A od koučinku vedla cesta k psychoterapii, pro mě celkem logicky, jako další užitečný nástroj. To, že jsem se vzdělávala i v jiných oborech, bylo také dáno mojí vlastní potřebou orientovat se v životních situacích, kterými jsem procházela. Tak vznikl například projekt Ženy na rozcestí, kde jsem pomáhala ženám najít cestu ze složitých životních situací. Těch poloh, jak to nazýváte, jsem zažila osobně opravdu celkem dost.

▼ **Jak se liší práce kouče, mentora a terapeuta?**

Koučovací sezení jsou velmi účinná v případech, že máte cíl a chcete se dostat co nejefektivněji z bodu „zde jsem“ do bodu „tady chci být“. Naopak jako mentor vstupuji do spolupráce s klientem v případě, že žádá oporu v někom zkušeném. Stávám se tak

jeho rádcem, průvodcem, vedu ho, podněcuji a do jisté míry i chráním. Jako psychoterapeut se ve své soukromé praxi věnuji dětem, dospívajícím a dospělým, kteří se nachází v obtížném osobním, rodinném či pracovním životním období. Můj způsob práce je založen na systemickém přístupu a také učení, které čerpá z postmoderních psychoterapeutických škol. Zajímám se také o krizovou intervenci a práci s traumatem. To jsou už mnohem těžší témata. Všechny obory, které tu zmiňuji, mi při práci s klienty dávají velkou oporu a smysl ve způsobu mé práce.

▼ **Zmínila jste, že pomáháte i dětem a mladistvým – jaká specifika tato práce přináší? Je snadnější pracovat s dospělými, nebo s dětmi?**

Na to je dost těžké odpovědět. Je-li klientem dítě, a myslím teď v terapii, je to často proto, že selhal někdo nebo něco v jeho blízkosti. Dítě nepřichází samo od sebe, ale je součástí sociálních vazeb. Častým důvodem pro terapii je obtížný rozvod rodičů, zanedbaná péče, šikana, krizová situace v rodině, předčasná odloučení od matky a mnoho dalších důvodů. Oproti tomu například dospívající, který si po dohodě s rodiči domluví koučovací sezení, to je spousta radosti, energie, nápadů a akce. Mnohdy není rozhodující pro výsledek to, v jak obtížné je klient situací, ale to, zda se rozhodne být klientem spolupracujícím. Za klíčovou, a to v každé terapii, považuji klientovu chuť spolupracovat. Na nás terapeutech je zajistit prostředí, které je bezpečné, důvěrné, plné empatie.





Neexistují žádné osvědčené postupy a rady, které by byly předem dané, ke každému z klientů volím velmi individuální přístup.

▼ **Vaše dcery jsou dospělé, jak vnímáte tuto etapu ženství a mateřství? Jak se cítíte jako žena v rovině byznysu? Mají to ženy těžší nebo lehčí než muži?**

Vdávala jsem se po vysoké škole a můj vstup do vlastního života byl poznamenán úmrtím mé maminky a to měšíc po svatbě, těsně před Štědrým dnem. Zažila jsem tedy v krátkém období pocit velkého štěstí i nesmírného smutku. Snad i na tomto základě jsem si vždycky vážila své rodiny a považuji ji stále za největší hodnotu a také za zdroj hodnot. V tomto duchu jsem také přistupovala k výchově dcer. I když, nebo snad právě proto, že jsem je vychovala v neúplné rodině. Skloubit práci a rodinu nebylo vždy jednoduché, ale naučila jsem se dobře si plánovat čas. Také jsem si dost brzo uvědomila, že nemohu dobře fungovat, budu-li jen matkou, dcerou, majitelkou firmy, partnerkou; že musím být také sama za sebe. Naučila jsem se hledat a hýčkat si své zdroje radosti. Ty jsem potom propojovala s rodinným životem, takže třeba cestování, krátké výlety a kultura se staly naším společným tématem v rámci rodiny. Často říkám, že jsem žena, kterou opravdu těší být ženou. Nicméně, i když svoji roli jako ženy miluji, snažila jsem se jít svojí odvahou, samostatností a pracovitostí svým dcerám příkladem. Na druhou stranu jsem je ale učila, že i odvážný člověk se může něčeho zaleknout a že i když jsem samostatná, není ostuda požádat o pomoc. Takle rovnováha se mi často vyplatila i v práci. Přiznat, že něco

nevím, že potřebuji pomoc a na druhou stranu pomoc nabídnout, když mohu. Můj pracovní svět je s převahou naplněný muži. Ale já o tom takhle nepřemýšlím. Teď mě k zamyšlení vede vaše otázka, ale já netrpím předsudky a vidím před sebou v první řadě člověka s jeho vlastnostmi, hodnotami, přednostmi nebo hendikepy. Máme to každý takové, jaké si to uděláme. Pokud se mnou někdo nejedná fér, otáčím se a jdu jinak. Život je příliš krátký na to, abych se takovými lidmi nechávala ovlivňovat. Volbu v tomto ohledu a v této době máme všichni.



Uvědomila jsem si, že nemohu dobře fungovat, budu-li jen matkou, dcerou, majitelkou firmy, partnerkou – musím být také sama za sebe.

▼ **Dcery už mají své životy. Jaké to pro vás bylo, když dcery opouštěly rodinné hnízdo?**

Vím, že pro mnoho rodičů je tohle citlivé téma. Tím, že jsem dcery vychovala z pozice rodiče sama, docela dlouho dopředu jsem se na toto období připravovala. Nepopírám, že mi šlo hlavou ledasco. Asi tak pět let před maturitou mé mladší dcery mi to začalo dochá-

zet... že ten společný čas je tak nějak dopočitatelný. Během těch let bylo také zřejmé, že starší dcera bude následovat svého partnera, dnes již manžela, do Spojených států. Tím, že jsem o tom přemýšlela, mluvila o tom s kolegy i přáteli, měla jsem relativně dlouhou dobu na to promyslet si, jak by mohl můj život bez té každodenní role matky vypadat. Lhala bych, kdybych tvrdila, že jsem neprošla v té době celou škálou emocí. Strach z opuštěnosti, strach o ně samotné, lítost, pocit bezmoci, to i mnoho jiného jsem nacházela, ale hlavně i odkládala. Mohla jsem se buď stát matkou trpitelkou nebo toho nějak využít ve svůj prospěch. Začala jsem znovu studovat, doplňovat si další odbornost, budovala jsem soukromou praxi, vydala se na cesty mimo Evropu. Nacházela nové přátele. Bylo na čase stát se nejlepším přítelem sama sobě. Během loňského léta se starší z dcer odstěhovala do Ameriky a mladší nastoupila na vysokou školu. Odešly do svých nových životů téměř ve stejný moment a mně, v padesáti letech, začala nová etapa života. Jak s oblibou říkám, teď nemusím nic a můžu, co chci. Jsem šťastná ve své nově nabyté svobodě. Upřímně si to užívám. A protože s klienty v mé praxi na toto téma často narážíme, ráda bych ho v budoucnu více rozpracovala, například v některé z chystaných besed.

▼ **Procházela jste ale i „problematickými“ životními etapami? Co vám pomohlo? Jste životní optimistka, nebo si pomáháte různými technikami, které využíváte v práci?**

Spíš než optimista, jsem realista se špetkou naivity a věčnou vírou v dobro. Zažila jsem několik pádů a neveselých životních etap. V takovou chvíli se nejprve obracím na rodinu nebo přátele. Mám skvělého kolegu, který

mi vždycky říká, že to hlavně nemám sčítat, jinak to neunesu. Tak řeším starosti a situace kousek po kousku, jako když navlékám korálky na nit. Pak také, to je pro mne hodně užitečné, když se mi něco v životě přihodí, ptám se sama sebe, co je to nejhorší, co se mi teď, v této situaci, může stát. Když odpověď najdu, lehce se mi pak hledá i řešení.

▼ Zvládáte „netahat si práci domů“ - tedy být připravena všem kolem pomoci?

Odpovím nejprve z jiného konce. Je velmi důležité pamatovat na sebe. V pomáhajících profesích obecně je velmi nutné ošetřit sama sebe, abych příště mohla pomoci těm druhým. A nyní k vaší otázce. Když jsem začínala s koučinkem, učili nás, že koučovaný o to musí požádat sám, protože bez jeho vědomí, to není koučink, ale manipulace. To si pamatuju a stále to mám na zřeteli. Občas se mi stane, že mě někdo z přátel požádá o terapeutické sezení, ale trvám na tom, aby se, pokud nechce doporučit rovnou ně-

koho z kolegů, rádně objednal. Taková práce má potom větší váhu i smysl. Nepopírám ale, že někdy stačí, nechat kamarádku u kávy jen vymluvit. To může také zafungovat a i já mám ty chvíle ráda. Hovory s kamarádkou na telefonu, bývají občas dlouhé, zato pro mě opravdu léčivé.

▼ Co byste si ještě chtěla splnit? Máte sny, které byste ráda zrealizovala?

Raději tomu říkám plány, než sny. Chtěla bych v Jičíně, kde žiju a mám také praxi, zavést kruhy sdílení a i další nápady dostávají pomalu svoji formu i obsah. Potom mám pár témat, která bych od podzimu ráda komunikovala formou přednášek nebo besed. Co se týká mého dalšího rozvoje, umanula jsem si, že se stanu prvním individuálním žákem mjr. Vymyslickeho, našeho předního odborníka na vyjednávání a krizové situace. Trochu

jsem ho tím asi zaskočila a několik měsíců to bylo takové „vyjednávání s vyjednavčem“. Nakonec souhlasil a mě s ním teď čeká intenzivní, ale nesmírně zajímavá práce. Ale samozřejmě nežiju jen prací a moc se například těším na podzimní cestu do Estonska a také bych ještě letos chtěla navštívit moji starší dceru a jejího muže v Los Angeles.

Víte, čím jsem starší, tím víc zjišťuju, že mít plán a zrealizovat ho, není vždy jen o čase nebo o penězích, ale také o odvaze. Není vždycky snadné vystoupit ze své komfortní zóny a udělat další krok někam do neznáma. Ale stojí to za to. 🦋

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



Hana Němcová

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



INZERCE

Oznámení o veřejné sbírce Lety Divokých hus

Ve dnech 30. 6. – 13. 7. 2019 můžete přispět do veřejné sbírky ve prospěch Charity Jablunkov.

Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na nákup školních pomůcek pro děti ze sociálně slabých rodin. Charita se tak snaží reagovat na problém, který vyvstal na místních základních školách. Stále více rodičů se na začátku školního roku zadlužuje, aby dětem nakoupili potřebné vybavení do školy. V loňském roce charita takto pomohla 23 rodinám.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu **27 000 000/0100**, **variabilní symbol 533**.

Charita Jablunkov pomáhá lidem v nouzi. Aktuálně zde funguje Domov sv. Rafaela pro lidi, kteří se octili bez domova, Denní stacionář sv. Josefa pro postižené, bezplatná právní poradna, charitní pečovatelská služba a charitní služby pro domácnost.

Ve dnech 14. 7. – 27. 7. 2019 můžete přispět do veřejné sbírky ve prospěch Domova Žlutý Petrklíč, z.s.

Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na nákup vybavení týdenního stacionáře - pomůcky na ergoterapii, muzikoterapii, výtvarnou činnost a rehabilitaci.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu **27000 000/0100**, **variabilní symbol 534**.

Domov Žlutý Petrklíč umožňuje prostřednictvím týdenního stacionáře odpočinek rodinám, které dlouhodobě a celodenně pečují o osoby s těžkým mentálním a kombinovaným postižením.

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

Nadace Divoké husy

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

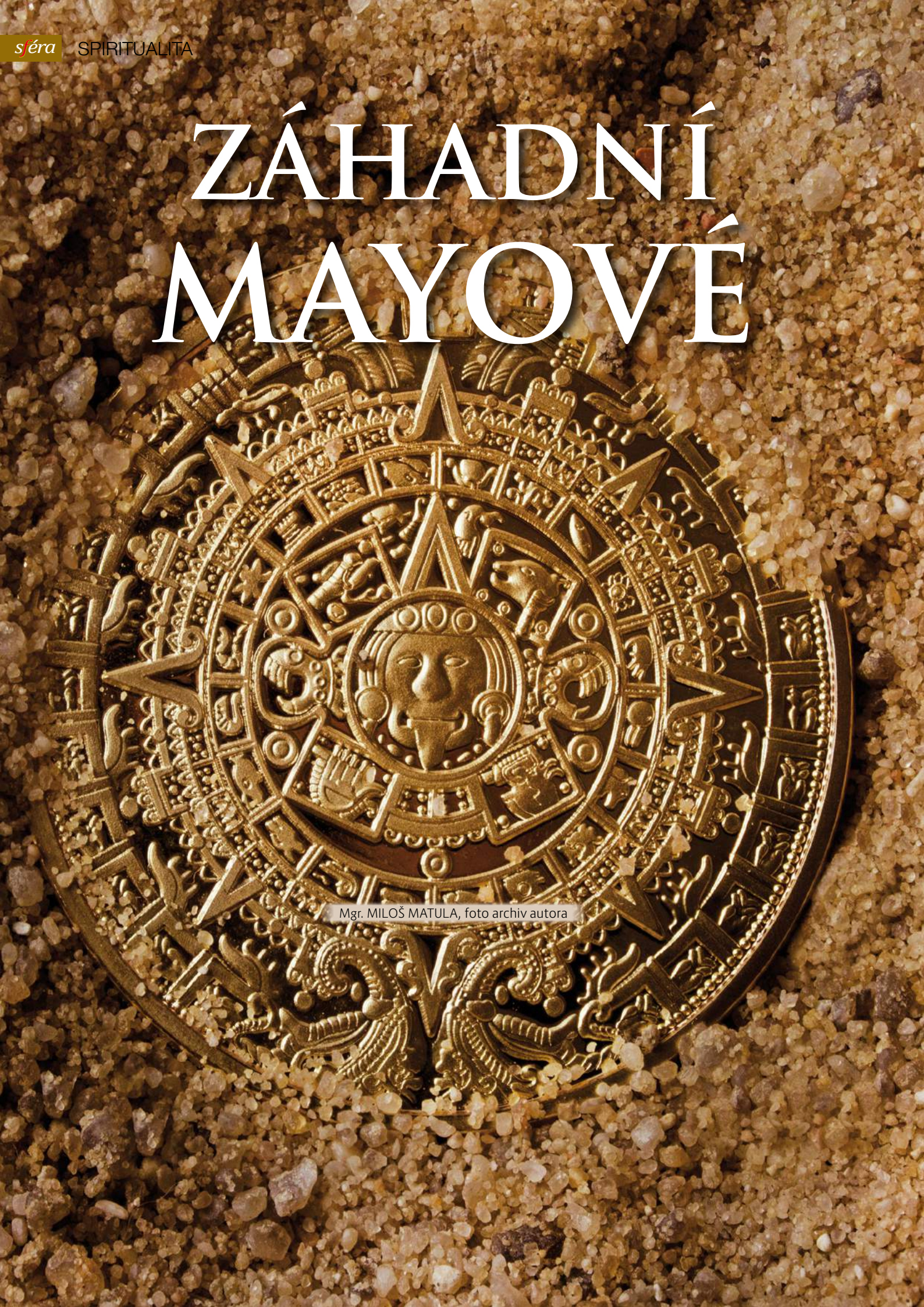


Můžete přispívat i trvale, stačí odeslat dárcovskou SMS na telefonní číslo **87 777** - ve tvaru: **DMS TRV HUSY 30** nebo **DMS TRV HUSY 60** nebo **DMS TRV HUSY 90** a každý měsíc Vám bude automaticky odečtena částka 30 nebo 60 nebo 90 Kč a to až do té doby, než se rozhodnete příkaz zrušit. **Více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



ZÁHADNÍ MAYOVÉ

Mgr. MILOŠ MATULA, foto archiv autora



CIVILIZACE STAROBYLÝCH MAYŮ FASCINUJE
VĚDCE I LAICKÉ NADŠENCE
UŽ OD POLOVINY 19. STOLETÍ, KDY OBJEVITELÉ
JOHN LLOYD STEPHENS ČI FREDERICK CATHERWOOD
NALEZLI ÚCHVATNÉ ZŘÍČENINY UKRYTÉ
V HLOUBI TROPICKÝCH PRALESŮ STŘEDNÍ AMERIKY.
PYRAMIDY A PALÁCE, BOHATĚ ZDOBENÉ SOCHAMI
A RELIÉFY, SVĚDČÍ O SPOLEČNOSTI ŽIJÍCÍ V PŘEPYCHU,
KTEROU ŘÍDILY KULTIVOVANÉ ELITY
OVLÁDAJÍCÍ SLOŽITOU MATEMATICKOU
I KALENDÁŘNÍ SYMBOLIKU.



Mayové byli vždy záhadní. Vzněšenost trosek měst a nádherné, byť nerozluštěné texty, vedly původně mnohé odborníky k tomu, že Mayové byli společností kněží a písařů. Když se nakonec naučili číst mayské hieroglyfy, začal se vynořovat temnější obraz válčících dynastií, soupeřících králů a hořících paláců. Z dostupných výzkumů vycházejí najevo stále nové a překvapivé rysy této starověké civilizace, kterou poznamenává předtucha zániku a hrozící vidina zhroucení říše starobylých pánů pralesa, které dodnes obestírá záhada.

Mayové byli, podobně jako i další tehdejší říše Střední a Jižní Ameriky, předurčeni ke střetu s vyslanci z dalekého světa: s muži, kteří jezdili na koních, používali střelné zbraně a klaněli se odlišným božstvům... Ti nakonec přemohli indiánské populace a zahájili dlouhé období kolonizace a vytěžování místních zdrojů. Následovala staletí nucené práce, kulturního i náboženského útlaču



Copán (Honduras) – Mayská stéla na hlavním nádvoří

i demografických katastrof, které ohrožovaly holou existenci indiánů i poté, co španělské kolonie získaly nezávislost. Přesto si obyvatelé této oblasti dovedli zachovat a znovu-vytvořit vlastní identitu. Navzdory tomu potomci dávných Mayů dodnes obývají Střední Ameriku a hrdě se hlásí ke své etnické i kulturní identitě a tisícileté historii.

Mayská kultura se datuje zhruba od roku 7000 př. Kr. až do roku 1541 n. l. Svého vrcholu dosáhla mezi 7. a 9. stoletím n. l. Mayové představují starobylé záhadné obyvatelé Střední Ameriky. Vyskytovali se na území Yucatánského poloostrova v dnešním Mexiku a dále až po Guatemala, Belize, Honduras a El Salvador. Vynikali především v astronomii a matematice. Používali nulu v době, kdy ji neznaly ani nejvyspělejší evropské civilizace. Spočítali například dráhy měsíců Jupiteru o tisíc let dříve než Galileo Galilei a předběhli i Mikuláše Koperníka s jeho zjištěním, že Země není středem vesmíru.

BYLI MAYOVÉ MIMOZEMŠŤANÉ?

Mayové budovali rozsáhlá města s chrámovými pyramidami, archeologické nálezy dokonce dokazují, že stavěli i hřiště pro míčové hry – pelotu. Mayové se dělili na společenské vrstvy podobné kastám. Po roce 900 však začaly vyspělé kmeny z rozsáhlých měst mizet. Nikdo zatím nedokázal říci, co to způsobilo.

Toto období je opředeno dalšími spekulacemi. Třeba o tom, že staří Mayové byli mimozemšťané. Vědci se dosud neshodli na příčinách úpadku mayské civilizace. Existuje celá řada hypotéz: zemětřesení, kosmické vlivy způsobující změny klimatu, epidemie, společenský, ekonomický a intelektuální rozpad společnosti, snížení produkce potravin atd... Pětašedesátiletý potomek Mayů Belasario Gonzales, žijící v guatemalském horském městě Chichicastenango, má v tomto jasno: „Mayové se jednak stěhovali z místa na místo za vodou a jednak se jich také hodně navzájem pozabíjelo. Kněží vyžadovali lidské hlavy jako oběti bohům. Někdy to byly tisíce utatých hlav.“

Vědci se dosud neshodli na příčinách úpadku mayské civilizace.

HISTORIE MAYŮ

Obraz Mayů a jejich dějin se v posledních letech značně změnil, což v neposlední řadě souvisí se skutečností, že se od posledních desetiletí 20. století daří postupně rozluštit jejich komplikované písmo. Až v posledních letech jsme schopni rozumět jejich textům. Na přelomu tisíciletí bylo rozluštěno asi 85 % mayských hieroglyfů.

Dějiny Mayů dělíme na období:

- archaické (7000 př. Kr. – 2000 př. Kr.)
- předklasické (2000 př. Kr. – 250 př. Kr.)
- klasické (250 př. Kr. – 900 po Kr.)
- poklasické (900 – 1521)



▲ Tikal (Guatemala) - Jaguáří pyramida

▼ Copán (Honduras) - Schodiště s mayskými glyfy



O prvních Mayích můžeme podle posledního výzkumu mluvit už asi od roku 2500 př. Kr., čili přibližně s výskytem prvního zemědělství. Většina nálezů ale pochází až z období po roce 1500 př. Kr. Mayové po dobu celých svých dějin pěstovali zejména kukuřici. Někdy ve středním předklasickém období převzali Mayové od Olméků systém hierarchické společnosti vedené králi a šlechtici. Nížinní Mayové vytvořili kmenové konfederace, zatímco Mayové ve vysočinách se podrobovali nadřazeným králům nebo náčelníkům. V nížinách se králové objevili až od pozdního předklasického období (první zmínka však až v roce 100), král se tehdy nazýval ahaus (velkokrál).

Mayové používali číslo „0“ v době, kdy ji neznali jiné vyspělé civilizace.

Podobně jako mnohé jiné civilizace, ani mayská společnost nikdy netvořila jednotnou říši, ale v klasickém období k tomu měla blízko, protože v nížinách existovala dvě velká království – Tikalské a Calakmulské. Mayská nížinná civilizace klasického období dosáhla v každém ohledu nejvyšší kulturní úrovně ze všech známých kultur předkolumbovské Ameriky. Budovala se města s nádvořími na náboženské obřady, chrámy, paláce, či hřišti na míčové hry. Město se chápalo spíše jako kulturní středisko než jako místo na bydlení. Mayské chrámy, stavěné jako mohutné stupňovité kamenné stavby, bývají pro svou podobnost s egyptskými pyramidami nazývány chrámové pyramidy. Na náboženské obřady se využívaly i jeskyně, sloužící jako poutní místa, ve kterých se měla uskutečňovat střetnutí s duchy. Lidské oběti nebyly zřídka.

V klasickém období se mayská společnost členila na vládnoucí vrstvu, šlechtu (vládce, jeho rodinu s družinou a dvořany) a kněze, střední vrstvu (jako dnes – specialisté, řemeslníci, manažeři a úředníci; vlivní lidé z této vrstvy se dostali i do vládnoucí vrstvy), bojovníky, otroky (výlučně zajatí nepřátelští vojáci) a ostatní. Společenské vrstvy se podobaly odděleným kastám. Kněží byli často současně vládci a naopak. Hospodářský základ



Mayské božstvo, vypadající spíše jako kosmonaut

tvorilo zemědělství, zejména pěstování kukuřice. Jako platidlo se používaly kakaové boby.

V porovnání s imperiální kulturou Inků si vyspělá mayská civilizace zaslouží označení intelektuální, přičemž přinejmenším písmo a kalendář pravděpodobně zdědili od Olméků. Za zmínku už stojí jen jejich základní intelektuální výdobytky:

▼ Jejich písmo bylo jediné opravdové písmo v celé předkolumbovské Americe, čili bylo schopné vyjadřovat slova a rozličné zvuky. Zachovalo se zejména na stélách popisujících

občanské události a zaznamenávajících kalendářní a astronomické údaje. Z mayských knih přežily španělskou conquistou jen čtyři tzv. kodexy.

▼ Mayský kalendář (lépe řečeno více paralelních kalendářů) byl nejsložitějším v celé předkolumbovské Americe. Vzhledem ke skutečné délce roku byl přesnější než náš dnešní kalendář. Jejich kalendářní výpočty měly dokonce speciální název (alautún) pro období dlouhé 63 081 429 let.

▼ Jejich matematika používala nulu, kterou v té době v Evropě neznali Římané ani Řekové.

▼ Astronomie byla taktéž velmi vyspělá. Mayští kněží velmi pravděpodobně věděli, že Země je kulatá už tisíc let před Koperníkem. Analyzovali dráhy měsíců Jupitera tisíc let před tím, než je v Evropě vůbec objevil Galileo Galilei. Znali cykly oběhu Měsíce, Venuše, spočítali tropický a hvězdný rok.

▼ Stavěli dálkové cesty přes džungli, vysušovali močály, stavěli podzemní nádrže na vodu a především umělecky hodnotné pyramidy, paláce a města.

▼ Na rozdíl od Egypta, starověké Indie, Řecka či Mezopotámie, které vznikaly na územích, kde se daří zemědělským plodinám (v místech

s příznivým klimatem, s vhodnými vodohospodářskými poměry), Yucatán je spíše opakem podobného ideálu. Navzdory tomu je pozoruhodné, že civilizace s primitivními materiály, hospodářskými a ekonomickými základy v klimaticky nevhodné oblasti dosáhla natolik výjimečných intelektuálních úspěchů.

Vrcholu mayská kultura dosahuje po roce 800. Okolo roku 900 došlo z dodnes sporných příčin k rychlému opuštění míst v jižních nížinách, čím tzv. klasické období skončilo. Mayové jižních nížin se změnil na primitivní pěstitele kukuřice, Mayové severních nížin se dostali pod vliv Toltéků (což znamenalo např. vzrůst počtu obětovaných lidí) a později se rozpadli na hodně samostatných států. Mayové ve vysočinách se změnil v agresivní bojovníky. V takové situaci přišli okolo roku 1520 první španělští dobyvatelé, kteří okolo roku 1550 zabrali většinu mayského území (Petén až roku 1697). Dobývání jim trvalo poměrně dlouho, protože zejména severní Mayové byli ještě stále velmi vyspělí. 🐉

Ukázka z knihy 2013: Hvězdná brána k Novému věku

Mgr. Miloš Matula

Spisovatel, duchovní učitel, terapeut, žurnalista, badatel, cestovatel, filmový a hudební producent, ale také reklamní a PR specialista.



INZERCE

REGIOJET

VYRAZTE ZA ZÁŽITKY



STUDENTI,
MLÁDEŽ,
SENIORI

SLEVA **75%**

PRAHA  **VÍDEŇ** od **146 Kč***

PRAHA  **BRATISLAVA** od **116 Kč***

PRAHA  **BERLÍN** od **390 Kč**

*Ceny platí pro studenty, mládež a seniory.

Ceny platné v době tisku.

+420 222 222 221

www.regiojet.cz

Otroctví, nebo CESTA K ZÁZRAKŮM

ROBERT ROSENTHAL, M.D.

VĚŠTINA Z NÁS MÁ POJEM OTROCTVÍ SPOJENÝ S FYZICKOU PŘIPOUTANOSTÍ. PŘEDSTAVUJEME SI VYČERPANÁ, ZBĚDOVANÁ TĚLA SPOUTANÁ ŘETĚZY, VLEČÍCÍ TĚŽKÝ NÁKLAD NEBO LOPOTÍCÍ SE NA PLANTÁŽÍCH POD KONTROLOU NELÍTOSTNÝCH DOZORCŮ. POJĎME SE ALE NA OTROCTVÍ PODÍVAT Z JINÉ PERSPEKTIVY.

Otroctví je výsledkem kombinace dvou podmínek – utrpení a nedostatku svobody. Otroci nejsou svobodní. Jejich životy jsou omezené. Nemají možnost volby, nemohou si určit, co se s nimi bude dít. Slouží, aby splnili přání a vrtochy svého pána, a přitom z toho pro sebe nemají vůbec nic. Zachází se s nimi špatně – jako s podřadnými lidskými bytostmi. Výsledkem je, že otroci trpí.

V dávných dobách tyrani, stejně jako faraon v biblickém Exodu, zbavili lid svobody a přinesli jim velké utrpení. Bičování, bití a mučení devastovalo tělo a způsobovalo bolest. Utrpení ale není záležitostí pouze fyzického těla, které trpí následkem vnějšího týrání. Utrpení přesahuje hranice fyzické bolesti. Sídí v mysli. Je výsledkem toho, jak interpretujeme to, co se nám v životě děje, není situací samotnou. Je subjektivní a do určité míry pod naší kontrolou. Máme tendenci si myslet,

že bolest se rovná utrpení, ale úplně tak to není. Tělo cítí bolest, ale pouze mysl trpí. Je skutečně možné cítit bolest a přitom vůbec netrpět.

Utrpení
sídí v mysli.

Studie anesteziologa H. K. Beechera z Harvardské univerzity nám může pomoci ilustrovat tento rozdíl. Když Beecher sloužil jako voják v druhé světové válce, všiml si, že zranění vojáci, o které se staral, potřebovali velmi málo morfia k utišení svých bolestí, i když jejich zranění byla velmi vážná. Když se po válce vrátil do Bostonu, monitoroval užívání morfinu ve skupině civilistů, kteří utrpěli podobně závažná zranění při dopravních nehodách. Zjistil, že tito pacienti potřebovali mnohem větší dávky morfia než vojáci. Důvod? Civilisté trpěli daleko víc. Nebylo to proto, že by vo-

jáci byli odvážnější nebo silnější než civilisté, ale jednoduše proto, že jejich interpretace bolesti byla odlišná. Pro vojáky znamenala jejich zranění konec jejich aktivního bojového nasazení. Jejich účast ve válce skončila. Přežili ji a žádná dávka bolesti nemohla pokazit tuto dobrou zprávu. Pro civilisty to znamenalo pravý opak. Zranění narušila jejich životy. Byli zavřeni v nemocnici, neschopni pracovat a bez svých blízkých. Jejich bolest byla nepřetržitou připomínkou tohoto narušení. A následně trpěli víc.

V obou skupinách stupeň utrpení nezávisel na aktuální fyzické bolesti, ale na tom, jak byla vnímána. Mohli bychom říct, že civilisté byli zotročeni díky jejich zranění. Jejich svoboda byla omezena, a tak trpěli, neschopni utéct nebo se smířit se vzniklou situací. Pro vojáky znamenala bolest svobodu. Rozdíl se nachází v interpretaci. Jak napsal Eckhart Tolle:

„Primární příčina utrpení není nikdy vnější situace, ale vaše smýšlení o ní.“

Otroctví, nebo svoboda – vše je v mysli.

STRACH

Všichni jsme ho někdy zažili: *Co když se stala nehoda? Co když se ukáže, že je to blb? Co když mě opustí? Co když se ztratí-me?* Jak všichni víme, strach je základní povahový rys naší ego-mysli. A když se bojíme, děláme špatná rozhodnutí. Tato rozhodnutí mohou být zbrklá a extrémní a mohou se nám vymstít.

Lenka, studentka střední školy, je přesvědčená, že není schopná získat dobrou známku z organické chemie, která je podmínkou pro vytoužený cíl – studium na lékařské fakultě. Má strach, že když nebude každou minutu věnovat studiu chemie, neudělá zkoušku. Týden před zkouškou je její úzkost tak velká, že je každý den vzhůru až do 4 hodin do rána a opakuje si znovu a znovu studijní materiály. Ráno před zkouškou je absolutně vyčerpaná a její strach není menší. Má problém vybavit si vše, co nastudovala a nakonec dostane špatnou známku. Kroky, které učinila, aby potlačila svůj strach, se jí vymstily a nakonec se její proroctví naplnilo.

Jan nedůvěřuje své ženě Markétě. Nikdy opravdu nevěřil tomu, že by tak krásná žena mohla být šťastná s tak jednoduchým a obyčejným mužem, jako je on. Je přesvědčený, že ho podvádí a prohledává jí mobilní telefon. Kontroluje počet najetých kilometrů v autě, aby se přesvědčil, že jezdí daleko na schůzky s tajemnými milenci. To, že Jan nenachází nic podezřelého, jeho strach nezmírňuje; naopak, ještě ho probouzí. *Markéta musí mít podezření, že ji kontroluje. Je přece chytrá, zdůvodňuje si.* Musí ji kontrolovat ještě přísněji. Začíná ji pronásledovat. Sleduje ji na cestě z práce domů, do obchodu, kamkoliv. Jeden den ho Markéta náhodou zahlédne. Konfrontuje ho a chce vysvětlení, co to proboha dělá. Když se dozvídá, jak moc ji podezřívá, samozřejmě zuří. Výsledek? Opouští ho, aby potvrdila jeho víru, že pro ni není dost dobrý.

Stejně jako Lenka i Jan vytváří to, čeho se nejvíce obával.

Jelikož je ego-mysl odstřižená od Du-cha, její konání je nutně krátkozraké. Pokouší se hledět do zamlžené budoucnosti a touží se dozvědět, co leží

před ním, protože pro ego je budoucnost místem plným děsu. Tam někde číhá smrt, aby nás polapila. Tudíž ego vynakládá enormní energii, aby mělo budoucnost pod kontrolou. Neustále plánuje, aby předešlo těm nejhorším scénářům, a často si přitom vůbec nevšímá současných okolností. S očima upřenými k budoucnosti ego přehlíží současnost, která probíhá *teď* a naše snažení je odsouzené ke krachu.

ANATOMIE EGA

Stejně jako bibliční Hebrejci z Exodu náš život začínáme žít svobodně. Naše mysl je otevřená, vnímavá a nekontaminovaná strachem. Jenomže ještě dříve než dosáhneme školního věku, jsme zajati. Jsme otroci našeho omezujícího systému víry a rolí, které ovládají každý aspekt našeho života. Přicházejí k nám prostřednictvím našich rodičů, přátel, učitelů a médií. Určují, jak máme vypadat a jak se oblékat, kým máme pohrdat, po čem toužit a čeho se děsit. Nějak, bez našeho svolení a dokonce vědomí, jsme se stali otroky.

OTROK NEMUŽE ROZPOZNAT, ŽE JE OTROKEM

Proč není více zřejmé, že jsme se stali otroky ego-mysli, jako v případě Hebrejců a faraona v Exodu? Proč nemůžeme toto otroctví rozpoznat a snažit se osvobodit?

Pokud se narodíte svobodný a později upadnete do otroctví, pak samozřejmě rozpoznáte, že se váš život dramaticky změnil k horšímu. Pamatujete svůj svobodný život a toužíte po tom, aby se vrátil. Budete vyprávět svým dětem o tom, jaké to bylo před vaším zotročením. Možná budete plánovat útek. Nebo alespoň budete mít stále naději a budete sledovat možnosti, jak se osvobodit.

Ale co když si nemůžete na svobodu vzpomenout? Co když jste se narodili rodičům, kteří byli otroky, zrovna tak jako jejich rodiče a další předcházející generace? Co když každý člověk ve vašem světě nezná nic jiného než otroctví? V tomto případě je uvěznění

CESTA K ZÁZRAKŮM

Robert Rosenthal ve své knize zpřístupňuje čtenářům jedinečnou mapu duchovní cesty. Využívá přitom hluboká podobenství Exodu, kde Mojžíš reprezentuje naši mysl spojenou s Duchem a faraon promlouvá za naše ego. Cesta Hebrejců je i naší cestou ke svobodě, i my zažíváme pády na dno, zázraky nebo lekce pustiny, kde se učíme důvěřovat. Dokazují to příběhy klientů z autorovy soukromé praxe, které Cestu k zázrakům oživují a dotvářejí. Autor čerpá i z Kurzu zázraků, u jehož zrodu stál – byl blízkým přítelem spoluautora Kurzu Billa Thetforda.



jasně dané. *Neexistuje nic jiného.* Výsledkem je, že vás nemůže napadnout myšlenka na útek. Ani by nedávala smysl. Utéct z čeho? Kam? Pokouší se ryba uniknout z jejího otroctví do vody? Touží se červ vymanit ze zemského zajetí? Sní jeden nebo druhý, že uteče a osvobodí se?

Pokud čteme biblický Exodus jako podobenství naší mysli, musíme se ptát, co pro nás v *dnešní době* znamená otroctví. Jak je naše mysl zotročena? Ale když nerozpoznáme řetězy kolem naší mysli, nemáme šanci na útek. A naopak, když je rozpoznáme, začneme je rozmotávat a uvolňovat, máme otevřenou cestu k zázrakům. 🌟

Robert Rosenthal, M.D.

je certifikovaným psychoterapeutem s privátní praxí v New Jersey. Od roku 1978 je studentem a učitelem Kurzu zázraků.



NANEBEVZATÍ MISTŘI

MAHA
CHOHAN

JAROSLAV KALOUSEK



DÍKY KŘESŤANSTVÍ SE PŘI VYSLOVENÍ POJMU DUCH SVATÝ MÍRNĚ ZACHVĚJEME A JE V NÁS BÁZEŇ Z NĚČEHO NEUCHOPITELNÉHO, AŽ IRACIONÁLNÍHO. VŠICHNI PŘECE ZNÁME PŘÍBĚH, KDY NA JEŽÍŠE KŘTĚNÉHO JANEM KŘTITELEM SESTOUPIL DUCH SVATÝ. TAKÉ U VZESTOUPENÍ JEŽÍŠE, KDY SE LOUČIL S APOŠTOLY, BYL PŘÍTOMEN. NÁDHERNĚ TO POPISUJE MIKA WALTARI V KNIZE JEHO KRÁLOVSTVÍ.

Proto je mnohdy obtížné si představit, že Ducha svatého na Zemi reprezentuje nějaká bytost, nyní Mistr Maha Chohan. Přesněji Mistr Mistrů. Nelze si totiž naivně představovat nebe jako prostor, kde se nalézají všichni – od Boha až po duše zemřelých. Naopak, je děleno, mnohdy mimo naše chápání, na hierarchie na různých stupních vibrací. Podobně to známe u andělských sfér – andělé, archandělé, cherubíni, serafíni, trůnové. A Maha Chohan je právě „šéfem“ nanebevzatých Mistrů sloužících Zemi. Zde je však „vládnutí“ opravdu službou a pomocí.

MAHA CHOHAN

Jako zástupce Ducha svatého Maha Chohan ztělesňuje bílé světlo, jež se dělí na sedm paprsků a učí sedminásobnou rovnováhu paprsků Sedmi mocných Elohimů. Bílé světlo je prae-energie, přicházející k nám – laicky řečeno, ze Zdroje. Maha Chohan poskytuje pomoc všem, kteří k němu volají. Kvůli svému slibu celému lidstvu

– „Držím pro vás plamen, dokud toho nebudete schopni sami,“ – se nazývá také Strážce plamene (Trojplamene Boží Přítomnosti v nás). Je nositelem Kristova mistrovství skrze disciplíny správné volby a správného jednání, jak ukazoval Mistr Ježíš. Tyto disciplíny jsou realizovány mistrovstvím svobodné vůle, tužeb a touhy těla a cesty Svatého Srdce.

Ten, kdo postoupí na tento úřad v hierarchii, představuje Ducha svatého Otce-Matky Boha, Alfa a Omegu a hlídá vývoj této planety. Chrám Maha Chohana, Chrám Útěchy, se nachází na éterické rovině se zaměřením na fyzický ostrov Srí Lanka, kde je ukryt plamen Ducha Svatého a plamen Útěchy. Dvou-paprskem Mistra je Pallas Athena, bohyně modrosti, ochránkyně statečnosti, práva, spravedlnosti a umění.

Maha Chohan znamená „Mistr Mistrů“ a Maha Chohan je Velkým Mistrem sedmi chohanů. Mezi kvalifikace pro tuto funkci patří zvládnutí všech sedmi paprsků, které se spojují do čistě bílého světla Ducha svatého. Se sedmi cho-

hany se iniciuje naše duše v přípravě na přijetí devíti darů Ducha svatého, o nichž se mluví v Bibli, 1. Korintským 12: 4-11:

Jsou rozdílná obdarování, ale tentýž Duch;

Rozdílné služby, ale tentýž Pán; a rozdílná působení moci, ale tentýž Bůh, který působí všechno ve všech.

Každému je dán zvláštní projev Ducha ke společnému prospěchu.

Jednomu je skrze Ducha dáno slovo moudrosti, druhému slovo poznání podle téhož Ducha, někomu zase víra v též Duchu, někomu dar uzdravování v jednom a též Duchu, někomu působení mocných činů, dalšímu zase prorockví, jinému rozlišování duchů, někomu dar mluvit ve vytržení, jinému dar vykládat, co to znamená.

To všechno působí jeden a týž Duch, který uděluje každému zvláštní dar, jak sám chce.

Tak jako tělo je jedno, ale má mnoho údů, a jako všechny údy těla jsou jedno tělo, ať je jich mnoho, tak je to i s Kristem.

Jelikož Duch Boží vnáší do přírody a do člověka jako životodárnou podstatu posvátný plamen, musí být zástupce Ducha svatého kvalifikován k pronikání veškeré hmoty skrze šíření svého vědomí a také k tomu, aby rozmýšlel plamen, který udržuje v Životě.

Prvek, který odpovídá plameni Ducha svatého, je kyslík. Bez tohoto prvku

by nemohl ani člověk, ani elementární život pokračovat. Vědomí Maha Chohan je proto srovnatelné s Velkým centrálním Slunečním magnetem. Maha Chohan je v čele Elementárního království; a je autoritou nad projevy v přírodě. Čerpá a dodává energii používanou v celé přírodě a lidstvem. Je magnetem, který přitahuje sílu ze Slunce.

Maha Chohan je přítomen při tvém narození a i smrti. Slouží každému člověku na Zemi, když vstupuje do tohoto světa a jak jej opouští. V okamžiku narození je přítomen, aby vdechl do těla dech života a zapálil trojplamen, který je spuštěn k projevení se v tajné komoře srdce. Teprve tehdy jsme lidskou bytostí (obrazem Božím). Tedy ne biologickými procesy, ani ukotvením duše, ale propojením s Duchem.

Maha Chohan se také účastní přechodu zvaného smrt, když přichází stáhnout plamen života a stáhnout svatý dech. Plamen, božská jiskra, se vrací do Svatého Kristova vědomí a duše, oblečená v éterickém těle, se také vrací na úroveň Svatého Kristova vědomí.

Energie Maha Chohana je ve tvaru holubice. Jeho plamen, jeho energie je známa jako plamen Útěchy a toto vnitřní poznání je tam, kde se Duch svatý stal známým jako Utěšitel.

Nynější Maha Chohan je již čtvrtým Mistrem Mistrů. První tři se již vrátili do srdce Otce.

MINULÉ ŽIVOTY MAHA CHOHANA

Maha Chohan se inkaroval jako slepý básník Homér, jehož epické básně, Ilias a Odyssea, zahrnují jeho dvojplamen Pallas Athenu jako ústřední postavu. Ilias vypráví příběh posledního roku trojské války, zatímco Odyssea se zaměřuje na návrat Odyssea domů – jako jednoho z jejich hrdinů. Dílo nepřímě navazuje na Aeneid.

Většina učenců věří, že složil tato díla v osmém nebo devátém století před Kristem. Dokonce i v té době Homér naladil své vědomí plamenem Útěchy a záře, kterou udržoval ohniskem svého vlastního plamene v srdci, a tento plamen Útěchy byl velkým požehnáním pro elementární život.

Virgil, Publius Vergilius Maro, se narodil v roce 70 před našim letopočtem poblíž Mantua a byl vzdělán v Cremoně, Miláně a Římě. Byl pomalý v řeči a velmi plachý. Poslední roky Virgila

byly stráveny při skládání velkého, ale ne zcela dokončeného eposu Aeneid. Virgil zemřel 19 let před Kristem v Brundisiu, na cestě domů z Řecka, kde měl v úmyslu dokončit Aeneid. Nechal v Římě žádost, aby všech jeho dvanáct knih bylo zničeno, kdyby zemřel, ale byly zveřejněny vykonavatelí jeho vůle.

Ve svém posledním „lidském“ životě žil Maha Chohan jako pastýř v Indii. Světlo, které tiše vyzdvihl, udržovalo plamen pro miliony životů. Své mistrovství získal tím, že svá čtyři nižší těla vysvobodil a připravil jako kalich pro plamen Ducha Svatého a jeho vědomí jako postupný transformátor pro vyzařování Sanata Kumary, Starého Dnů.

PRAKTICKÉ POKYNY

Zasvěcení: Čakry a veškerá moc na nebi a na Zemi

Dary Ducha svatého: Devět darů násobených svobodnou vůlí a trojplamenem

Sídlo: Ceylon (Srí Lanka)

Vibrace: Bílá, Růžová, Růže, Rubínová, Bílý plamen – jádro všech paprsků

Hudba: Vyzařování Maha Chohan je vykresleno přes skladbu Homing, Arthura Salmona.

Drahokam: Diamant, žlutý diamant, topaz, rubín, růžový beryl, perla

Kvalita: Stav osvícení. Dech života Používá vůni skořice.

Den: Osvoboditel posvátného ohně Sedmi paprsků / Všechny dny

Maha Chohan vám může pomáhat při složitých životních situacích, na křížovkách života. Ale je potřeba se ztišit, poprosit Ducha svatého a jednoduše říci mantru: „Přijď Duchu svatý a osvěž mne.“

Výzva k účasti na Chrámu Útěchy Maha Chohana:

Ve jménu Krista, mého vlastního Skutečného Já, volám do svého srdce Já Jsem Boží Přítomnost a anděla Přítomnosti, aby vzal moji duši a vědomí mé duše do sídla Maha Chohana nad Srí Lankou. Žádám o přípravu na přijetí devíti darů Ducha svatého. A žádám, aby

všechny informace potřebné k naplnění mého božského plánu byly propuštěny do mého vnějšího bdělého vědomí, jak je požadováno. Děkuji ti a přijímám to v plné moci vzkříšeného Krista.

Maha Chohan říká: „*Abyste se na mě lépe naladili, potřebujete ticho a vytrvalost, trochu kadidla a obyčejnou bílou svíčku. Kadidlo a svíčka v pravdě nejsou podstatné, ale spíše symbolické účinky, které by mohly trochu pomoci s rituálovou praxí. Tento rituál má být prováděn každý měsíc v úplňku – když jsou astrální vazby mezi vámi a mnou prominentnější – po dobu tří měsíců, večer, kdy slunce zapadlo a Měsíc může být viděn na noční obloze... pokud je to vůbec možné. Kadidlo, Myrha, je nejlepší – má být rozsvíceno, a jak sedíte a dýčkáte uvolňující vůni, je třeba ji uznat jako symbol mé neviditelné přítomnosti, neviditelné, ale vždy přítomné. Bílá svíčka má být rozsvícena a pozorována, plamen je uznán jako představující Božství a světlo, které z něj vyzařuje jako stvoření. Vzduch, ve kterém světlo svítí, představuje mne, Maha Chohana. Řešení, ve kterém Světlo, tvořivá síla Božství, je nesena a přenášena. Po několika okamžicích řekni tato slova:*

Přišel jsem, abych se mohl propojit a naladit se na moc a přítomnost Maha Chohana.

Duchu svatý, tělo Zdroje všeho, uzavři mou bytost do tvé Přítomnosti a pronikni mnou.

Tak snadněji projdeš mým srdcem a mýma rukama, abych slyšel Nebesa a ovlivnil vesmír.

Abych byl Jednotou, jak jsem kdysi byl, se vším, co je.

Chvilí počkejte a dovolte mi, abych vykonal svou práci při přetváření odkazů, které mezi námi existují, abychom se mohli lépe poznat. Po chvíli uhasíte svíčku a pokračujte ve svém dni. Pamatujte si, že rituál je třeba opakovat ještě dvakrát. Vždy, když svítí úplňk. To umožní, abychom byli synchronizováni.“

Vezměte si tedy tato slova, tuto pravdu a dobře ji používejte. Ať požehnání Otce a Matky Všeho jde s vámi. ☸

Ing. Jaroslav Kalousek

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

Kontakt: jkalousek@seznam.cz.





KARLOVA KORUNA

KAŽDÉHO, KDO PŘIJÍŽDÍ K MĚSTU CHLUMEC NAD CIDLINOU Z JAKÉKOLIV SVĚTOVÉ STRANY, UVÍTÁ SILUETA ZÁMKU KARLOVA KORUNA. MALEBNÝ BAROKNÍ ZÁMEK JIŽ PO TŘI STOLETÍ NEODMYSLITELNĚ PATŘÍ K PANORAMATU MĚSTA NA BŘEHU ŘEKY CIDLINY. STEJNĚ TAK JE SE ŽIVOTEM MĚSTA SPJAT I ROD KINSKÝCH.

Ke stavbě Karlovy Koruny přizval hrabě František Ferdinand Kinský vynikající umělce své doby – českého architekta italského původu Jana Blažeje Santiniho – Aichela a pražského stavitele Františka Maxmiliána Kaňku. Stavba se uskutečnila v letech 1721 – 1723. Na počest návštěvy císaře Karla VI. byl zámek pojmenován Karlova Koruna. Zámek nese typické prvky Santiniho osobitosti a geniality. Ke středovému válci o dvou patrech připojil tři jednopatrová křídla čtvercového půdorysu. Dokonalá centrální kompozice je patrná již z umístění

zámku do krajiny, a to ještě bylo zdůrazněno třemi alejemi ke třem branám parkem.

Nedostatek prostorů v zámku vedl k výstavbě hospodářských budov v jeho okolí – Tereziánského a Lichtenštejského traktu. Na počátku 19. století vystavěl stavitel Koch empírovou oranžerii. Chlumecká a Kinští jsou pevně spjati se slavnou tradicí parforsních honů a chovem koní. Lov zvěře patřil k nejoblíbenějším radovánkám šlechty. Značný význam měl titul nejvyššího lovcího Českého království, jehož majitel se zodpovídal za stavy zvěře na královských panstvích a dohlížel na přípravu štvanic s královskou účastí. V této funkci se často setkáváme se jménem Kinských, neboť chlumecké panství společně s panstvím pardubickým a poděbradským tvořilo obrovské území vhodné pro honitbu.

Po roce 1948 byl zámek v držení Československého státu, byla zde vybudována

expozice Baroko v Čechách, kterou zaštiťovala Národní galerie. V roce 1992 byl zámek restituován a majetek se navrácí do rukou původních majitelů – rodině Kinských. Expozice Národní galerie byla nahrazena novou interiérovou zámeckou expozicí, která se týká dějin rodu Kinských a chovu koní na Chlumci.

Současnými vlastníky Karlovy Koruny a také hradu Kost jsou Giovanni Kinský dal Borgo a jeho bratr Pio Paolo. Oba jsou Italové s českým občanstvím. Zatímco jejich otci restituce otevřela dveře zpět domů do rodné země, pro ně to byl nový svět plný výzev. Museli překonat nejen vzdálenost, ale i jazyk a odlišnou mentalitu. Další generace rodu je živým důkazem, že se rodina Kinský dal Borgo vrátila ke svým kořenům – nejstarší synové Giovanniho a Pia se rozhodli natrvalo žít a pracovat v České republice. Naplnilo se tak neuvěřitelné přání jejich otce a děda Norberta Kinského.



Co říkají současní vlastníci o Karlově Koruně?

Karlova Koruna i Kost byly pro nás po celá léta jen vybledlými obrázky na zdech našeho domu v Itálii, o nichž nám Norbert Kinský často dlouze vyprávěl a učil nás je milovat. Pro nás to však byla dávno a nenávratně ztracená minulost. Přijet tedy po revoluci do Chlumu nad Cidlinou a spatřit náhle skutečný zámek Karlova Koruna byl jedinečný, nezapomenutelný zážitek! Kastelán nám umožnil prohlídku zdarma, my procházeli místnostmi a Norbert nám vyprávěl, jaké to bylo, když tam žil a vyrůstal. Byly to silné okamžiky... Jakkoliv byl hvězdíkový tvar budovy a taneční sál velmi nádherný, zámek připomínal kdysi krásnou dámu, která má zoufalou potřebu plastické operace.

Expozice jsou jako rostliny, rostou a mění se, odrážejí různé způsoby uchopení historie a její prezentace. Neustále se snažíme obohatit zážitek našich návštěvníků a dát jim zažít něco nového tím, že jim umožníme stát se na chvíli součástí expozice.

Jsmé správci tradic a vzpomínek.

Inspiraci čerpáme z rozhovorů s posledními příslušníky staré generace rodu, např. hraběnky Genildy Kinské, z historických knih, publikací o interaktivních muzeích a také vlastních návštěv hradů a zámků napříč celou Evropou. Stojíme jako most mezi starou generací, která žila v hradech a na zámcích a uchovávala jejich paměť, a generací novou, která je již příliš zaneprázdněna moder-



Michelle a Giovanni Kinský dal Borgo

ním životem. Jsmé správci těchto tradic a vzpomínek.

Když byly budovy rodině navraceny, mnoho z původního nábytku bylo ve špatném stavu, bylo ztraceno, rozkradeno nebo prodáno v dražbě.

Aby byly expozice co nejúplnější, rozhodli jsme přivést ze zahraničí zpět do České republiky mnoho předmětů z rodinného dědictví, především z majetku dal Borgo, který býval původně na hradě Kost. Další nábytek a exponáty darovali přátelé a rodina, a kde nebylo možno dohledat původní rodinné předměty, zakoupili jsme obdobné originály.

Naším hlavním cílem bylo shromáždit co nejvíce původních kusů a drobných předmětů pro vytvoření takové expozice, kde by návštěvník měl maximálně autentický zážitek. Leckdy stačilo nahlídnout do podkroví a našli jsme věci v krabicích, které tam byly zapomenuty 150 let. Jaké štěstí!

K mnohým kouskům nábytku a předmětům dnes vystaveným na Kosti máme velmi osobní vztah, protože až donedávna tvořily součást našeho domova v Itálii a zároveň jsou součástí dlouhé rodinné tradice, která nás stále fascinuje. Rádi vás uvítáme u nás na Karlově Koruně, těšíme se na vás! 🍷

Šlechtická sídla v souznění...



10. srpna 2019 od 19:00 hodin
zámek Karlova Koruna / Chlumeck nad Cidlinou



Koncert se koná pod záštitou rodiny Kinský dal Borgo

19:00 – 19:30

Welcome drink a setkání s majitelem zámku

19:30 – 20:30

Hudební recitál – **Dasha**, Martin Kumžák a Peter Binder

20:30 – 21:00

Večerní prohlídka zámku



20. července 2019

zámek Nové Město nad Metují



10. srpna 2019

zámek Karlova Koruna

Vstupenky lze zakoupit na:

jb.jitka.blahova@seznam.cz / tel. 737 256 811

SANTINIHO ZÁVĚŤ

Geometrické uspořádání
Karlovy Koruny



LADISLAV MOUČKA

ZÁMEK KARLOVA KORUNA, VYBUDOVANÝ V LETECH 1721-1723, JE BEZPEČNĚ DOLOŽENÝM SANTINIHO DÍLEM PROVEDENÝM PRO FRANTIŠKA FERDINANDA HRABĚTE KINSKÉHO. PRÁCE PO CELOU DOBU VEDL STAVITEL FRANTIŠEK MAXMILIÁN KAŇKA Z PRAHY. KARLOVA KORUNA JE JEDNÍM Z VRCHOLNÝCH DĚL SANTINIHO TVŮRČÍ DRÁHY. A VLASTNĚ POSLEDNÍM, KTERÉ MOHL ARCHITEKT ZA SVÉHO KRÁTKÉHO ŽIVOTA SPATŘIT DOKONČENÉ.



Půdorys Karlovy Koruny se zdá být na první pohled naprosto jednoduchý: tři čtvercová křídla vzájemně posunutá ve společné kružnici o 120° a nakoso zanořená do centrálního válcového jádra stavby. Jaká geometrická zákonitost způsobila hlubší zanoření čtverců zámeckých křídel do středového sálového válce? Prostá úvaha, že způsobí zanoření tří různě velkých čtverců do středové kružnice o různém poloměru je nekonečné množství, nás vede ke dvěma možným odhadům. První, že poměr byl zvolen citem, to znamená spíše náhodnou volbou, což by bylo u Santiniho návrhů neobvyklé. Druhý odhad, poněvadž již poměrně dobře známe mistrovy postupy, zní, že v půdorysu Karlovy Koruny je zakomponována kompoziční síť, která nám dosud unikala. **Platí-li druhý výrok, je nutné předpokládat, že základní výrazové prvky stavby budou proporce provázány do jednotného harmonického celku, podobně jako je tomu i ostatních jeho staveb.**

Název „Santiniho závět“ jsem nezvolil jen proto, že zámek Karlova Koruna byl posledním realizovaným dílem, které architekt mohl za svého života spatřit. Je zde něco mnohem závažnějšího, cosi hlubšího, odrážející změnu v samotné autorově mysli. Dlouholetá práce se Santiniho geometrií, ale v tomto případě hlavně cit, mně napovídají, že si mistr uvědomuje, že již dlouho nebude žít, a to se promítne i do geometrie návrhu.

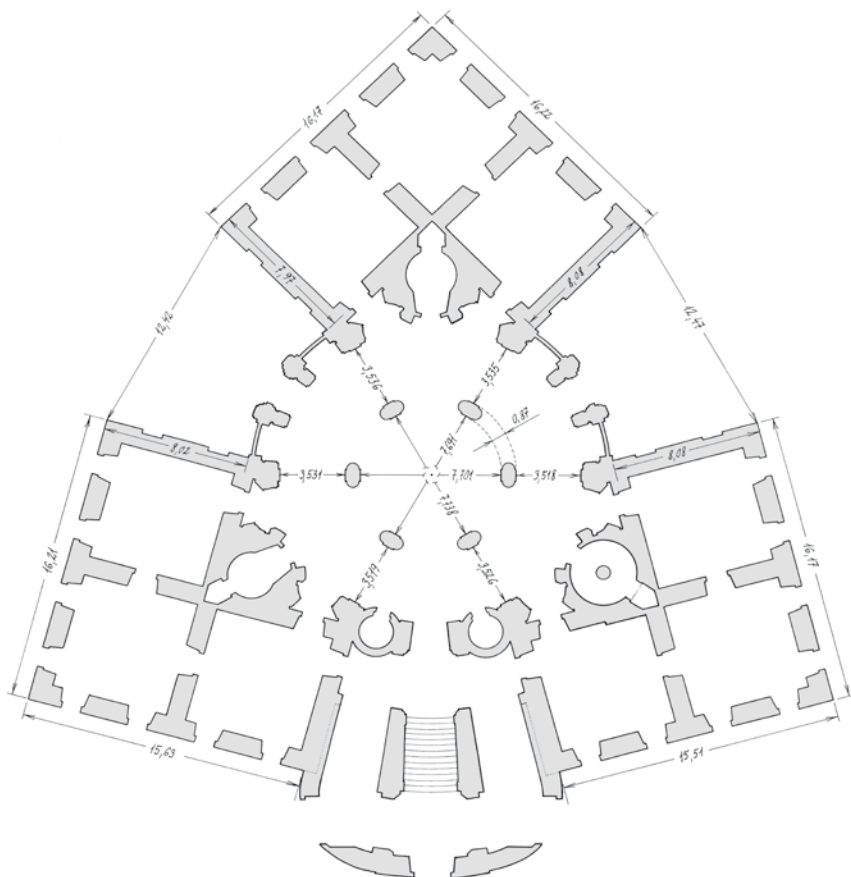
Zámek Karlova Koruna je navržen jako filosofické dílo a je dost těžké si představit, že by stavebník František Ferdinand hrabě Kinský nebyl s kom-

pozičními a symbolickými souvislostmi seznámen.

VSTUPNÍ ÚDAJE KE GEOMETRICKÉ ANALÝZE PŮDORYSU ZÁMKU

K vysvětlení kompoziční sítě Karlovy Koruny stačí poměrně málo údajů: délky stran čtverců křídel, vzdálenosti mezi hranami sousedících křídel; velmi důležité jsou rozměry a vazby šesti sloupů přízemního sálu a poloměr kružnice dotykové $10,14$ m k vnějším čelům pilířů v úrovni hlavního sálu, která definuje průměr válcového jádra stavby.

Ve většině Santiniho staveb můžeme pozorovat rozvinutí kompoziční sítě poměrně daleko za hranice vlastního půdorysu staveb; v geometrických návrzích sledujeme pohyb, hravost, rytmický puls. Kompoziční návrh Karlovy Koruny tuto koncepční síť opouští; vše se zastaví, ztuhne, znehybní. Zavládne až neuvěřitelně jednoduchá geometrická úspornost. Architekt se soustředí pouze na základní kompoziční síť **Stromu života**, kterou důsledně a bezchybně opíše.

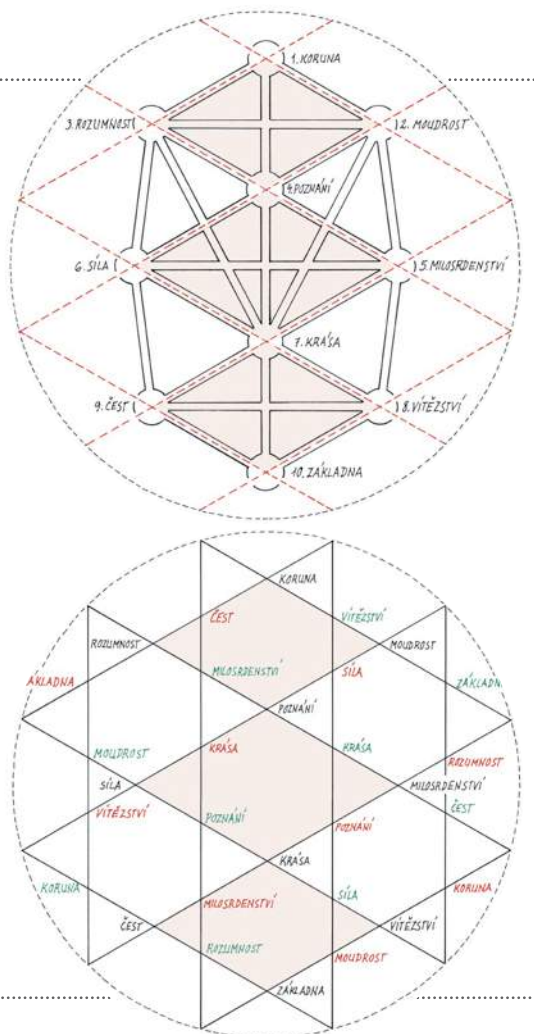


Strom života

V půdorysných návrzích posvátných staveb na území naší země se již od počátků christianizace – ač to obecně není známo – poměrně často objevují proporce 1:1,225; 1:1,577; 1:1,932 a další, které lze odvodit z jednotné kompoziční konstrukce nutné ke geometricky přesnému narýsování Stromu života.

Geometrický základ Stromu života je velice jednoduchý, je tvořen osmi sečnami, vedenými ze dvanácti bodů dělicích obvod matečné kružnice na 12 stejných dílů. Takto vzniká uvnitř kruhu 10 průsečíků, které byly tradicí nazvány Sefirotami – Pračíslicemi. Z hlediska základního kabalistického spisu *Sefer Jeciry* – *Knihy utváření* představují tyto průsečíky 10 dokonalých čísel. Sefiroty jsou mezi sebou propojeny 22 cestami (Santiniho oblíbené číslo), jsou to jakési kanály, jimiž z podle kabalistické nauky proudí Boží požehnání. Každý sefirotický průsečík má své jméno definující docela konkrétní vlastnost. Často bývají sefiroty přeznačovány deseti hlavními Božími přívlastky, aby se tak dalo najevo, že skrze toto desatero vstupuje Stvořitel do kontaktu se stvořeným. Podobně se můžeme i v platónské tradici setkat s myšlenkou deseti praiděj, které prostředkují mezi božstvím a světem projeveným. Obrázek vpravo nahoře ukazuje základní konstrukci Stromu života. Obrázek vpravo dole – kompletní uzavřená kompozice, umožňující otáčení Stromu života v šestiměrné symetrii.

Kompoziční osnova Stromu života mohla vzniknout již v 7. – 6. stol. před Kristem, neboť v komprimované podobě zrcadlí tehdejší (Řecko, Babylonie, Egypt) astronomická pozorování, zodiakální a živlovou symboliku. (Detailní vysvětlení naleznete v autorově knize: *Nachaš – Had Mojžíšovy knihy Genesis*.)



KETHER – KORUNA STVOŘENÍ

Kompoziční síť představuje tři sefirotické Stromy posunuté ve společné kružnici o 120 stupňů. Průsečíky zelených sečen, v nichž leží vrcholy červeného rovnostranného trojúhelníku, představují vždy sefiru Kether

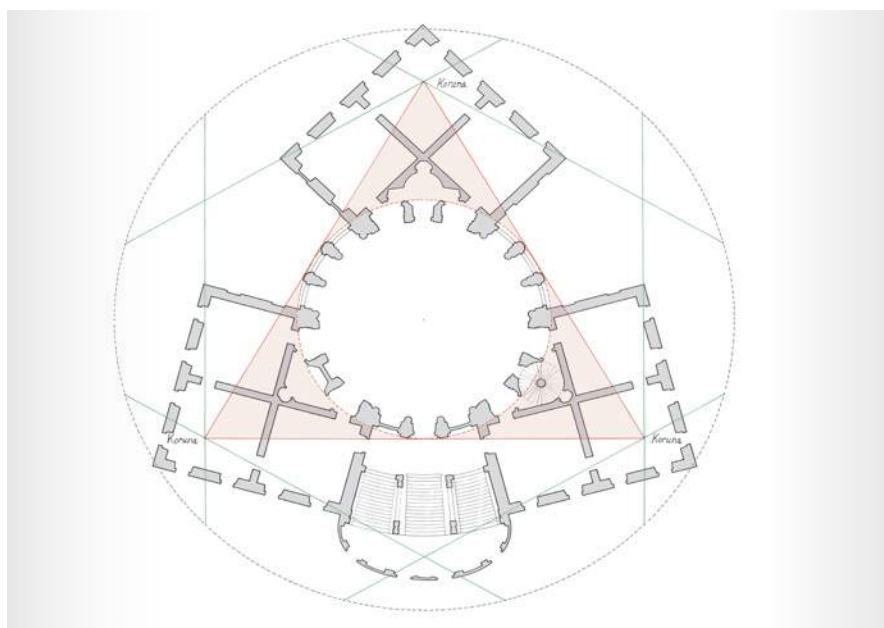
– Korunu každého jednotlivého Stromu. Průměr kružnice vepsané tomuto trojúhelníku můžeme v kabalistickém chápání kompozice jmenovat Korunou, neboť má proporční podíl na všech třech jmenovaných průsečících určujících pozici Kether – Koruny. Z tohoto pohledu je docela dobře možné, že zámek se původně měl

jmenovat **Koruna**. Přívlastňovací přídavné jméno *Karlova* v celkovém pojmenování zámku *Karlova Koruna* potom můžeme spíše vnímat jako dodatečně připojené a dané vazbami hraběte Kinského k císaři Karlu VI.

VNITŘNÍ HEXAGRAM – SANTINIHO PODPIS VE STAVBĚ

Ve středu stávající kompoziční sítě Stromu života vepsané matečné kružnici o poloměru 42 loktů = 24,8388 m vzniká středový hexagon. Vepíšeme-li do jeho vrcholů hexagram, průsečíky trojúhelníků jej tvořících s přesností na 4 mm určí vertikální osy sloupů přízemního Sloupového sálu. Přesnost je zarážející (viz titulní stránka knihy na str. 71).

V uvedených Santiniho stavbách i v pražské katedrále nalezneme tutéž kompoziční síť a stejné proporční uspořádání, které můžeme považovat za architektův podpis v půdorysech jeho děl. Tento **geometrický podpis** je ovšem společný starším a širším proudům středověké stavitelské tra-



dice. Geometrický postup zároveň dokazuje, že gotická stavební tradice byla v baroku ještě živá.

MOUDROST V ROZUMNOSTI - SANTINIHO ZÁVĚŤ

Jestliže Santini v kompoziční síti Karlovy Koruny geometrii Strom života využil – a nedá se patrně dělat nic jiného, než připustit, že ano –, pak je třeba také předpokládat, že jména a kabalistické významy sefirotických průsečíků geometrické kostry Stromu života dobře znal. Knižních zdrojů měl ve své době již dostatečné množství. Opomineme-li zde úplně vlastní tradici stavebních hutí, je skoro nemožné připustit, že by tak zásadní kabalistické dílo jako *Sefer Jecira* scházelo speciálně v cisterciáckých knihovnách. Proč tedy architekt v kompoziční síti využil právě zdůrazněných sefirotických uzlů k půdorysnému rozvrhu zámku? Snad jen proto, že se mu líbily více než ty ostatní? To patrně ne, a odpověď se zdá být až neuvěřitelně jednoduchá.

Klíčový verš nezbytný k dešifrování *Sefer Jeciry* zní:

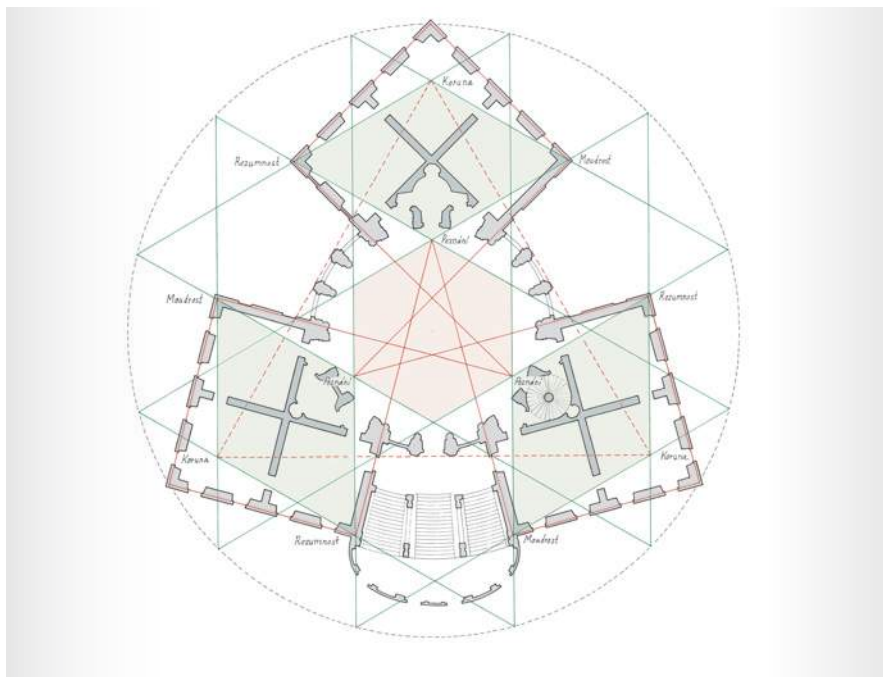
Deset neznámých čísel, deset a ne devět, deset a ne jedenáct.

Rozuměj v moudrosti, buď moudrým v rozumu, v milosti v nich postihni, s ním postav slovo na ryzost a ubytuj utvařitele na jeho místo.

Sefer Jecira I. 4a

Utvařitel *Sefer Jeciry* je těsně spojen s ideou sefiry Kether – Koruny, to jest s trojjediným místem kabalistického vesmíru, kudy Stvořitel nahlíží do stvořeného (Nacháš, str. 370 ad.). Kružnice vepsaná rovnostrannému trojúhelníku spojujícím sefiroty Kether – Koruny, tvoří vnější stranu obroučky Karlovy Koruny. Architekt dále v bočních hranách čtvercových křídel zámku propojuje Moudrost s Rozumností, což znovu připomíná uvedenou citaci *Sefer Jeciry*: *buď moudrým v rozumu*, ale linky uzavřené vnitřní kompoziční smyčky vede k sefiře Poznání, kde se zrcadlově lomí do sousedního zámeckého křídla.

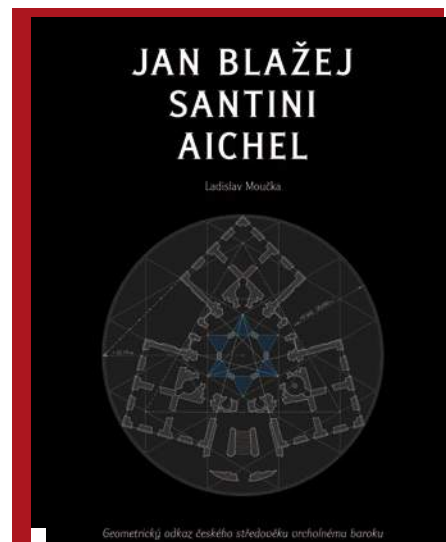
Santini nám způsobem *Sefer Jeciry* říká: *Buď Moudrým v Rozumu a Poznáš, jak jsem to učinil.* Zámek Karlova Koruna v Chlumci nad Cidlinou se



v tomto světle jeví jako čistokrevné kabalistické dílo, od samotného počátku koncipované jako filosofická a dost možná sakrální stavba.

V geometrii staveb Jana Blažeje Aichela, ale nejen jeho, nacházíme zřetelný důkaz, že kabalistickou tradici zachovaly a předaly nejlépe stavitelské hutě při církevních řádech; a to proto, že neopustily cestu geometrie.

Článek je upravenou a zkrácenou závěrečnou kapitolou z knihy Ladislava Moučky: *Jan Blažej Santini Aichel – Geometrický odkaz českého středověku vrcholnému baroku.* Kniha sama o sobě není lehkým čtením, ale rozhodně není zatížena složitými formulacemi či odborným názvoslovím. Text je psán narativně a čtenářsky přívětivou formou bez u těchto prací obvyklého lingvistického patosu. Proklamovanou tíhu způsobuje spíše formát A3 a váha přesahující 5 kg. Velikost byla ovšem nezbytná pro dostatečně zřetelné vyobrazení, kterých je na 476 stranách celkem 564. V kombinaci s kvalitním barevným tiskem na křídovém papíře a pevnou vazbou zajistí kvalitní čtenářský, umělecký i odborný zážitek. 📖



Zajímá-li vás Santiniho tvorba, Uměleckoprůmyslové muzeum v Praze otevřelo v Domě U Černé Matky Boží pod názvem Jan Blažej Santini Aichel - Geometrie posvátného prostoru neobyčejnou výstavu věnovanou velkému tvůrci sakrálních staveb v Čechách i na Moravě, který byl současně nejoriginálnější představitel evropské barokní architektury v západní oblasti. Vynikající expozici, bohatou na architektonické výkresy, fotografie exteriérů a interiérů i trojdimenzionální modely staveb, můžete zhlédnout do 15. září.

Ladislav Moučka - malíř, spisovatel a nakladatel.

Je autorem knih zabývajících se posvátnou geometrií, alchymickou symbolikou a geometrií Stromu života. V současné době dokončil knihu s názvem Jan Blažej Santini Aichel - Geometrický odkaz českého středověku vrcholnému baroku.



DASHA:



„Žiju svůj sen
a mým cílem je se z něj neprobudit.“

HANA NĚMCOVÁ

DASHA, VLASTNÍM JMÉNEM DAGMAR SOBKOVÁ JE ČESKÁ ZPĚVAČKA A MUZIKÁLOVÁ HEREČKA. PŮSOBILA JAKO VOKALISTKA KARLA GOTTA A HELENY VONDRÁČKOVÉ, V SOUČASNÉ DOBĚ VYSTUPUJE S MOONDANCE ORCHESTRA MARTINA KUMŽÁKA A S KAPELOU PÁJKY PÁJK. ZA ZTVÁRNĚNÍ MÁŘI MAGDALÉNY V MUZIKÁLU JESUS CHRIST SUPERSTAR ZÍSKALA V ROCE 2010 CENU THÁLIE.

▼ **Co pro vás znamená hudba? Do-vedete si představit svůj život bez ní? Je ve vašem životě nějaká další srovnatelná vášně?**

Hudba ve mně navozuje příjemné vibrace a dokáže neuvěřitelně vylepšovat jakékoliv momentální rozpoložení. Mám ještě pár jiných koníčků, ale hudba je jednoznačně na prvním místě, nad ní stojí už jen láska k mojí rodině.

▼ **Působíte velmi křehkým dojmem, jaká byla cesta na výsluní? Je třeba ostrých loktů?**

Nenazývala bych to ostrými lokty, spíše odhodláním přijmout svůj koníček jako obživu. Kombinace profese a koníčku je nejlepší motivací posouvat se kupředu.

▼ **A co štěstí? Měla jste ho a máte ho? Nebo to byla cesta přes překážky? Studovala jste i v zahraničí...**

Ano, studovala jsem na Berklee College v Bostonu a měla jsem štěstí, že mi dali stipendium, pro jehož získání jsem ovšem podstoupila konkurz. Překážky samozřejmě taky občas zdolávat musím, ale je zajímavé, že po čase je úplně vytěsním z paměti a pak si jen říkám, jaké štěstí jsem měla...

▼ **Posluchači vás znají zejména jako vokalistku nebo muzikálovou zpěvačku, sólová deska vám vyšla teprve nedávno, po 20 letech kariéry, proč zrála tak dlouho?**

Sbírala jsem zkušenosti v mnoha rozmanitých projektech a na sebe jsem

jaksi neměla pořád dostatek času a klidu. Ale zato jsem na té dlouhé cestě potkala tolik úžasných muzikantů, kteří se stali zároveň mými kamarády, a deska tak vznikla na tom správném podkladu, v obklopení mých milých a talentovaných kolegů.

▼ **Mnoho let jste působila jako vokalistka Karla Gotta, vystupovala s ním i třeba v proslulé Carnegie Hall, co pro vás tato náhoda - setkání a spolupráce s Karlem Gottem znamenala a jak vás ovlivnila?**

To je obrovská škola od jednoho z nejpovolanějších na domácí hudební scéně. Karel mě velmi inspiroval svým přístupem ke své profesi, kterou miluje, zejména svou houževnatostí, pracovitostí, lidskostí a laskavostí.

▼ **Jaký to byl pocit zpívat právě v Carnegie Hall - jste trémistka?**

No jéje, jsem trémistka, obzvlášť když vystupuji těsně po nastudování nového repertoáru ať už na koncertě, nebo v divadle. V Carnegie Hall to byl velký zážitek už jen proto, kolik legend zde koncertovalo.

▼ **Za roli Máří Magdalény v muzikálu Jesus Christ Superstar jste získala Thálii. Co pro vás tato role znamenala? Jak Máří vnímáte? Jaký máte vztah k víře, k Bohu?**

Jesus Christ Superstar byl úplně první muzikál, který jsem jako malá viděla a naprosto mě uchvátil. Tehdy by mě vůbec nenapadlo, že si v jeho obnovené verzi zahraju. Nejsem věřící, ale považuji tento příběh za fascinující především v tom, jak se ve své intenzitě uchoval až do dnešní doby a všude kolem sebe denně objevíte i malý symbol spojený s příběhem o životě Ježíše Krista. Je součástí našich životů, ať jste, nebo nejste věřící.

▼ **Působíte velmi laskavě, jemně, pokorně... vyznačuje z vás láska a spokojenost. Jaký je váš návod na spokojený život? Žijete život svých snů?**

Vlastně se hrozím toho, že bych mohla být nespokojená, protože já to pak vůbec neumím skrývat. :-). Takže o všem (někdy až moc) přemýšlím a snažím se předcházet situacím, které by to mohly způsobit. Na všem se zkrátka musí pracovat, na vztazích i na své vlastní spokojenosti.

▼ **Máte malou dcerku - nabízí se otázka, jak zvládáte skloubit kariéru a péči o rodinu.**

Díky velké pomoci mého partnera a našich úžasných rodin to zvládáme skloubit. Je to štěstí a opravdu si toho moc vážím.

▼ **Vedete dcerku k hudbě? Jak vlastně trávíte volný čas? Máte ho vůbec?**

Spíše vede ona nás :-). Doma mám totiž tendenci se distancovat od hudby a vyhledávat jiné vjemy, ale Žofinčin zájem o hudbu byl od narození tak zřejmý, až nás to strhlo a podporuje-



me ji v tom. O svůj volný čas jsem de facto po jejím narození přišla, tím, že jsem až tak neslevila ze svých profesních závazků, se jí snažím věnovat všechen svůj mimopracovní čas.

▼ **Pocházíte z šesti dětí, plánujete rozšířit rodinu?**

Spíše to ponechávám jako otevřenou a případně velmi vítanou možnost.

▼ **Jak o sebe pečujete? Jste velmi štíhlá...**

Štíhlost jsem odjakživa měla tzv. zadarmo, a navíc se i díky naší holčičce nezastavím. Na nějakou zvláštní pravidelnou péči už nezbývá čas. O to víc si užívám jednu, pro mě luxusní, duševní kúry. Tou je pro mě nejen naše rostoucí Žofinka, ale i setkávání se s publikem při koncertech, ani nevíte, jak moc nabíjející to je.

▼ **Jaké sny byste si ráda splnila, po čem toužíte?**

Mým snem bylo dělat dobrou muziku a mít svou vlastní a zdravou rodinu. A mým cílem je teď makat na tom, abych se z něj neprobudila. :-)

▼ **V letních měsících se s vámi můžeme setkat na koncertech na zámku v Karlově Koruně nebo v Novém Městě nad Metují. Co jste posluchačům připravila? Jaký máte vztah k rodným Čechám? Cestujete po vlastech českých ráda?**

Po Čechách cestuji díky svojí prá-

ci vlastně neustále a ráda! Doma je zkrátka doma, ale nebráním se zahraničním destinacím, každé místo mě nabíjí jinak. A teď díky své rodině mě láká trávit léto hlavně v Čechách. Letní koncerty na zmíněných šlechtických sídlech budou pro mě mít nevšední uvolněnou letní atmosféru, pro hosty je připraven welcome drink, já jsem si jako svůj doprovod v hudební části pozvala dva vynikající muzikanty - pianistu Martina Kumžáka a kytaristu Petera Bindera, se kterými zahráme naše oblíbené popové písně jak původní, tak i světové. A pak si všichni společně dáme večerní prohlídku zámku. Moc se na to všichni těšíme a možná ještě s sebou vezmu svou rodinku.

Budeme se těšit na setkání třeba u příležitosti některého z koncertů! 🍷

Hana Němcová

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



s éra

PRO VOLNÉ CHVILE

MAGICKÉ STROMY

keltského roku

JAN JOHANN JAROSLAV MIŠKA

JEDINÝM ZNÁMÝM SPOLEČENSTVÍM, KTERÉ ASTROLOGICKY PROPOJUJE SE STROMY LIDSKÉ VLASTNOSTI A SCHOPNOSTI VE VZTAHU K DOBĚ NAROZENÍ KAŽDÉHO ČLOVĚKA, JE KELTSKÉ. STROM BÝVÁ V JEDNOM ROČNÍM OBDOBÍ V DESETIDENNÍM CYKLU ZASTOUPEN I NĚKOLIKRÁT. SKUTEČNÁ PŘÍSLUŠNOST SE VZTAHUJE K DATU POČETÍ. PROTO SE MU NEŘÍKÁ HOROSKOP, ALE KELTSKÝ STROMOVÝ HOROSKOP, NEBO ZKRÁCENĚ STROMOSKOP, JENŽ ZAČÍNÁ SAMHAJMEM; TO JE V NOCI Z 31. ŘÍJNA NA 1. LISTOPAD, JENŽ BYL POČÁTKEM NOVÉHO KELTSKÉHO ROKU.



Jabloň

22. 6. – 2. 7. a 22. 12. – 1. 1.

Jabloňoví lidé bývají srdeční, vnímaví a sympatičtí. Dlouho si udržují osobitý půvab a kouzlo, kterého zřídka kdy zne-užívají. Radují se ze života, ale nejsou lehkomyšlní. Svou inteligenci i praktické myšlení používají k dobrým cílům ve prospěch celé společnosti. Netouží po majetku, a i když mnohdy disponují obrovskými znalostmi, nedávají to světu na odív. Jejich předností je skromnost a touha po vědění. Mají rádi milostné hrátky, tam najde uplatnění i jejich nekonečná fantazie. Pokud naleznou vnímavého partnera, čeká je nádherné manželství.

Jabloň patří mezi středněvěké růžovité jádroviny s opadavými listy. Vzhledem k tomu, že je významným ovocnářským druhem, tak je křížením a roubováním vyšlechtěna do bezpočtu odrůd, zejména módních zákrsků. Především ve středních Čechách bývalo podle silnic mnoho jabloňových alejí. Ale kde je těm dnům konec?

Je historicky doloženo, že s pěstováním jabloň se začalo 300 př. n. l. Už na počátku našeho letopočtu byla jablka

u Římanů velmi oblíbená. Římané jabloň uměli i roubovat. Na území ČR se s určitostí začaly jabloň pěstovat v 9. století. Další rozkvět pěstování byl během vlády Karla IV. Poměrně častým uchováváním jablek bylo jejich sušení. Jablka se neloupala, pouze se zbavovala jádřinců. Sušila se buď na slunci, kamenech nebo v troubě. Křížaly, jak se sušená jablka (hrušky) nazývala, se dnes suší v elektrických sušičkách.

Bájná jablka

S jablky se setkáme už v antických bájích, vzpomeňme třeba na Hesperidky (též Hesperidy nebo Hesperovny, řecky a latinsky Hesperides, Ἑσπερίδες).

Hesperidky měly za úkol hlídat strom v zahradě bohů, který nesl zlatá jablka nesmrtelnosti. Strom, kterým byl pravděpodobně granátovník, dostala jako svatební dar bohyně Héra od bohyně země Gaie. Protože Hesperidky zlatá jablka občas samy ochutnávaly, Héra pověřila hlídáním zahrady a stromu ještě stohlavého draka Ládonu. Posledním z dvanácti úkolů Herkulových (Herákových), které dostal od krále Eurysthea, bylo přinést tři tato zlatá jablka. S pomocí Titána Atlanta tento úkol splnil a král je pak věnoval bohyni Athéně, která je Hesperidkám zase vrátila. Jedno jablko ukradla bohyně sváru Eris a s nápisem „Tě nejkrásnější“ ho hodila mezi bohyně Héry, Athény a Afroditu. Jejich spor o jablko pak vedl k Trójské válce. Z této pověsti vzniklo úsloví „jablko sváru“.

Daleko známější je křesťanská báje o Evě, Adamovi, stromu poznání s hadem pokušelem, kterým byla v hada proměněna první Adamova žena – su-



merská (mezopotamská) bohyně, později démonka Lilith.



Adamovo jablko

S plody jabloň, a sice hned s pěti jablky se můžeme setkat také ve Staronové synagoze v Praze. Na nové oponě, plné hebrejské symboliky, zakrývající svatostánek s židovskými posvátnými texty sepsanými v Tóře. Mají být upomínkou na 613 příkazů v ní obsažených. Co příkaz, to jedno semínko. Jak každý ví, tak obyčejné jablko má nejvýš deset semínek, proto se musíme podívat po jiném jablku. Tím pochopitelně nebude obyčejné jablko, ale jablko granátové.

Granátovník roste hlavně ve Středomoří. Jak vlastně vypadá jeho plod známý pod pojmenováním granátové jablko? Je to až 12 cm velká bobule se zvláštní vnitřní stavbou a zakulaceným šestibokým tvarem. Pod tlustou tvrdou kůrou je šest až dvanáct pouzder, v nichž se ve sladkém načervenalém rosolovitém obalu nachází semena, jejichž počet je zpravidla kolem 600 kusů. Víme, že numerologie hrála také v židovském náboženství velký význam, Tóra hovoří o 613 semenech. Číslo 613 v součtu dává číslo 1. To nemůže být nic jiného než odkaz na nejmenovaného stvořitele JHVJ. Pět granátových jablek nám nabízí celkem 5x613 semínek. Což pochopitelně numerologicky nemůže

dát jiné číslo než 5. Nabízí se další otázka proč tomu je 5x? Pět prvků (tiens) je zřejmě odkaz na pradávne znalosti související též s energetickou staročínskou medicínou (čchi – jang a jin) starou několik tisíc let. Pět prvků je pět vrcholů pentagramu, přičemž trámčový nám energeticky propojuje mimo jiné deset orgánů lidského těla.

Léčivé účinky

Plody jabloně obsahují vysoké množství vitamínů, organické kyseliny, enzymy, 20 minerálů. Především jsou proto vhodným ovocem pro těhotné ženy. Posilují též nervovou soustavu člověka. V zažívacím ústrojí váže pektin těžké kovy, kyselinu močovou, cholesterol a bakteriální jedy. Tím přispívá k jejich vylučování. Dvěma jablky denně lze předcházet arterioskleróze a srdečnímu infarktu, dně, revmatismu, ledvinovým nemocem, hnisavým zánětům mandlí, průjmům a zácpě. Doporučují se též lidem se sklonem k otýlosti a také při chudokrevnosti. Čaj ze sušených jablek tiší nervy a snižuje horečku. Pletěvá maska z nastrohaných jablek pomáhá vypínat a vyživovat pleť.



Jedle bělokora (Abies alba)

3. 7. – 13. 7. a 2. 1. – 11. 1.

Jedloví lidé jsou důstojní a cílevědomí a jsou předobrazem náročných, přímých a čestných lidí, obdařených obrovskou dávkou trpělivosti a houževnatosti spojenou s pracovitostí. Svých cílů dosahují postupně, úspěšně bojují s mnohdy těžce řešitelnými problémy. Vždy ale nakonec dosáhnou svých cílů – ať v zaměstnání nebo v srdečních záležitostech. Se svými touhami ani obavami se obvykle nikdy nikomu nesvěřují. Dokážou myslet samostatně díky svým výtečným analyticky



kým schopnostem. V lásce jim můžeme závidět silné city, které jim ve spojení s romantikou dodávají na přitažlivosti. Obvykle jsou sportovně založení, zpravidla žijí zdravým životním stylem, takže se často ve zdraví dožívají vysokého věku. I když někdy bývají náladoví a hašteřiví, tak jsou též obětaví.

Z jehličanů má nejsvětější (světle šedou) kůru. Dorůstá, s obvodem až dvou metrů, výšky až 65 metrů. Šišky se podobají smrkovým s tím rozdílem, že rostou vzpřímeně jako svíčky na vánočním stromku. Zakončení jehlic není špičaté, ale „prdelkovité“.

Jedle je spolu s bukem dalším stromem převelice silně závislým na výběru místa z hlediska energetického. U nás doznala velkého úbytku „za bolševika“ díky nadměrnému znečištění životního prostředí. Smogem se nejenom zvýšila kyselost půdního pokryvu, ale také se zhoršila fotosyntéza ve spojení s dýcháním zprostředkovaným jedlovým jehličím. Jedle se vlastně zažíva udusily. Ve vyšších polohách pomístně zůstaly zbytky bukojedlových společenství. Proto v nejvíce znečištěných oblastech zůstaly jenom ostrůvky zarostlé bučinami.

Jedle a mytologie

Báje o mongolském vládcu Dalaj Tabibovi vypráví, že řadu let velmi trpěl vředy, které se nedařilo vyléčit. Žádné byliny ani koření, ani cokoli jiného mu nepomáhalo. Jednoho dne za ním přišel muž ze sibiřské tajgy. Po seznámení se s vladařovou nemocí prohlásil, že zná na jeho chorobu lék. Tím byl zvláštní olej známý pod pojmenováním Zlatý křišťál, lisovaný z výhonků mladých stromků rostoucích na severu. Olej z jehličí jedle sibiřské nejenom zbavil vládce vředů, ale on též v obličeji nemálo omládl.

V ruské kronice z 12. století se píše, o kněžně Eupraxii, přírodní léčitelce vnučce ruského vládce Vladimíra Monomacha a o léčivých účincích olejů z jehličí: „...a bezdětné rodily děti, nemocní byli zbaveni utrpení a slepí prohlédli.“ Sibiřský kozák Nikodém léčil olejem nejtěžší rány již v roce 1640. V roce 1829 lodní kapitán M. I. Malinovský v palubním deníku napsal, že olej zázračně uzdravuje chronickou rýmu, křečovitý kašel a souchotiny. Po bitvě u Stalingradu požadoval lidový zdravotní komisař zvýšené dodávky oleje z jedle bělokora, který s úspěchem používal k léčení omrzlin a popálenin. Všechny uvedené léčivé účinky byly po letech zkoumání potvrzeny v roce 1989 ruskými akademiky.

Léčivé účinky

Léčivou částí jedle jsou mladé květnové výhonky, jehličí, šišky a pryskyřice. Léčivé účinky jehličí, nezávisle na nich, pozná také tygr sibiřský, který jej v době oslabení požírá. Také medvědi znají jeho léčivé energetické účinky. Protože jedle roste na vyzařovacím prostoru, tak nám pobyt v jejím dosahu (podobně jako u buku) doplňuje energii našeho těla. Proto například v Rumunsku bylo zvykem odnášet těžce nemocné pod jedli, tam je opřeli o kmen stromu a postižení se snadněji uzdravovali. Což odpovídá mému poznatku, že silné a zdravé jedle rostou jenom a pouze na energeticky vydatných místech, tedy takových, která léčí energií-prasílkou. Jedlové větvičky se víceméně pověrečně přidávaly do prvních koupele novorozence, aby dítě bylo silné a aby duch jedle od něho odháněl zlé mocnosti.

Slazený nálev z jedlových výhonků pomáhá při kašli, bronchitidě a zahlenění. Neslazený nálev při žlučových kamelech. Ohřáté šišky mají při inhalaci protistresový účinek, uklidňují a uvolňují dýchání. V nálevu jako přísada do koupele proti celulitidě a hemeroidům. Věve ve váze provoní a vydezinfikují byt. Silice slouží jako součást zevních přípravků proti revmatismu, k inhalacím při dýchacích potížích, nebo jako přísada do koupele (uklidňující a posilující prostředek). Pryskyřice působí antisepticky a smíchaná za tepla s nesoleným sádlem nebo máslem vytahuje zabod-

nuté třísky, trny a rychle bezjizevně hojí rány. Prodávala se i v lékárnách jako diakorová mast. Pryskyřice je ještě dnes součástí mazání na dnové onemocnění a artrotické bolesti. Lze ji přidávat i do odpařovacích lamp a svíček a je součástí všech vonných tyčinek a kadidla.



Jilm (Ulmus)

14. 7. – 24. 7. a 12. 1. – 22. 1.

Lidé pod vládou jilmu jsou jedinci předvídaví, vyrovnaní, klidní a též oddaní. Postupně, zodpovědně a s rozvahou a s maximálním nasazením plní veškeré zadané úkoly. Jejich optimismus je utvrzuje v přesvědčení, že v každém stvoření je zakódována laskavost. Odbrojují své okolí důvěřivostí a přímým, avšak zároveň jemným vystupováním. Vytyčují si zpravidla ty nejušlechtilější životní cíle, proto také bývají oblíbení. Kritické připomínky řeší okamžitě, s humorem sobě vlastním. Dokážou záhadným způsobem ovlivňovat své blízké a přátele. Obratně využívají každé příležitosti ke změně světa směrem k dobru a lásce. Tyto charismatické osoby nezůstávají většinou dlouho v podřízeném postavení, umí si totiž vydobýt zasloužený respekt a uznání. Vášnivá láska je u nich podmíněna tolerantním a zejména laskavým přístupem. Uzavřený svazek s nimi je pevný a trvalý. I když někdy bývají sebestřední až arogantní.

Jilm býval dříve více známý pod pojmenováním jilem nebo též břest. Z názvu stromu jilm také vzniklo pojmenování města Jilemnice, a ze starobylého slova stejného významu jako jilm břest, vznikají jména pro několik obcí (Břest, Břešťany, Bříšťany, Břístev, Bříství, Obříství). Z uvedených obcí má jilm v heraldickém znaku Břest a dvě zkrácené jilmové větvičky Bříství.



V Evropě se jilmy rozšířily již v třetihorách asi před 40 miliony let. Zalednění přežily v několika oblastech na jihu a jihovýchodě Evropy. Na českém území se objevily asi před 12 000 lety (v nejjižnější části Třeboňské pánve a na jižní Moravě) a před 10 000 lety se již začínají jako první dřevina smíšených teplomilných listnatých lesů velmi rychle šířit po celé Evropě, a to přibližnou rychlostí 1 kilometru za rok. Je to rod opadavých anebo částečně opadavých



listnatých stromů nebo keřů. Zahrnuje asi 35 druhů rostoucích v severním mírném pásmu, Asii a Střední Americe. Jilmy se podle všeho mohou dožít až 400 let (vzácně až 500 let).

Jilm a mytologie

Už ve starověké Mezopotámii byl jilm kosmickým stromem. V mladším evropském starověku byl strom jilm symbolem smrti. Jilm býval uctíván některými kmeny severoamerických indiánů. Snad právě proto se stává jak státním stromem amerických států Massachusetts, Severní Dakoty, tak je v USA jedním ze symbolů svobody. V některých starých severských zemích je zaznamenáno, že muž byl stvořen

z jasanu a žena z jilmu; (Jméno ženy, Emila je odvozeno z Almy, což je jilm). Jilm byl uctíván jako jeden ze strážců domu a dvora (Varträd). Zároveň býval branou mezi světem lidí a přírodních duchů (andělů). V západních kulturách je jilm stromem nehmotných energetických bytostí – elfů.

Jilmové dřevo je trvanlivé, bývá využíváno ve stavebnictví, kolářství a k výrobě zejména ohýbaného nábytku. Před příchodem štetinových terčů se terče vyráběly z jilmového dřeva. Jilmové dřevo je jedním z nejvhodnějších materiálů k výrobě luku.

Léčivé účinky

Odvar z kůry jilmů se používá při průjmě. Mimo to působí i svíravě a protizánětlivě, užívá se při poruchách trávení, při dyspeptických potížích nebo při překyselení žaludku, zevně ji lze použít při ekzémech a alergických kožních onemocněních, hnisavých kožních zánětech nebo na hemoroidy, ve formě kloktadla pak při zánětech dutiny ústní a hrtanu.

Kůra jilmu má protizánětlivé a hojivé účinky nejen na trávicí trakt. Působí proti průjmě a podráždění, pomáhá při poruchách trávení. Dovede neutralizovat překyselený žaludek, přitom je její působení velmi jemné a obecně dobře snášené. Ve střevech dovede vstřebávat přebytečné plyny, bránit hnilobným procesům a optimalizovat trávení.

Kůra jilmu (*Ulmus fulva*) se používá v alternativním a lidovém léčitelství v mnoha zemích, v USA se nazývá *Slippery elm bark*, pro účinek proti mnoha bolestivým stavům. 1 litr nálevu se připraví z vrchovaté lžice sušené kůry. Má se vypít během dne. Užívat lze též prášek z drcené kůry a 2–5 gramů to 3–4 krát denně, který je potřeba důkladně zapít vodou. Při zevním použití působí dezinfekčně a hojivě i na kůži, v koupeli pomáhá při hemoroidech a ekzémech. Kloktadlo účinně dezinfikuje a hojí zápalý ústní dutiny a krku a ochraňuje sliznice. 🌿

Jan Johann Jaroslav Miška

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



ČERVENÁ PAPRIKA

**aneb všechna její pikantní tajemství
prozrazena**

*Paprika, to je vášeň uvězněná v kuchyňských kořenkách,
ale i mocná zbraň v dámských kabelkách*

ŠÁRKA ŠKACHOVÁ

Papriku lze považovat za chutnou potravinu, pikantní koření i přírodní barvivo. Co do botanických druhů je velmi rozmanitá a na stupnici chuti ji najdeme od příjemně sladké až po ďábelsky ostrou. Když se řekne paprika, jsme **na stopě guláši**. A kdo se jednou vydá po stopách guláše, nutně musí dojít do země, kde bílý chléb, paprikový špek a jiskrné víno tvoří s lidmi nerozlučné přátelství, neboť paprika tu slouží jim a oni zase paprice.

Nikdo mi to nevymluví, že pravá maďarská paprika netvrdí chuť jen guláši, ale udává temperament i tempo čardáši. Jeví se mi zrovna tak jiskrná jako hrdá maďarská povaha.

Teprve Maďaři dali paprice tu tajnosnubnou rafinovanost. Ta začíná už u prastarého příběhu, kdy první papriková semínka měla přinést krásná nosička vody, které se podařilo uprchnout z tureckého harému. **Kde se vzala, tu se vzala. Faktem je, že právě zde rychle zdomácněla!**

**CESTA PAPRIKY Z NOVÉHO SVĚTA
NA STARÝ KONTINENT**

Paprika do Evropy vešla dvěma směry. S Kryštofem Kolumbem připlula na

Starý kontinent jako „**indiánský pepř**“. Indiáni červený prášek považovali za sídlo boha ohně. Nechyběl v jídle, nápojích ani při rituálních obřadech. Druhá cesta vedla z Balkánu. Tudy do Evropy přišla paprika jako „**turecký pepř**“.

Literárním dokladem, dokazujícím vysoké stáří střeoevropských paprikových polí, je také Mattioliho herbář z roku 1562, v němž se dočítáme, že „paprika je rostlina přesporní“ ale i nám již také v Němcích a Čechách obyčejná a známá.“ S jistotou víme, že nemůžeme této rostlině upřít charakter velmi staré kultury, která po svém příchodu do evropských krajů rafinovaně ovlivnila kuchyni.

Pro kuchyňské využití známe 4 základní druhy mleté papriky.

- ▼ Paprika **Special** (*különleges*) – pochází z dužin vybraných paprikových lusků sklizených v plné zralosti. Chuť je lahodná, bez stop pálivosti a barva výrazná.
- ▼ Paprika **Delikatesse** (*csemege*) – kvalitní paprika výraznější chutí, ale bez pálivosti. To z ní dělá nejoblíbenější maďarskou papriku pro kuchyni.
- ▼ Paprika **Nobles** (*édesnemes*) – pikantní paprika výrazné chuti a mírné pálivosti.
- ▼ Paprika **Rose** (*rózsa*) – nejostřejší z pálivých paprik s barvou méně výraznou. Plody se sklízí před dosažením zralosti, kdy se v paprikách začíná tvořit cukr.

Jak s kvalitní paprikou pracovat, aby ze sebe vydala to nejlepší?

Při vaření je třeba pamatovat na obsah cukru, který tepelnou úpravou hořkne, proto by smažení a restování papriky na tuku nemělo trvat déle než několik sekund. Umění dobrého guláše a všech jídel s použitím papriky spočívá ve správném načasování tohoto postupu. Jakmile se paprika smaží déle, ztrácí barvu a hořkne. A to přeci nechceme!

HODINA ZROZENÍ GULÁŠE aneb jak paprika sesadila z trůnu pepř a stala se královnou kuchyně.

Hodina zrození guláše uhodila v momentě, kdy se začalo kořenit sladkou mletou paprikou. Svůj podíl na tom měl i Napoleon a jeho blokáda s omezením dovozu černého pepře. Začalo se spoléhat víc na papriku. Ta otevřela svůj potenciál a ukázala, že všechno zlé je pro něco dobré.

PŘÍBĚH GULÁŠE – Maďarští pastevci (gulyásové) putovali se svými stády na vzdálené trhy dobytka a neduživá zvířata cestou padla za oběť gulášovému rituálu. Ten probíhal ve velkém zavěšeném kotlíku nad žárem ohniště. Jak kráčeli krajinou, doprovázela je voňavá stopa dušeného hovězího masa a nová vůně mleté papriky. Netrvalo dlouho a guláš se z kotlíků na pastvinách nastěhoval do hrnců bohatších měšťanů. Koncem 19. století se gulášem plnily talíře a jeho vůně nešla utajit ani za hranicemi. Původní „pravý“ guláš se nikdy nezahušťoval moukou a svou konzistencí byl podobný polévce. Do kotlíku k masu se přidávalo též dost brambor a paprikou se nešetřilo. Pověstná maďarská paprika učinila z prostého jídla velmi módní záležitost. Vařil se i v těch nejbohatších domech. Vídeň té doby, okouzlená rafinovaností francouzské kuchyně musela uznat, že dobrý guláš zastíní i tehdejší módní masové „ragout“. V zemi původu má i své neopominutelné blízké příbuzné. Jmenují se Perket, Tokán a Paprikáš, ale nejmaďarštějším pokrmem se stejně stal **kotlíkový guláš**. Započal triumfální tažení světem a prapor vítězství měl barvu a vůni úžasně červené papriky.

NA ČESKÉM DOMÁCÍM STOLE, aneb GULÁŠ včera, dnes a zítra

Paprika v našich kořenkách dávno zdomácněla. A zrovna tak guláš. Na české plotně se často vaří „guláš se šesti“, protože tak ho Češi mají nejraději. **Parádní český hospodský guláš** má mít silný základ s kmínem, mletým černým pepřem, česnekem a paprikou. A paprika tam patří dospod a od začátku. Zapíjí se přirozeně českým chmelovým

mokem. Zapátrala jsem ve starých kuchařských knihách a našla první gulášové záznamy, sahající hluboko do naší minulosti.

Když v roce 1805 Maria Anna Neudecker, kuchařka v mariánskolázeňském hotelu Stern, vydala kuchařskou knihu **Die Bayerische Köchin in Böhmen (Bavorská kuchařka v Čechách)**, nikdo netušil, že tím zakládá i slávu české domácí kuchyně a zvláště guláše. Její zmínka o „Kolaschfleisch“ je první, mimo Uhry, písemně zveřejněnou informací o guláši.

Magdalena Dobromila Rettigová uvádí recept na guláš teprve až ve čtvrtém vydání kuchařky z r. 1843.



Z **Hospodářské pražské kuchařky z r. 1819** přebírá guláš do své knihy „Das neueste Universal – oder: Grosses Wiener Kochbuch“ (Nejnovější univerzální – aneb Velká vídeňská kuchařka, slavná Anna Dorn. Jako „gulášové koření“ je zde doporučeno použít tymián, bobkový list, ocet, brambory, sardelku, víno, citrónovou kůru a pálivou papriku. V celé střední Evropě a monarchii se nesmírně popularitě těšila kniha Kathariny Prato „Die Süddentische Küche“, vydaná v roce 1858, kde je recept nejen na pravý maďarský „gulyáshús“, ale i na dalších pět typů guláše. A co guláš vojenský? C. a k. kuchařské armádní předpisy nám dokazují, že guláš si i v armádě vydobyl svou neotřesitelnou pozici. V roce 1827

je zaznamenán v c. a k. předpisové knize Soldaten Küche. Je doporučováno vařit ho z pravé svíčkové pro ty výše postavené, pro mužstvo však postačí obyčejný guláš polní. Doporučeno jest maso v tomto pořadí – koňské, hovězí, skopové, telecí. A od té doby guláš z vojenského ešusu nevymizel. Víte, že českým kuchařům se připisuje prvenství přidávání kmínu do gulášů? Původní historické receptury jej nezmiňují.

Co kuchař, to jiný guláš. Postupem doby vzniklo gulášových variací tolik, že ta původní maďarská receptura se u nás vaří asi nejméně. V Čechách guláš zdomácněl natolik, že si ho neodmyslitelně spojujeme s kynutým knedlíkem. Dokonce je mnoho verzí guláše, kde jsme si dovolili vyřadit i tak zásadní surovinu, jakou je pro Maďara mletá červená paprika.

Není pochyb, že paprika je rostlina šamanská. Věděli jste, že indiánům sloužila jako výchovný prostředek? Dým z hořících pálivých papriček prý dokázal napravit neposlušné děti lépe než výprask. **S úspěchem se používá jako afrodiziakum. Povzbudí představivost a rozproudí krev v těle. Štiplavý extrakt z mleté papriky je hlavní součástí tzv. obranných pepřových sprejů.**

Paprika se tím pádem stává bodyguardem do každé dámské kabelky.

Pořád tady vedeme řeč o paprice jemně mleté, voňavé a smyslné, co v hrnci nad gulášem udělá na hladině lesklé červené zrcadlo... jenže používat ji jen do guláše by bylo krátkozraké plýtvání s jejím potenciálem. Zatímco ve velkých dávkách by mohla být zničující a nebezpečná, v malém množství vylepšuje kvalitu našich životů.

HLEDÁTE KOŘENÍ ŽIVOTA? Vsaďte všechno na PAPRIKU. Nakonec i s gulášem se to má jako se životem. Každý od něj čeká něco jiného, ale co do něj nedáme, to tam nenajdeme. 🌶️

Šárka Škachová www.gurmanka.cz

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

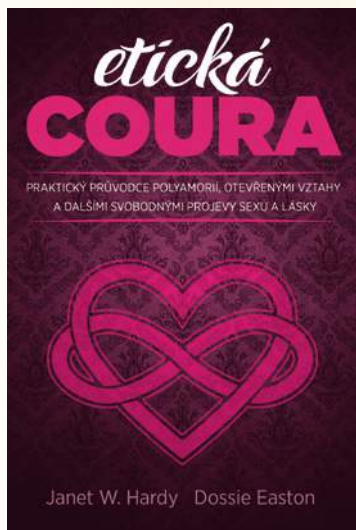


Inspirace na zajímavé čtení

Etická coura

Dossie Easton, Janet W. Hardy

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com



Praktický průvodce polyamorií, otevřenými vztahy a dalšími svobodnými projevy sexu a lásky.

Etická coura vám otevře cestu k dobrodružství a svobodě, která přichází z nové definice vztahů s přáteli a milenci. Janet W. Hardy a Dossie Easton nabízejí techniky, dovednosti a ideály, které vytvořily na základě svých zkušeností s otevřenou komunikací, emoční

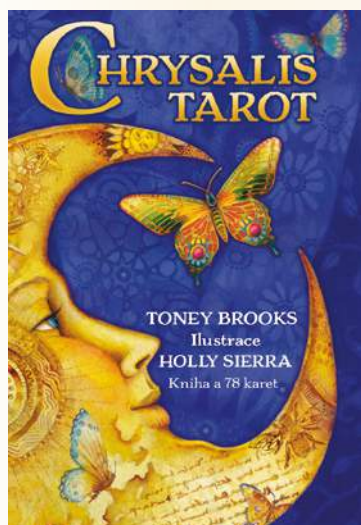
poctivostí a zvládnutím žárlivosti. *Etická coura* je povinná četba pro každého, kdo chce mít naplňující milostné vztahy – dokonce i monogamní!

Chrysalis tarot

Toney Brooks Kniha a 78 karet

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Když se nevědomé stane vědomým.



Objevte nevšední tarotovou sadu, která do Velkých arkán přináší nejen nový příběh. Jako dvorní karty se vám představí herecká společnost středověkých postavicek, které dodají vašim výkladům život. Hlavním cílem těchto karet je však sebeuvědomění. Určitě jste už mnohokrát slyšeli, že „všechny odpovědi už máme v sobě“. Ted' už je jen nějak dostat ven. Chrysalis Tarot je pro tento šlechetný cíl jako stvořený – bude inspirovat

vaši mysl, klást vám hloubavé otázky a zavede vás na dobrodružnou cestu do vašeho nitra. Na cestu, která toho hodně odhalí a bude poučná i zábavná.

Pěstujeme ve městě

Zelené balkony, sousedské záhonky a komunitní zahrady

Autorský tým Kokoza

Vydalo nakladatelství Smart Press
www.smartpress.cz

Bydlíte ve městě a chcete do něj přivést více přírody? Láká vás mít po ruce čerstvé bylinky, květy, sezonní zeleninu a drobné ovoce? Chcete poznat svoje sousedy a potkávat se s nimi nejen na ulici? Postrádáte příjemný venkovní obytný prostor?

Máme pro vás praktickou knížku, která vás provede teorií i praxí zakládání sousedských záhonků nebo i celých komunitních zahrad. Záhonky a zahrady totiž mohou vzkvétat i ve městě, stačí vědět, jak na to. A je jedno, jestli vyrostou na veřejném prostranství, ve vnitroblocích, u školy nebo třeba na střeše! O svoje zkušenosti se podělí nejen autoři ze spolku Kokozy, ale také další komunitní zahradníci. A návod dostanou i všichni, kdo si chtějí vypěstovat třeba „jen“ malou balkonovou zahrádku nebo osadit předzahrádku.



Bez obalu

Barbora Tlustá

Vydalo nakladatelství Jota
www.jota.cz

První česká kniha o životním stylu zero waste.

Zero waste znamená nulový odpad. Znamená to žít bez odpadu, udržitelným způsobem, být šetrný k životnímu prostředí, k místu, kde žijeme a chceme žít i nadále. Přemýšleli jste někdy nad tím, kolik odpadu vyprodukuje? Kolik čeho kupujete, kolik obalů vyhodíte? Máte pocit, že toho doma máte prostě moc? Zkuste zero waste!





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



PRO VOLNÉ CHVÍLE

sfera

Křížovky a sudoku o ceny

„Existuje jen jedno dobro, a to je vědění. Existuje...“ Sókrates				JMÉNO SKLADATELE HURNÍKA	TÝKAJÍCÍ SE OKNA	ADAMITA		VZÁČNÝ PLYN	OBCHOD PRŮMYSLVÝM ZBOŽÍM ZKR.	NÁJEMNÍ VOJÁCI	STŘEŠNÍ TAŠKA		JEDLÁ HOUBA	SOUHLAS	INICIÁLY BIATLO-NISTY DOSTALA	SBÍRKA PÍSEMNOSTÍ	LEŽÍCÍ V ČÁSTI NĚMECKA
POMŮCKA: AO, ARATI	DOSTAT SE DOVNITŘ	STŘEDOVÉ: KÉ ZBRANÉ	ČÁSTICE S NÁBOJEM NÁZEV HLÁSKY N										ŘÍČNÍ RYBA				
DOHROMADY													CHLAPECKÉ JMÉNO				
1. DÍL TAJENKY													CELNÍ KÓD ANGOLY				
INICIÁLY SPISOVATELE PETIŠKY			ZÁPORNÉ NABITA ČÁSTICE UCTĚNA						MÍSTO U DOMU SLOVENSKY NÁLADY				KARETNÍ BARVA				
MODEL				NEMOCNICE S POLIKLINIKOU ZKR. SKLIZNÉ					CITOSLOVCE ČÁKNUTÍ				ŠTIPLAVÉ RYBÁŘSKÁ SÍŤ				
	TVĚ	OBŽIVNOUT DÁVAT POLIBKY						ČESKÝ FOTBALISTA PEPI ??? VAK					CHEM. ZN. CINU NOVOTVAR			ÚDER DLANĚMI O SEBE	SRDEČNICE
KYANID THALLNY						MONGOLŠTÍ PASTEVCÍ						PODSTATA ZASEDÁNÍ					
VÝHERCE SOUTĚŽE						POLNÍ MÍRY							HRANIČNÍ POPLATEK				
						ČÁSTI VOZU SLOVENSKY							ZKRATKA UMELECKÉ SKOLY				
TAJONA				CITOSLOVCE OHRAZENÍ					KLADNÁ ELEKTRODA							ON NĚMECKY	
				ELEKTRIZ. ŽELEZNIC					MCBAINOVO JMÉNO							INIC. VÝTV. ČECHOVÉ	
CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO						2. DÍL TAJENKY											
PATRO						KYSELINA LATINSKY							MALÁ KONČETINA				

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

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

TĚŽKÁ

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

Řešení sudoku z čísla 3-4

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Správné odpovědi zasílejte do 22. 8. 2019 na adresu redakce: Diochi, spol. s r. o., Průmyslová 7, 102 00 Praha 10. Nebo e-mailem: tajenky@diochi.cz.

Výherci z čísla 3-4/2019 - Tajenka křížovky: „jsou lidé, kteří se sami v sobě nudí“, sudoku 415. **Křížovka:** Břízová Věra, Havl. Brod, Šotková Lucie, Tábor, Kolářová Dana, Benešov u Boskovic, Voborská Ivana, Třeboň, Drnková Eliška, Praha 4, Málková Olga, Trutnov. **Sudoku:** Žaludová Eva, Brno, Michálková Jiřina, Zlín, Žůrková Dita, Vizovice, Rampáková Jana, Karviná, Michalčíková Helena, Medlovice, Zvoníčková Anna, Štítná nad Vláří.

SFÉRA NA ROK

(6 čísel) jen za 290 Kč / 12 €

Jak objednat pro ČR

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

Pište na: sfera@send.cz

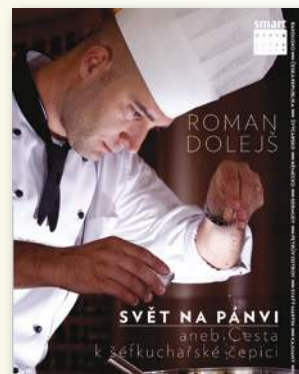
Zajišťuje SEND Předplatné s.r.o.
Ve Žlíbku 1800/77,
hala A3, 193 00 Praha 9

Jak objednat pro SR

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

Pište na:
predplatne@abompkapa.sk

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



+ ZDARMA
k předplatnému kniha
Svět na pánvi

Kniha v hodnotě 199 Kč

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

Časopis Sféra
v elektronické podobě
ke stažení na

alza media www.alza.cz

INZERCE



Cesty k sobě

internetové vysílání



Zuzana Hozhoni,
síla Ženy síla Muže



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



Jiří Charvát,
Člověk je událost



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



Ou Wen Wei,
Léčivý a mystický Pangu Shengong



Ivan Rybjanský,
Somavedic - Nová generace

ČÍM VÍCE NAKUPUJETE,
TÍM VĚTŠÍ SLEVA!

Jen v ČERVENCI a SRPNU

k nové registraci do Slevového Klubu Diochi
dárek ZDARMA - šumivé tablety

 **DIOCHI**




DIOCHI
KLUBOVÁ KARTA

CESTA KE ZDRAVÍ = DIOCHI



Diochi spol. s r.o., Průmyslová 1306/7, 102 00, Praha 10
tel.: +420 222 764 004
info@diochi.cz, www.diochi.cz



Diochi Slovakia s.r.o., Hlavná 31, 917 01 Trnava
tel.: +421 335 516 633
diochi@diochi.sk, www.diochi.sk

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

Brno, Ing. Radka Moudrá, Centrum Via Lucis, Cejl 858/7 - Dvorní trakt, 602 00, brno@diochi.cz, Po 14-18, Út 14-18, St 10-14, Čt 15-18, tel.: 775 187 079

České Budějovice, Alena Mitter, U Tří lvů 4 (2. patro), 370 01, budejovice@diochi.cz, Po 10-17, Út 9-16.30, St 12-16.30, nebo dle tel. dohody, tel.: 775 622 006

Český Těšín, Marek Liška, Mezi lány 271, 735 62, tesin@diochi.cz, Po 8-20, Út-Ne dle tel. dohody, tel.: 608 278 573, 608 827 791

Karlovy Vary, Naděžda Jandová, Brigádníků 18 (naproti Penny), 360 01, karlovy.vary@diochi.cz, dle tel. dohody, tel.: 776 676 898

• **Liberec**, Dagmar Šlechtová, ul. 8. března 72/12a, 460 05 Liberec, tel.: +420 602 295 795, e-mail: liberec@diochi.cz, Po-Čt 9.30-17, Pá 9.30-15 nebo dle dohody (vchod do provozovny je průjezdem do dvora)

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

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

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

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

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

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

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

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

Tábor, Iveta Vrtišková, Koželužská 140, 390 01, tabor@diochi.cz, Po-Čt 9-17, Pá 9-13, 1. So v měsíci 9.30-11.30, tel.: 381 258 109

Třebíč, Leoš Poskočil, Luční 877, 674 01, trebic@diochi.cz, Út-Pá 9-12 nebo dle tel. dohody, tel.: 777 066 566

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

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

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

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

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

• **Košice**, Rázusova 37, 040 01 Košice, kosice@diochi.sk, Po-Pia 10-17, Str 10-18.30, Út-Štv Zatvorené, tel.: +421 918 463 681 Alžbetina 2 (2.p.), kosice.alzbetina@diochi.sk, Po, Út - Št: 9:30 - 17:00, Str: 9:30 - 18:00, Pia: 9:30 - 14:30, tel.: +421 915 767 700

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

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

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

• **Nové Zámky**, Rákocziho 12 (5. p., č. dv. 16), 940 02, novezamky@diochi.sk, Út: 10.00-17.00 hod., tel.: +421 905 300 144

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

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

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

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

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

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

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

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



KRÁSA ZAČÍNÁ UVNITŘ®

NAUČTE SE ZDRAVĚ OPALOVAT

1. Příprava buněk na sluneční záření

Cytonic kapsle

- ▼ ochraňují buňky před volnými radikály
- ▼ maytansin a maytenin pomáhá chránit před nádorovým bujením

2. Ochrana před přímým slunečním zářením

DioSol

- ▼ ochranný faktor SPF 30 proti UVA a UVB záření
- ▼ vitamín E s antioxidačními účinky

3. Ochrana po opalování

Estrozin krém

- ▼ navrácí do pokožky elasticitu a vyživuje ji
- ▼ zpevňuje pokožku a omezuje tvorbu vrásek

4. Ochrana při spálení

Diolift hydrogel

- ▼ díky aloe vera regeneruje pokožku
- ▼ má chladivé účinky

