



**Šperky
pro duši**



Přelomový rok 2020

CO NÁM PŘINESE ROK
KOVOVÉ KRYSY?



Sv. Orosie

BYLA SLAVNÁ
ČESKÁ SVĚTICE?

**Víte,
že:**

Sféra

DIOCHI®

LEDEN - ÚNOR 2020
ROČNÍK 17 58 Kč/2,40 €



**GREGG
BRADEN
V PRAZE:**

V KAŽDÉM Z NÁS SE
UKRÝVÁ NESKUTEČNÝ
POTENCIÁL!

Máme mozek v srdci?

Srdce není jen pumpa

PharmDr. Margit Slimáková:

Počítání kalorií
je mýtus

MUDr. Jan Vojáček:

Jste nespokojeni
s tělesnou váhou?
Hledejte kořeny
nespokojenosti!

Diagnostiky podle TČM

**JÍROVEC
MAĐAL**

**A JEHO BLAHODÁRNÉ
PŮSOBENÍ NA MERIDÁN
SRDCE**



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



Aby trávení nebylo trápení

ASTOMIN A SAGRADIN KAPKY STRÁVÍ VŠECHNO :-)



▪ **SLADKÉ** ▪ **SLANÉ** ▪ **MASTNÉ** ▪ **ALKOHOL** ▪
| Vánoce | Silvestr | Grilovačka | Narozeninová oslava |

PŘEČTETE SI V ČÍSLE

**6** Diagnostika podle TČM**24** Gregg Braden v Praze**72** Magické stromy keltského roku - stromoskop**78** Na lázeňské kolonádě**4** Kaleidoskop**5** Editorial**CELOSTNÍ MEDICÍNA****6** Diagnostika podle TČM**10** Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila**12** Studujte srdcem i hlavou**14** Urinoterapie - prostá cesta za zdravím**18** MUDr. Jan Vojáček:
Jste nespokojení s tělesnou hmotností?
Hledejte kořeny nespokojenosti!**20** Muž a Žena**22** Problémy pohybového aparátu očima Vladimíra
Neruda a pohledem čínské medicíny**ROZHOVOR****24** Gregg Braden v Praze:
V každém z nás se ukrývá výjimečný potenciál**26** Gregg Braden: Lidské srdce - víc než jen pumpa**EKOLOGIE****28** Uhlíková stopa a výroba energií**ASTROLOGIE****30** Jules Verne - Potřeba psát a potřeba stát se slavným**KRÁSA A ZDRAVÍ****34** Markéta Mitrová: Moje šperky jsou průvodci životem**38** Jírovec maďal**41** Regenerace ve Sfěře**43** Meridán jater**45** Akce Diochi**46** Margit Slimáková: Kalorie - matoucí hodnota**OSOBNÍ ROZVOJ****48** O grafoterapii... aneb Změňte své písmo - změňte
svůj život**50** Mgr. Šárka Šatrová: Změna kariéry ve zralém věku**52** Rok 2020: Rok vskutku přelomový**55** Feng ren shui domova**SPIRITUALITA****58** Rozhovor: Teresie Viera Hašanová
Při Modlitbě souhlasu se o nic nesnažíme, jen se
Absolutnem necháváme proměňovat**62** Sv. Orosie - slavná česká svěťice**66** Nanebevzatí Mistři - Ježíš Kristus**PRO VOLNÉ CHVÍLE****68** Masožravky aneb Potravní řetězec tak trochu
obráceně**72** Magické stromy keltského roku**78** Na lázeňské kolonádě aneb Ze života v lázních**80** Inspirace na zajímavé čtení**81** Křížovky

REGISTROVANÉ PARTNERSTVÍ JEPTIŠEK

Papeže Františka zarmoutila zpráva o tom, že dvě jep-tišky, Italka a Jihoameričanka, v září nedaleko italského Turína tajně uzavřely registrované partnerství. „Kolik smutku bylo v papežově tváři, když jsem mu četl zprávu o dvou 'provdaných' jeptiškách!“ uvedl vatikánský činitel Giovanni Angelo Becciu na svém účtu na internetové sociální síti Twitter. V Itálii je registrované partnerství homosexuálů povoleno od r. 2016. Příslušný zákon schválil parlament a podepsal prezident.



POVEDENÁ DOVOLENÁ

Britský pár zaplatil službě Airbnb, která zprostředkovává ubytování, za luxusní dvoutýdenní dovolenou na Ibize v přepočtu téměř 320 tisíc korun. K jejich velkému překvapení po příletu na ostrov zjistili, že jejich snový apartmán s tureckými lázněmi a visutou terasou ve skutečnosti neexistuje.

Ukázalo se, že inzerované ubytování bylo inspirováno nabídkou luxusního apartmánového komplexu Las Boas na jihu ostrova. Záhadu pomohli rozklíčovat samotní zaměstnanci komplexu, kteří nabídku Airbnb označili za falešnou, protože žádné podobné vybavení v Las Boas nenabízí.



HODNÁ KOČIČKA

Netradiční návštěvu měli obyvatelé jednoho z domů v městku Armentières na severu Francie. Po okenních římsách se zde totiž procházel černý panter. Bylo to „jenom“ mládě staré zhruba půl roku, vážilo 20 kilogramů a bylo velké asi jako labradorský retrív. Jeho hodinovou procházku a nakukování do oken místních nakonec ukončili záchranáři, kteří jej uspali a předali francouzské Lize na ochranu zvířat. Pantera si ochotil jeden z obyvatelů a údajně není vůbec agresivní.

Pracovníci Ligy na ochranu zvířat uvedli, že panter byl ve velmi dobrém zdravotním stavu, nebyl vůbec agresivní a měl zastřižené drápy, což svědčí o péči ze strany jeho majitele. Původního majitele zvířete policie zatím nenašla. Jde prý o „podivína“, který měl pantera doma a nechal jej utéct otevřeným oknem.

OHLÉDNUTÍ ZA ZMĚNĚNÝMI STAVY VĚDOMÍ V KLÁŠTEŘE SV. ANEŽKY ČESKÉ

Česko-slovenské psychedelické fórum, které se konalo na konci roku 2019 v Klášteře sv. Anežky české, otevřelo prostor na mezioborovou debatu nad postavením změněných stavů vědomí v současné společnosti. Vyzdvihlo nejen otázky spojené s odborným výzkumem psychedelik a jejich možným uplatněním v péči o duševní zdraví, ale věnovalo se i potenciálu vědomé zkušenosti v širším kontextu. Fóra se mimo jinými zúčastnili MUDr. Milan Hrabánek, Mnišlav Atapa Zelený, prof. Stanislav Komárek, JUDr. Daniela Drtinová a mnoho dalších.



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 - Diocchi 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, PresseGrosso, a. s. (SR)

BEZ SVOLENÍ VYDAVATELE

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

NEVYŽÁDANÉ

rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí.

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

ZA PŘÍSPĚVKY

zodpovídají autoři, obsah nemusí
vyjadřovat stanovisko redakce.

FOTO, NENÍ-LI UVEDENO JINAK

istockphoto.com, pixabay.com

ILUSTRACE

Hana Růžičková

REGISTROVÁNO

MK ČR pod č. E-15 503, ISSN 1214-9454

TISK

Triangl, a. s.

Rok 2020 – rok průlomový?



Nový rok svádí k proměnám. Chceme za sebou
nechat to staré, nepotřebné a nefunkční, a vydat
se novým směrem. Třeba do života pustit víc
radosti, začít se hýbat, zhubnout a přestat kouřit, změnit nudnou
práci, najít si partnera, víc cestovat a věnovat se koníčkům, rozjet nový
projekt, vydělat peníze. Plánujeme a dáváme si předsevzetí...

Podle čínského kalendáře rok 2020 se změnami a novými začátky
dokonale souzní – začíná rok kovové krysy a s ním i nové dvanáctiletí.
Energie by to měla být rychlá a měla by pomoci na svět novým
projektům a změnám, které chceme do života vnést. Když něco nového,
tak v roce 2020! Více se dočtete v článku Ing. Jiřího Černáka: „**Rok 2020
– rok vskutku přelomový**“.

MUDr. Jan Vojáček a PharmDr. Margit Slimáková zase donutí
k zamyšlení všechny ty, kteří s novým rokem plánují i změnu tělesných
proporcí – „**Jste nespokojení se svou váhou? Hledejte kořeny své
nespokojenosti!**“ – nás nabádá MUDr.
Vojáček a Margit Slimáková zase
vysvětluje, proč jsou „**Kalorie matoucí
hodnota**“.

Možná byste rádi změnili práci,
a přitom vám není dvacet ani třicet.
Jaké je to změnit profesi po padesátce,
se dočtete v článku Mgr. Šárky Šatrové
„**Změna kariéry ve zralém věku**.“

Ať nám všechny osobní změny, které
se chystáme v příštím roce provést,
přinesou klid a spokojenost. Jen přitom
nezapomínejme, že trvalý klid a mír se
nachází někde v oblasti krajiny srdeční,
někde v propojení s **Neuchopitelným
a Nepopsatelným**. A jak se praví
v úvodu textu Gregga Bradena o srdci,
uvědomme si, že: „**20. století bylo stoletím mozku, 21. století by mělo
být stoletím srdce**.“ V klidu, lásce a ve spojení se sebou možná méně
plánujeme, toužíme něčeho dosahovat, být úspěšnými a věci plynou tak
nějak, jak mají... Že by ten průlom nastal upřednostněním našeho srdce?

Jednu podstatnou věc jsem si nechala na závěr – zdraví. To omílané
slůvko, které si přejeme při každé příležitosti. Když ho máme, moc
pro nás neznamena. Když ho ztrácíme, poznáváme jeho hodnotu.
Začínáme si uvědomovat, že je to alfa i omega našeho života, něco, co
se ničím nahradit nedá. Pečujme o sebe s láskou! A kdyby se náhodou
nějaký zdravotní problém objevil, vezte, že i v dalším roce stojí armáda
preparátů Diocchi při vás.

Krásný nový rok a začátek nového dvanáctiletí!

Hana Němcová

šéfredaktorka

hana.nemcova@diochi.cz



DIAGNOSTIKA

tradiční čínské
medicíny jako
KLÍČ KE ZDRAVÍ

T
Č
M

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ



Nový rok nám zaklepal na dveře a připravil další zajímavá témata tradiční čínské medicíny. Opět se v každém čísle máte na co těšit. Podíváme se na zoubek postupům určování zdravotních potíží, jejich velkou důležitost pro nastolení metod léčby a nebudou chybět ani jednotlivé léčebné postupy tradiční čínské medicíny. Užívejte si tedy života i čtení článků ve zdraví skutečně naplno!



Tradiční čínská medicína je jednou z nejstarších léčebných metod na světě. Používá se již více než 5000 let, její historie má počátek ve starověké Číně a v současnosti se z ní stala celosvětově nejpoužívanější metoda alternativní medicíny. Čínský název pro diferenciální diagnostiku je pien-čeng, což doslova znamená rozlišování syndromů, posuzování komplexů příznaků. Představuje vyvrcholení procesu zjišťování příčiny a povahy onemocnění, tedy precizní diagnostiku zdravotního stavu člověka, na které stojí a padá následné navržení léčebných opatření k řešení zdravotních potíží a disharmonie organismu vedoucí k odstranění příčiny nemoci.

„ Při správném čtení signálů lze udržet organismus v dokonalém zdraví po celý život. “

Lidské tělo je velmi složitým strojem se svými pravidly a podmínkami pro správné fungování a s víceméně dokonalým mechanismem. Je postavené z buněk. Každá buňka má své nároky a svoji úlohu v organismu. Buňky se stále obnovují, regenerují a po čase odumírají. Lidské tělo je skutečně dokonalý systém. Má vlastní energii a inteligenci, aby vyrostlo z drobného vajíčka, až do velikosti dospělého jedince. Lidský organismus se rodí se schopností růst, vyvíjet se, dozrát a chránit se před chorobami, ale potřebuje správné podmínky. Ovšem některé součástky se časem mohou poškodit. Tělo nám to pak dává najevo vysíláním určitých signálů, které není radno ignorovat. Je na nás samotných, abychom se naučili vnímat

a číst signály svého těla, případně požádali o pomoc zkušené odborníky. Při správném čtení signálů lze udržet organismus v dokonalém zdraví po celý život.

Co je vlastně zdraví? Jedna z nejcennějších hodnot lidského života. Pokud jsme zdraví, nic nás nebolí, zcela automaticky jeho hodnota u nás výrazně klesá a bereme správnou funkci těla jako samozřejmost. Ne každý máme to štěstí, že se nám zdravotní problémy vyhnou. S přicházející nemocí hodnotu zdraví řadíme na první místo, jelikož brzy poznáme, že nemoc je nepříjemná a omezující. Zdraví si nemůžeme koupit nebo půjčit, o ně musíme s láskou a vděčností pečovat!



Tělo je jeden celek s velkou provázaností, propojením energetických drah i jednotlivých orgánů, o kterých pojednává pentagram a meridiány těla. Diagnostika je velmi obsáhlé téma, na několik let studia, proto si metody a způsoby diagnostiky jen lehce nastíníme.

V tradiční čínské medicíně existuje několik **druhů diferenciální diagnostiky**, které posuzují zdravotní stav

člověka z různých úhlů pohledu. Podklad pro ně tvoří **diagnostika podle osmeré osnovy**, která umožňuje základní začlenění syndromu z hlediska jeho primární jin-jangové příslušnosti, lokalizace a povahy. Syndromy jsou z hlediska příslušnosti jinové, nebo jangové, z hlediska lokalizace jsou povrchové, nebo vnitřní, dle vlastností jsou chladné, nebo horké a podle vzájemného poměru řádné a škodlivé čchi jsou prázdné, nebo plné. Tento princip třídění podle osmi kategorií se objevuje již v raných dílech klasické čínské medicíny. Samotný pojem osmeré osnovy (pa-kang) se ale poprvé objevuje až v 15. století u mingských autorů. Metoda byla dále zdokonalována a do dnešní podoby byla dopracována začátkem 18. století.

Následné upřesnění diagnostiky je získáváno pomocí dalších typů. Rozlišování syndromů **podle orgánů a podle sítí drah** upřesňuje místo nemoci a její příslušnost vzhledem k funkcím orgánů. Používají se hlavně u těch onemocnění, která jsou vnitřního původu. Diagnostika **podle šesti drah, ochrany, čchi, výživy a krve a podle tří zářičů** se používají k určení etapy a úrovně poruch z hlediska časové posloupnosti. Pro upřesnění prázdné, plné, chladné či horké povahy poruchy využijeme diagnostiku **podle příčin onemocnění a podle čchi, krve a tělních tekutin**. Celkově tedy představuje diferenciální diagnostika čínské medicíny komplexní proces, v němž se postupuje od souvislostí nejširších k nejužším, za účelem získání přesného obrazu chorobného stavu a léčebného postupu sloužícího k obnovení narušené rovnováhy organismu.



Stav ledvin poznáte podle kvality zubů, vlasů, nehtů, kloubů nebo sluchu.

Bioinformační kapky modré řady posilují meridián ledvin a močového měchýře.

- ▼ DIOCEL
- ▼ ANDROZIN
- ▼ DIOCEL BIOMINERÁL



Pečujte o své zdraví dříve, než přijde nemoc. Nemoci můžete předejít, když vyrovnáte nedostatek energie v meridiánech.

Jakých metod použijeme a jakým způsobem se naučíme číst signály svého těla? Diagnostika podle principů tradiční čínské medicíny je propracovaný systém a nabízí hlubší vhled do našich zdravotních problémů, sbírání informací ke složení skládačky s názvem nemoc. Zahrnuje vyšetření, která využívají odborníci, ale můžeme je zvládnout i sami. **Jde o komplex tzv. čtverého vyšetření (s'-čen).** Základními metodami jsou vyšetření pohledem, čichem a sluchem, dotazováním se a pohmatem. A na tyto jednoduché, ale velmi důležité metody se zaměříme podrobněji.

Na našem jazyku je zaznamenán celý náš zdravotní stav.

VYŠETŘENÍ POHLEDEM

Vyšetření zrakem a pozorováním má zcela nezastupitelné místo, jelikož tradiční čínská medicína využívá poznatku, že tělo je jeden propojený celek, jednotlivé části těla odrážejí stav a změny v jiných částech a aktivity vnitřních orgánů mají své rozpoznatelné místo na povrchu těla. O důležitosti svědčí už tvrzení ve starých textech říkájící, že „rozeznat nemoc zrakem je božské umění“. Proto z vás terapeut nespustí oči a bude vás bedlivě pozorovat. Provádí celkové pozorování člověka (zjev, způsob chování, fyzický vzhled, způsob pohybu, držení těla, gestikulace), zkoumá i jednotlivé části těla (stav vlasů a nehtů, stav očí, obličeje, uší a jazyka). Při pozorování barev zkoumá vzhled a barvu pokožky, zejména na obličeji, jelikož v obličeji se odráží všechny orgány těla. Stejně tak je tomu i na uchu a očích, jsou jako zrcadlo lidského organismu. Zvláštní pozornost však bude věnovat vyšetření jazyka, jeho vzhledu a povlaku na něm, protože jde o nejpropracovanější diagnostickou metodu v čínské medicíně. Zmínky o ní jsou již v kánonech Nej-ťing a Šang-chan-lun. Povrch jazyka lze rozdělit na několik zón, které odpovídají příslušným orgánům. Hodnotí tělo jazyka i případné povlaky. Všímá si barvy povlaku, jeho tloušťky, výpadků, vlhkosti či suchosti. Dále se zaměří také na všechny útvary, rýhy



a brázdy, kterými je jazyk zvrásněn. Na našem jazyku je zaznamenán celý náš zdravotní stav.

VYŠETŘENÍ SLUCEM A ČICHEM

V této diagnostice terapeut zapojuje sluchové a čichové orgány. Při vyšetření nasloucháním jde o naslouchání vydávaných zvuků, intonaci řeči, dýchání, kašli, zvracení, škytání, krkání, vzdychání, kručení v břiše apod. Vyšetření čichem spočívá v rozlišování pachů dechu a různých tělních sekretů.

VYŠETŘOVÁNÍ DOTAZY

Vyšetřovací metody čínské medicíny dokážou zjistit mnohé o stavu organismu, ale bez komunikace terapeuta s člověkem o jeho subjektivních pocitech, překonaných nemocech, užívání léčiv, psychickém rozpoložení, životních podmínkách doma i na pracovišti nelze určit správnou diagnózu. Též je důležité zjistit stav stolice, kvalita a množství spánku, vztah k chladu nebo teplu, vztah k počasí, dokonce k ročnímu období, problémy s pocením či reakce na stres.

VYŠETŘOVÁNÍ POHMATEM

Pohmat využíváme k vyšetření pulzu a též k pohmatu a stlačování na

různých částech těla, úsecích drah čchi a bodech na drahách. Pohmat pulzu patří k nejdůležitějším a nejpropracovanějším metodám vyšetření. Podrobné popisy nalézáme již v kánonech Nej-ťing a Nan-ťing a na přelomu 3. a 4. století byla napsána Kniha pulzů, v níž je popsáno 24 typů pulzů. Dnes se používá 28 základních a 10 neobvyklých pulzů. Jsou rozčleněny do šesti skupin – povrchové, hluboké, pomalé, rychlé, plné a prázdné. Na těle lze nahmatat pulz v různých místech, používají se nejčastěji tři metody, jako je celkové vyšetření, vyšetření ve třech oblastech a vyšetření tzv. ústí palce, tj. na vnitřní straně zápěstí. Další doplňující metodou vyšetření je pohmat jednotlivých částí těla. Zjišťuje se horkost, chlad, vlhkost a suchost pokožky, charakter otoků a vyrážek.

„ V Knize pulzů bylo popsáno 24 různých typů pulzů. “

A co se děje po důkladném vyšetření? Na základě správné diferenciální diagnostiky je navržen postup řešení

zdravotních potíží. V tomto okamžiku se ukáže, zda bylo provedeno vyšetření důsledně, jelikož platí, dobrá diagnostika, dobré zdraví, špatná diagnostika, špatné zdraví. K nejdůležitějším terapeutickým metodám, které tradiční čínská medicína používá, patří dietoterapie, pohybová zdravotní cvičení, akupresura a akupunktura, masáže, baňkování a s velkou oblibou též využívá léčiv z přírodních rostlinných zdrojů. Ale pro dnešek již stačí. Nebudeme prozrazovat více. O všech léčebných metodách se postupně dozvíte v dalších pokračováních našeho povídání.

Přece jen ještě pár slov k zamyšlení

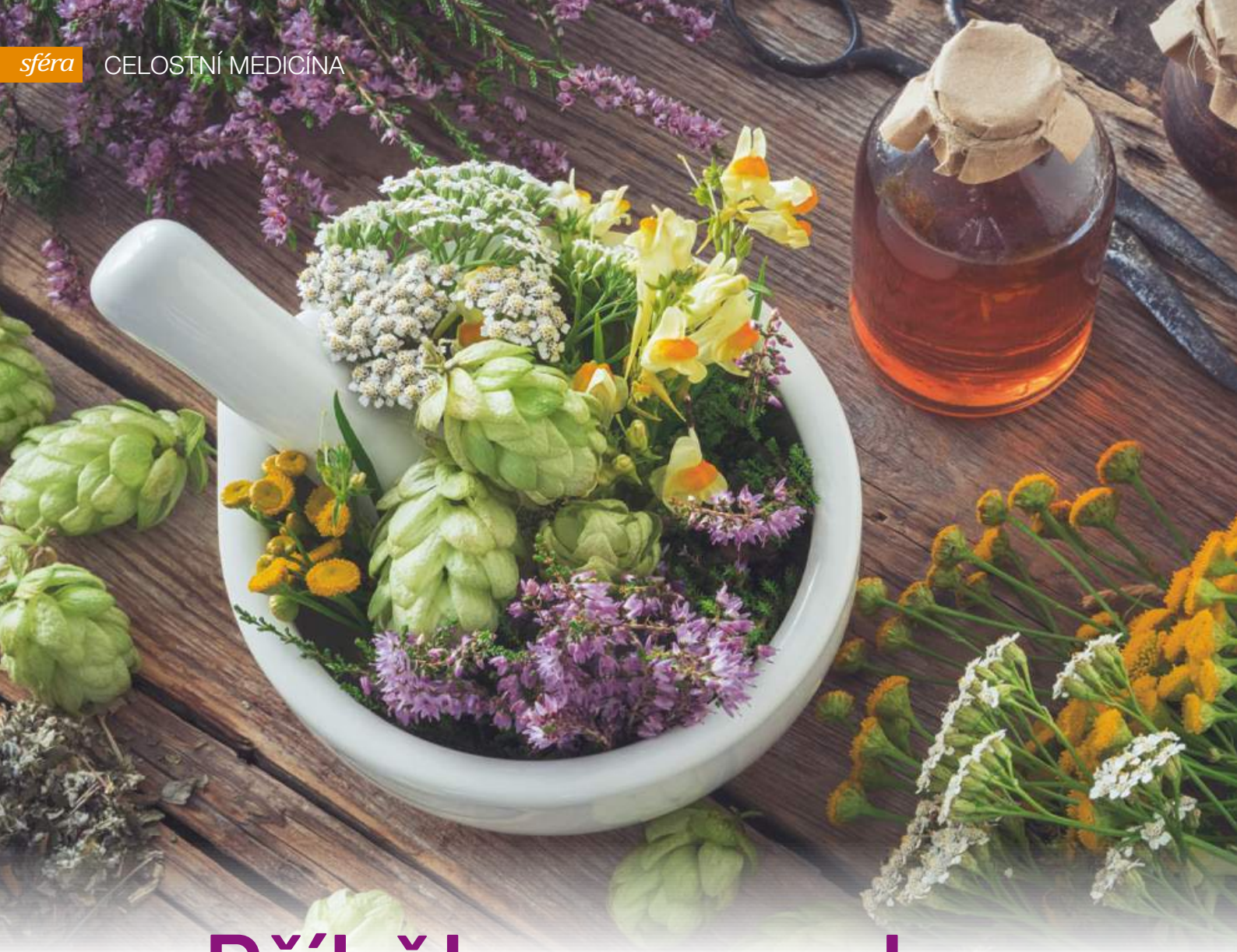
- Mysleme na své zdraví, i když nás nic nebolí! Vždyť je nejcennější hodnotou, od které se odvíjí celý náš život! Jedině zdravý člověk nemá překážky žít naplno, užívat si každou chvíli svého života. Zamysleme se a odpovíme si na dvě otázky. Jakou má zdraví pro nás hodnotu? Jak si ho vážíme, když ho máme a jak poté, když se nám začíná vytrácet?

Zdraví není všechno, ale bez zdraví je všechno ničím... 🌿

Mgr. Petra Strmisková

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





Příběhy z poradny

TERAPEUTA LEOŠE POSKOČILA

Suchý svědivý ekzém na bérkách

Asi před dvěma lety se na mě obrátil pán, věk něco málo přes 40 let, s problémem, který ho trápil už delší dobu – ekzém na bérkách. V dospívání měl i lupénku na různých místech těla. Snažil se svůj stav řešit nejen na kožním oddělení pomocí mastí, ale také užíval preparáty dle doporučení svého maséra. Výsledek však nebyl trvalý. Rozebrali jsme celkový životní styl, ten byl velice hektický, byl úspěšným podnikatelem se společenskými povinnostmi, k tomu ještě od mládí sportoval. Zaměřili

jsme se na výživu, zcela detailně jsme probrali energii jednotlivých potravin, jejich termické působení, systém dietetiky v rámci dne, pitný režim atd. Protože byl jako úspěšný sportovec a podnikatel velmi disciplinovaný,



všechny doporučované změny ihned aplikoval do své životosprávy a životního stylu, k tomu jsme přidali kapsle **Supracid**, které vedou

k odkyselení celého organismu, doplnění vápníku a ochlazení vnitřního horka a horka v krvi podle čínské medicíny. Postupně se stav pokožky začal zlepšovat. Dnes již můžeme konstatovat, že je pokožka dlouhodobě zcela v pořádku, pán je bez obtíží, ale každý druhý měsíc mu posíláme Supracid, protože mu dělá moc dobře.

Tromboserin opravdu ředí krev

Jedná se o moji vlastní zkušenost, která se mi přihodila při řemeslnické činnosti, pro kterou jsem asi nebyl stvořen. Při práci s dlažbou jsem



přešel o hranu a rozřízl si bříško prstu. Protože hodně pracuji na počítači, jeli jsme do nemocnice, zda by to nechtělo alespoň jeden nebo dva stehy. Po celou dobu čekání a při vlastní návštěvě lékařky mi z rány kapala krásně jasná červená krev. Také paní doktorka se hned ptala: „Neberete léky na ředění krve?“ V podstatě jsem nelhal, když jsem řekl, že léky neberu, ale užívám 1 tabletu **Tromboserinu** denně, právě pro zlepšení krevního oběhu při sedavém zaměstnání. Tak jsem na vlastní oči viděl, že patentovaná látka z rajčete, která je v Tromboserinu obsažena krásně funguje.



Bolesti břicha, nechůť k jídlu u seniorky

Moje dlouholetá klientka se na mě obrátila, zda by se dalo pomoci její mamince, důchodového věku. Bolelo ji břicho, byla výrazně nadýmaná, neměla chuť k jídlu, únava atd. Požádal jsem o zaslání fotky jazyka. Fotku mi zaslala mailem, kouknul jsem a už jsem tušil, odkud vítr vane. Jazyk byl celý bílý s poměrně silným povlakem, takže jasně známky oslabení trávicího traktu, přítomnost vlhka a chladu



v těle. Doporučil jsem užívání kapek **Gerocel** a omezení syrové stravy, mléčných výrobků atd. Je to tak týden, co mi dcera paní volala, že mamince je již mnohem lépe a trávení je bez problémů.

Zajímavý poznatek o Sagradinu

Klient si stěžoval na dlouhodobé bolesti v prstech rukou, měl je hodně oteklé, bolestivé, ale v oblasti klasické medicíny byl bez nálezu. Provedli jsme přeměření a pouze v prstech byla naměřena přítomnost viru. Nikde jinde naměřena nebyla. Doporučil jsem mu užívání **Sagradinu**. Pán toho již hodně vyzkoušel, a proto byl skeptický – odešel s tím, že má známého, akademického pracovníka původem z Ruska, který vnímá energie preparátů a že bude rozhodující, co tento člověk řekne o Sagradinu. Ten vzal lahvičku do ruky a řekl, že ho vnímá jako kuličky s ostny, putujícími po těle a v momentě, když narazí na vetřelce, tak ho zlikviduje. Po tomto odporučení si Sagradin zakoupil a také došlo k úlevě otoků a bolesti kloubů. I s takovým zajímavým vysvětlením účinku preparátů se můžeme setkat.

Často nemocné děti

Volala mi nová klientka, nešťastná maminka, která měla opakovaně nemocné děti. Opakovaly se zánětlivé stavy dýchacího aparátu, většinou



bez výrazných teplot. Průvodními znaky bylo zahlenění, kašel, zvětšené uzliny a také občasné bolesti oušek. Opakovaně byla podávána



antibiotika, ovšem bez pozitivních výsledků. S maminkou byla velice dobrá domluva, chtěla, aby byly děti co nejdříve v lepším stavu. Mírně jsme upravili výživu a nasadili kapky **Baktevir**, které velice dobře pomáhají zharmonizovat plicy, průdušky a pomáhají správné funkci okruhu sleziny, který dle čínské medicíny ovlivňuje produkci hlenů a vitalitu. K tomu jsme přidaly tablety **TCD4**, v dávce 1 tableta za 3 dny – tento preparát obsahující kozí kolostrum velice účinně působí na mobilizaci vlastního obranného systému.

Úprava bolesti před menstruací

Je to asi 14 dnů, co u mě byla na kontrole mladá žena, věk 26 let. Ptal jsem se jí, jak se cítí a zda zaznamenala nějaké změny po nasazení preparátů



z Diochi. Ještě jsem ani nedokončil otázky a hned na mě spustila, že ty kapky, které jsem jí doporučil, jsou prostě úžasné. Dříve měla před menstruací výrazné bolesti, které také doprovázely změny nálad směrem ke zlobě a vzteku. Po nasazení kapiček pozná, že se blíží menstruace asi tak 2 hodiny před začátkem. Ti z vás, kdo si myslí, že doporučenými kapičkami byl **Estrozin**, si myslí samozřejmě správně. 🌸

Leoš Poskočil

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





Studujte

SRDCEM I HLAVOU

Mystika a věda tradiční čínské medicíny

Nejpropracovanější pilíř tradiční medicíny tvoří Tradiční čínská medicína, která si již tisíce let drží svůj potenciál v prevenci udržení si zdraví a léčbě řady nemocí. Lidské zdraví bere nejen z pohledu akutních potíží, ale zajímá se o pacienta celostně. Přes Asii, Evropu až Ameriku je

tak běžnou praxí a součástí léčebného plánu několika miliónů pacientů na světě. To, jak funguje vzdělávání budoucích terapeutů u nás v České republice, nám prozradí **absolventka a vedoucí studijního oddělení TCM INSTITUT, Mgr. Aneta Gutwrtová**, jejíž příběh se začal psát před pár lety, během její fyzioterapeutické praxe: „Pacienti ke mně nepřicházeli pouze s potížemi pohybového aparátu, ale trápilo je i mnoho jiných neduhů, a já jim neměla jak pomoci.“ To byl právě impuls, proč Aneta začala hledat dál a rozhodla se pro cestu tradiční čínské medicíny.



Paní magistro, vystudovala jste TCM INSTITUT, který již více jak 15 let poskytuje kvalitní výuku v oblasti tradiční čínské medicíny, jaké předměty se u Vás na škole vyučují?

Hlavní studijní program se jmenuje Škola tradiční čínské medicíny – studium pěti dovedností. Studenty vzděláváme v pěti

zajímavý a vábíivý zároveň, který nabízí jiný pohled na svět kolem nás a uvnitř nás, obor, který dokáže přesvědčivě odpovědět na otázky jinak nezodpověditelné. Především, že zde mluvíme o celoživotním vzdělávání, těžko nastane okamžik, kdy si řeknete: „Teď již umím vše.“

Zmínila jste náročnost studia...

Naším krédem je vyučovat tradiční čínskou medicínu různorodě tak, jak se vyvíjela ve staré Číně. Některé školy vyučují léčbu akupunkturou, nebo se zabývají jenom dietetikou, některé vyučují zdravotní cvičení qigong. My jsme pro 4,5leté studium vybrali všech těchto 5 pilířů, které budoucímu terapeutovi poskytnou širokou paletu nástrojů pro správně zvolenou terapii pacienta. Pro vlastní studium je důležité stanovení si pevného osobního závazku, protože to je hnací síla, která pomůže překonat okamžiky malověrnosti a skepse, jež mohou nastat.

Kdy vaše škola zahajuje další ročník vzdělávání v 5 dovednostech?

Škola tradiční čínské medicíny zahajuje přípravným ročníkem, který nyní bude začínat 13. února 2020 a je nedílnou součástí uceleného vzdělávání na naší škole. Studenty seznamuje se základy čínské medicíny, se stylem výuky a rozsahem potřebné látky ke zvládnutí. Na znalosti získané v průběhu tohoto ročníku se plynule navazuje čtyřletým studiem. Přednášky a praktická cvičení jsou v průběhu studia doplněna o praxi na bylinkárně, účast na letní škole a nepovinnou odbornou studijní stáž v Číně ve vybraných prestižních nemocnicích.

Po absolvování přípravného ročníku má student možnost se rozhodnout, zda má zájem se dále vzdělávat intenzivně a připravovat se během následujících čtyř let na profesionální dráhu se vším, co k tomu náleží, nebo jít mírnějším tempem volbou jednotlivých nabízených seminářů. Studium provádí kvalifikovaní lektori. Každý

STUDIUM TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY

různých disciplínách – akupunktura, fyto-terapie, dietetika, cvičení qigong a masáže tuina. Tyto různé metody pak absolventi flexibilně využívají ve své praxi dle aktuálního stavu a potřeb klienta. Studium je zaměřeno jak na teoretické, tak praktické zvládnutí všech těchto pěti hlavních léčebných směrů čínské medicíny. Jedná se o studium v oboru, který je nesmírně

z nich má kromě vzdělání v tradiční čínské medicíně řadu postgraduálního studia a stáží v čínských fakultních nemocnicích. Většina lektorů má rovněž lékařské vzdělání. Hlavním lektorem výuky a ředitelem školy je pan MUDr. Jozef Lucký, odborník na tradiční čínskou medicínu.

V čem spočívá letní škola a jak studenta obohatí?

Letní škola je záležitostí ryze praktickou. Získání praxe v jednotlivých disciplínách je jedním ze stěžejních pilířů naší školy. Studenti si společně osvojují základy manipulace akupunkturními jehlami, poznávání bylin, rozbor kazuistik pacientů či diagnostiku dle jazyka a pulzu.

Jak studenta obohatí stáž v Číně?

Klinická stáž v Číně probíhá na vybraných prestižních nemocnicích. Absolventi jsou v ordinacích čínských lékařů, kde vidí průběh léčby stovky pacientů. Nejdůležitější cíl stáže je uvědomění si, že postupy diagnostiky a léčby, které se na naší škole v rámci studia čínské medicíny vyučují, jsou univerzální. Jedná se o opakovatelnou medicínu, to znamená, že k její praxi nepotřebujeme žádné mimosmyslové vnímání. Medicínu tak můžeme sdílet s čínskými kolegy a neztratíme se tak ve světě.

Předpokládá bych, že studium bude hlavně pro zdravotníky, mohou se ho zúčastnit i laici?

Studium tradiční čínské medicíny je určeno všem, kteří mají ukončené středoškolské vzdělání s maturitou. Naši studenti jsou jak odborníci v oblasti zdravotnictví, tak i laická veřejnost. Nejčastěji u nás studují lékaři, fyzioterapeuti, lékárníci, zdravotní sestry, maséři, ale i právníci či ekonomové. Ti studenti, kteří nemají před-

chozí vzdělání ve zdravotnictví, absolvují přednášky a praktická cvičení z moderní medicíny. Tyto znalosti posléze student využívá např. při nalezení akupunkturního bodu, porozumění lékařských zpráv pacientů, či vyznání se v pacientově anamnéze z pohledu moderní medicíny.

Proč by tedy lékař měl potřebovat alternativu?

Přes všechn dnešní technologický a vědomostní pokrok, který charakterizuje medicínu dneška, se zdravotníci takřka denně s alternativní medicínou setkávají. Dále

„**Terapie dle tradiční čínské medicíny mi dovoluje léčbu i tam, kde možnosti fyzioterapie jsou již vyčerpány.**“

s rostoucím rozsahem poznání v medicíně dochází k její nevyhnutelné atomizaci na menší a jednotlivé obory a podobory. Nevyhnutelným následkem tohoto systému je nárůst počtu diagnóz, se kterými se pacient potýká a množství odborných lékařů, které navštěvuje. Lékař, který umí použít symbolického alternativního popisu zdravotního stavu a je schopen podat doplňkovou alternativní léčbu (aniž by přitom ztratil svou racionální tvář), stoupá v očích svého klienta. Dokáže jej totiž ochránit před psychickou stigmatizací z neporozumění svým nemocem a jejich probíhající léčbě. Navíc je patrně každý lékař denně konfrontován s terapeutickým neúspěchem, přes použití všech lege artis postupů, které mu jeho medicínský obor nabízí.

Dnes jsme si bohužel zcela zvykli držet se pouze nejnovějších poznatků a často to, co je staré deset let, je již překonané a zastaralé...

Mnohé postupy jsou překvapivě univerzální a použitelné i dnes.

Reagují na léčbu tradiční čínskou medicínou i pacienti s dnes čím dál tím častěji se objevující diagnózou tzv. psychosomatické nemoci?

Vzhledem k životnímu stylu dnešní populace exponenciálně narůstá množství psychosomatických funkčních onemocnění, které se stávají skutečným postrachem ordinací praktických lékařů. Přes antidepresivní léčbu tato skupina pacientů často nenachází ztracenou kvalitu života a trápí sebe i své ošetřující lékaře dalšími a dalšími stesky. Pro tuto klientelu je ideální podpůrně podávaná alternativní léčba, na kterou tito pacienti velmi dobře reagují.

Jak obohacují znalosti z tradiční čínské medicíny Vaši každodenní praxi fyzioterapeuta?

Fyzioterapeut obohacen o znalosti z čínské medicíny vykročí z rámce léčby pohybového aparátu do široké oblasti zvládnutí psychosomatických, autoimunitních či degenerativních onemocnění. Zůstává mu klasické západní vzdělání a rozhled, nově doplněn o tisíciletou tradici multioborového systému pracujícího s tělem, metabolismem, emocemi či duší pacienta. Čínskou medicínu jsem si vybrala i proto, že má s fyzioterapií mnoho společného, neboť vnímá člověka jako celek a je úspěšná při řešení zejména funkčních poruch organismu. Čínská medicína mi zkrátka nezměnila jen moji pracovní náplň, ale poskytla mi mnoho odpovědí na dosud nezodpovězené otázky.

Paní magistro, děkujeme za Váš příběh a detailní náhled do vzdělávání budoucích terapeutů tradiční čínské medicíny u nás v České republice a za to, že se podílíte na možnosti svobody léčby každého z nás.

INZERCE

TCM INSTITUT™



- bylinná léčba
- akupunktura
- čínské masáže tuina
- dietetika
- zdravotní cvičení qigong



PŘÍPRAVNÝ ROČNÍK ČTYŘLETÉHO STUDIA ŠKOLY TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY ZAHAJUJE 13. ÚNORA 2020 V PRAZE.

12 přednáškových dnů s výukou po osmi hodinách

Cena: 13 900 Kč / 11 600 Kč*

*Cena bez přednášek moderní medicíny, které se nemusí zúčastnit zájemci se zdravotnickým vzděláním

www.tcminstitut.cz
E-mail: seminare@tcminstitut.cz

ŠKOLA TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY

URINOTERAPIE

prostá cesta za zdravím

LUCIE VYBÁRAL PASTRŇÁKOVÁ

Život mě naučil, že nejspolehlivější cesta kupředu je ta, která příliš nedrhne. Pokud máme pocit, že jdeme stále hlavou proti zdi, nejspíše jsme zvolili špatný směr. Občasná překážka bývá tou správnou výzvou, která nás o něco nového obohatí, ale kontinuální komplikace vyjadřují jedině: „Zkus to jinak!“ A na cestě za zdravím to platí také. Západní a alopatická medicína nechť zachraňuje lidské životy, když už nelze jinak, prevenci a řešení drobných zdravotních komplikací bychom si však měli umět vyřešit sami s pomocí toho, co nám bylo do vínku dáno, všeobecně i přeneseně. Co bylo naděleno člověku, co nám poskytuje příroda...

Člověk byl ve své prostotě a nahotě obdařen cennou látkou, urinou, kterou je možné podle mnoha výzkumů využít pro léčbu a úplné uzdravení.

PŘEDSUDDKY - NECHÁME SE JIMI ZATÍŽIT?

Mnozí mají urinu, neboli moč za odpadní látku těla, podobně jako stolici. Málokdo si uvědomuje, že přestože jsou moč a stolice považovány za exkrementy, pochází ze zcela odlišných systémů. Sousto, které pozřeme, prochází celým trávicím systémem,

kde na něj působí mnoho enzymů a především činnost bakterií a mění se jeho charakter. Cesta uriny je naprosto tomu naprosto sterilní, urina pochází z krve. I když ji nyní vypustíme do klozetu, před chvílí nám kolovala v žilách. Jak tomu tedy ve skutečnosti je? MUDr. Partyková ve své knize *Praktická urinoterapie* vysvětluje proces vzniku uriny velmi jednoduše. Krev se ze srdce dostává sterilní cestou do ledvin, kde se filtruje. Po odfiltrování krevních elementů a bílkovin z krve vznikne prvotní urina. Ta dle MUDr. Partykové obsahuje látky stejného složení a koncentrace jako krevní plazma. V ledvinových kanálcích se z prvotní uriny do krve resorbuje voda, glukóza, vitamíny, elektrolyty atd. Dále se z uriny odfiltrovávají minerální látky a urina se stává mírně kyselou. Poté se sbírá v ledvinové pánvičce a močovody je odváděna do měchýře, močovou tubulí pak ven z organismu.

Ledviny profiltrují za 24 hodin asi 170 litrů krve a z toho vznikne 1500 – 1800 ml moči. Urina je tedy ultrafiltrát krevní plazmy. Je to plazma kolující v krevním řečišti, zbavená krevních elementů. Vše, co momentálně organismus nepotřebuje, vyloučí ledviny do uriny.

Celý proces vzniku uriny je naprosto čistý, sterilní. Jediné riziko kontaminace cizími mikroorganismy spočívá v infekčním onemocnění močových cest anebo u žen, při odběru uriny, oblast genitálií. S těmito faktory však urinoterapie počítá a dokáže s nimi pracovat.

Urina je tekutina nabitá informacemi vlastního organismu, a je tedy považována za velmi individuální, na míru každému jedinci šité, homeopatikum.

V čem spočívá mimořádný ozdravující a léčebný účinek uriny? Díky tomu, že urina pochází z krve, nese v sobě informace z celého organismu. Prochází každým orgánem, každou tkání, každou buňkou. Sbírá informace dobré i špatné. Tyto informace se

opětovným vpravením do organismu pomocí urinoterapie znovu dostanou do příslušných částí organismu a aktivují tkáň a buňky, stimulují tvorbu hormonů, enzymů, aktivují imunitní systém. Urina je tekutina doslova nabitá informacemi vlastního organismu, a je tedy opodstatněně považována za velmi individuální, na míru každému jedinci šité, homeopatikum. Podporuje totiž organismus v léčení podobného podobným – Similia similibus curantur.

V úvodu jsme si zmínili, že urinou disponujeme všichni a praktické užívání urinoterapie je velmi jednoduché, přesto má svá pravidla a jasné hranice.

STRAVOVÁNÍ PŘI URINOTERAPII

Na kvalitu moči má vliv vícero faktorů, jedním z nejvýraznějších je kvalita stravy. Logicky, když se budeme neřízeně ládovat potravinami zatěžujícími organismus toxickými látkami, těžko může mít urina charakter léčivé „živé vody“. Veškerý obsah organismu je do uriny otištěn. Při praktikování urinoterapie se doporučuje buď zcela veganská strava anebo laktoovovegetariánská. Tedy se střídmým užíváním mléčných kysaných výrobků a kvalitních vajec. Určitě se nedoporučuje

konzumace masa, alkoholu, kávy či jiných návykových látek. V souvislosti s urinoterapií je doporučována ještě postupná očista orgánů trávicího systému v jednotlivých kúrách. Především z toho důvodu, aby tělo nejprve zprůchodnilo orgány, které se díky urinoterapii stanou hlavními kanály pro celkovou vnitřní očistu organismu. Aby tyto orgány nápor odlivu nežádoucích látek z těla zvládly, aniž bychom dostali např. průjem či zvraceli. Což může nastat, když z těla odchází např. přemíra usazeného hleny. Urinoterapie synergicky doplňuje půst. Jejím aplikováním akcelerojeme celý očištný a harmonizující proces, kterým postění je. Ať už půst trvá jen část dne, tzv. intermitten fasting nebo-li přerušovaný půst, který organismu velmi odlehčí a uvolní jeho kapacity na aktivaci imunitního systému, anebo trvá jeden den v týdnu či několik dní, urinoterapie je jeho skvělým doplňkem. Podporuje rozpouštění nadbytečných hlenů, regeneraci poškozených sliznic a orgánů.

Silné otřesy emocemi, jako je hněv, nenávist, smutek, pocit křivdy či deprese, urinu znehodnocují.





Na kvalitu uriny má kromě stravy vliv také roční období, lunární cyklus, tělesná stavba a také myšlení a emoce. Z pohledu Ájurvédy a kvantové fyziky se hmota a energie stávají vzájemně zaměnitelnými. Na kvantové úrovni se z každé myšlenky a prožitých emocí vytváří energetická vlna, jež v konečném důsledku vytvoří fyzické látky (mimo jiné hormony jako endorfiny či adrenalin...). Tyto látky vstupují do uriny, která se stává buď přínosnou a léčivou, anebo škodlivou. Silné otřesy emocemi, jako je hněv, nenávisť, smutek, pocit křivdy či deprese, urinu znehodnocují. Doporučuje se vyčkat několik dní, až tyto emoce odezní, a až poté znovu zahájit terapii urinou. V opačném případě bychom se opět energeticky „kontaminovali“ těmito informacemi.

JAKÁ MOČ JE VHODNÁ PRO ODBĚR A APLIKACI?

Kvalita moči kolísá během dne, mění se její barva, koncentrace, aroma. Po ránu, zdroje uvádějí mezi třetí a šestou hodinou ránní, je moč nejvhodnější pro terapeutické účely, neboť je velmi koncentrovaná. Barva je spíše slámově žlutá, aroma intenzivnější. Během dne koncentrace moči slábne, pokud máme vhodný pitný režim. Doporučuje se pít 2 – 3 l čisté vody během dne.

Pro sběr moči doporučuje MUDr. Partyková nachystat čistou (sterilní) sklenici a zachytit do ní střední proud moči. U žen před odběrem je třeba mýdlem umýt genitálie pro prevenci možné infekce. Mužský odběr se naopak považuje za sterilní sám o sobě.

LÉČÍM SÁM SEBE PO VZORU SIMILIA SIMILUBUS CURANTUR

Naprosto ideální je aplikovat svou vlastní urinu. V některých případech (někdy krátkodobě, někdy po delší období) to není bohužel možné. Pacient například užívá velké množství léků, trpí na akutní zástavu moči či zánětem močových cest. V těchto případech se dočasně přistupuje k dárčovství moči. Dárce by měl splňovat podmínky stravování při urinoterapii, měl by být s dárčovstvím v souznění a k pacientovi mít kladný vztah. Dále musí být dárce stejného pohlaví jako pacient z důvodu obsahu hormonů v urině. Jako velmi vhodná se doporučuje novorozenecká urina, dětská urina či v určitých případech urina těhotných žen. S urinou těhotných žen mimo jiné pracoval ruský lékař Alexander Zamkov a získával z ní extrakt Gravidan, s nímž měl vynikající výsledky při léčení různých nemocí. Lék dle dostupných materiálů neměl vedlejší účinky a pracovali s ním na 300 klinikách po celém Rusku do té doby, než závistiví kolegové přimíchali do Gravidanu kyselinu sírovou,

a tím celý projekt zlikvidovali a Zamkova zdiskreditovali. Na tomto příkladu vidíme, že farmaceutický průmysl byl veden neetickým bojem již ve 40. letech minulého století...

Proto se vraťme k tomu, jak si můžeme pomoci my sami. Urinu můžeme rozlišit na urinu zdravého člověka, která je ideální k možnému dárčovství a je vhodným prostředkem pro prevenci nemocí, vnitřní stabilizaci a podporu vyrovnanosti nejen na tělesné úrovni, a na urinu nemocného člověka, která je univerzálním prostředkem k léčení jeho vlastních nemocí.

Podle odběru uriny rozlišujeme urinu na:

Čerstvou urinu – můžeme ji okamžitě po odběru použít. Má teplotu lidského organismu a její struktura a charakter je původní, nezměněný. U ostatních typů uriny už je třeba následná úprava. Některé zdroje a lékaři praktikující urinoterapii doporučují především aplikaci čerstvé uriny.

Další možností využití uriny je po následném zpracování: **Urina odstátá** (do 15 min po odběru) – je třeba ji ohřát ve vodní lázni na teplotu těla nebo nechat odpařit na ¼ svého původního množství, **Stará urina** (do 24 h po odebrání) je třeba odpařit varem na ¼, **Velmi stará urina** (3 – 6 dní od odběru), jež se doporučuje především k obkladům a masázím. Prý čím starší zdravotní problém, tím starší urinu je třeba aplikovat. Urina odpařená na ¼ množství se vždy ředí s urinou čerstvou, neboť se jedná o velmi silný solný roztok, na který by sliznice mohly reagovat podrážděním.

Urina je využívána ke kapání do očí, uší, k proplachům nosohltanu (tzv. Nétí – dle jógínské tradice), ke kloktání a k proplachování dutiny ústní při infekcích a kazivosti zubů, k inhalaci, k ošetření pleti při projevech akné, pro podporu uzdravení kožních zranění včetně popálenin, při miniklystýrech a klystýrech, k masázím, obkladům, k přípravě homeopatik, k přísné podkožní aplikaci injekcí (nikdy ne do svalů) a především k pití.

Pítí je jedním ze základních a nejběžnějších způsobů využití uriny. Ohledně vnitřního užití, je velmi vhodné začít pozvolna. Někdo může mít zpočátku problém s chutí a aroma uriny. A vzhledem k tomu, že velmi závisí i na emocích spojených s aplikací urinoterapie, je důležité, aby se urinoterapie jako přístup nezprotivila a nenesla s sebou žádný nepříjemný zážitek. V počátcích se doporučuje aplikovat pár kapek kapátkem pod jazyk (ranní čerstvá urina) a dávky postupně zvyšovat až na 50 ml – 100 ml i několikrát denně v závislosti na tom, zda urinoterapii praktikujeme preventivně či pro léčbu onemocnění. V každém případě je třeba urinu aplikovat na lačno, ideálně ½ až 1 hodinu před jídlem.

TIP NA JEDNODUCHOU DOMÁCÍ PREVENCI:

Každé ráno (při respektování výše uvedených pravidel) odebrat střední proud moči. Čerstvou urinou propláchnout ústa, případně

nosohltan (Nětí aplikátorem), pár doušek vypít a počkat asi 30 min, než budeme cokoli jíst a pít. Pozvolným a konstantním působením informací v urině se organismus posiluje, harmonizuje a uzdravuje.

Při závažných infekčních chorobách anebo pro náročnější aplikaci je určité vhodné konzultovat léčbu s lékařem, který praxi urinoterapie vede. Doporučuji také tituly MUDr. Vilmy Partykové: *Praktická urinoterapie a Urinoterapie a nemoci* (jež mi dnes posloužily coby zdroj ověřených informací) do domácí knihovničky.

Již naši předkové znali urinu coby všestranný lék, skvost přírodní medicíny. Používali ji již Indové a Peršané před 4 – 5 tisíci lety, z potenciálu uriny se těšili staří

Egyptané, indiánské matky podávaly svým dětem urinu, aby přežily v drsných podmínkách, Eskymáci urinu pili a dokonce si v ní myli vlasy... V každé domácnosti byly v minulosti ceněny její léčebné účinky, minimálně na uzdravení kůže. Jen moderní doba lačnicí po zisku vyčlenila urinu coby všestranný lék bez vedlejších účinků (na rozdíl od alopatických léků) na okraj společenské akceptovatelnosti. Urina je zdarma a je vždy přítomná, dokáže léčit příčinu nemoci a odstranit ji, na rozdíl od alopatických léků, jejichž seznam nežádoucích účinků je často delší než zamilovaný dopis a řeší stejně často jenom symptomy, aniž by odstranily pravou příčinu choroby.

Je naší svobodnou volbou zvolit si pro sebe udržitelnou cestu ke zdraví. 🌍

Lucie Vybíral Pastrňáková

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



INZERCE

PROTOŽE VÍM, JAK DŮLEŽITÉ

JE DÁT DĚTEM TO NEJLEPŠÍ,

NAKUPUJU #PROSTEJINAK

Markéta a Viktorka, evolucionářky
a naše pravidelné návštěvnice



Festival pro všechny, kteří to vidí #ProsteJinak

20. - 22. 3. 2020
VÝSTAVIŠTĚ PRAHA HOLEŠOVICE

www.festivalevolution.cz

evolution
FESTIVAL

JSTE NESPOKOJENÍ s tělesnou hmotností?

Hledejte kořeny nespokojenosti!

HANA NĚMCOVÁ

Rozhovor



MUDr. Jan Vojáček

▼ Pane doktore, často hovoříte o tom, že problémem moderní společnosti je krize prožívání – ta určitě souvisí s užíváním všech možných berliček, abychom se cítili lépe. Jídlo máme obvykle první po ruce, zasypáváme jím černé díry nespokojenosti, frustrace, vzteku. Cukry, tuky, víno, cigarety, kabelky, likes na fcb a další nabízejí chvilkovou úlevu. Jak z tohoto začarovaného kruhu ven?

V prvé řadě rozhodnutím z něho vystoupit. Mohlo by se to zdát jasné, mnoho lidí se ale ke skutečnému rozhodnutí neodhodlá. Něco vyzkouší, a pokud to hned nepřinese výsledek, vrátí se do starých kolejí. Jakmile se však rozhodne z hloubi duše, nic nám nemůže

zabránit tohoto cíle dosáhnout. Naopak – dle mých zkušeností vesmír funguje na principech plnění hlubokých záměrů. Co by mělo být takovým záměrem? Hledání cest k opravdové spokojenosti sám se sebou, svými vztahy a svým životem. Pro každého je to jiná cesta a různě dlouhá.

▼ Téměř nikdo není se svojí hmotností spokojený. I štíhlí obvykle prohlašují: „Potřebuji 2 nebo 5 kg zhubnout“. Jsme nuceni se neustále konfrontovat s diktátem společnosti, jak mají naše těla vypadat. Odkud se vlastně vzala „matrice“ našich proporcí? Je někde v „akaše“ zaznamenán náš otisk, který říká, tak tohle je ideální tvar tvého těla.

Naše tělo je dynamický systém, který je v neustálé proměně a je neustále formováno dle určitých predispozic a na základě aktuálně působících okolností. Výsledek této dynamické proměny vidíme v zrcadle. Zmínila jste nespokojenost. Ta je nejzásadnější okolností. Hledejme kořeny oné nespokojenosti. Nejedná se totiž o nespokojenost s chybějícími kily, nebo kily navíc, je to nespokojenost sám se sebou. Tato nespokojenost odráží nízkou sebehodnotu a sebeúctu. Nepřijetí sebe sama je hlavní zdroj úzkosti, která se pak skrze autonomní nervový systém propisuje na systém hormonální. Hormony a metabolismus

pak tvarují postavu. Součástí nepřijetí je žití z ega, a tedy posuzování sebe a ostatních. Porovnávání se s aktuálními normami samozřejmě vede k akceleraci úzkosti a jeden ze začarovaných kruhů se uzavře.

„Tvar postavy výrazně závisí na dominantních odchylkách určitých hormonů.“

▼ Jak to, že „Růžena“ má štíhlé nožky jako laňka a pneumatiku kolem pasu, zatímco já jsem přesný opak?

O tom právě rozhodují určité rodinné predispozice, hormony a metabolismus. Rozhoduje o tom genetika a epigenetika. Něco ovlivnit nemůžeme a naopak spousta ano. O epigenetice jsme již společně článek vytvořili, tak zde na něj odkazuji. Tvar postavy výrazně závisí na dominantních odchylkách určitých hormonů.

▼ Z vlastní zkušenosti vím, že právě proporce se mění těžko. Mnozí chtějí zhubnout nebo upravit jen určitou část. Je to možné?

Na začátku je dobré si zkusit zvědomit motiv. Proč mi skutečně vadí některé moje partie? V čem mě to limituje? Proč je nepřijímám takové, jaké jsou? Jsou zdrojem nárazek, či posměchu?

Cítím se díky ním méněcenná/ý? Je to pocit, který znám z dětství, či dospívání? To vše jsou důležité otázky, které by si měl člověk položit, než se vůbec do něčeho pustí. Pak se dají cíleně udělat kroky jednak ve stravě a také cvičení, popřípadě v regulaci hormonů, pomocí různých bylinných extraktů tak, aby se nějaký výsledek dostavil. Opakuji, že cílem by neměla být kila, ale zdraví po všech stránkách, tedy i hledat odpovědi na výše uvedené otázky.

▼ Jak je to se svalovou hmotou? Máme její množství předurčené v genech?

To bych neřekl. Množství svalové hmoty je pouze reakcí na aktuální potřeby. Pokud nepotřebuji mít svalovou sílu, protože stále jezdím autem a sedím za stolem, nebo stárnu a již nepotřebuji lámat skály, tak svaly mít nebudu. Na co bych je také měl mít? Pokud netrpíme podvýživou na úrovni bílkovin, tak máme přesně tolik svalů, kolik je aktuálně třeba k životu, který žijeme. Spousta lidí navyšuje svalovou hmotu a přitom jejich sílu využívají jen v posilovně. To mi přijde nesmyslné. Naopak s přibývajícím věkem je velmi důležité svalovou sílu udržet. Hlavně chůzí, plaváním a lehkým cvičením s vlastní vahou.

▼ Jak je možné, že někdo má spalování rychlé a může s prominutím „sežrat“, na co přijde a nepřibere, a na druhou stranu někdo prohlašuje, že se na jídlo stačí podívat a už má 2 kg nahoře?

To je právě dáno aktuálním fungováním metabolismu. Podílí se na něm výše uvedené, tedy predispozice a aktuální stav hormonálního systému.

▼ Jsme opravdu to, co jíme?

Jsme v první řadě to, co si myslíme, že jsme a v druhé řadě jsme to, co vstřebáme. Tady tedy narážím jednak na náš systém přesvědčení o nás samotných a také na sílu trávení, stav střevního mikrobiomu a střevní propustnosti. A zároveň samozřejmě záleží na tom, co jíme.

▼ Co pro vás znamená „zdravě se stravovat“. Jste zastáncem určitého výživového směru?

Jsem zastáncem dodržování přirozených principů. Tedy jíst co nejkvalitnější základní suroviny, nejlépe tedy v bio kvalitě a také co nejvíce sezónně a lokálně. Pak už záleží na dalších individuálních okolnostech, jak jídlo složit z hlediska makronutrientů – sacharidů, tuků, bílkovin, z hlediska množství a také postění se. V neposlední řadě v jakém stavu jídlo jím, jestli v klidu, nebo ve spěchu, vědomě, či bez patřičné pozornosti.

▼ Jaký je váš názor na veganství a vegetariánství?

Jsem toho názoru, že není jednoduché splnit organismu všechny potřeby vegetariánstvím. Neříkám nemožné, říkám, že to není jednoduché. Živočišné produkty mají svůj význam. Ano, žijeme v době velkých možností a můžeme si vybrat. V minulosti jsme vždy takový komfort neměli. Je třeba řešit etiku v současném způsobu chování zvířat. Někdy je přístup lidí katastrofální. Nemusí to nutně

znamenat, že domácí zvířata neznají svoji roli v potravním řetězci a že nám nemohou dát důležité živiny, pokud se k nim budeme chovat s respektem.

„Konzumujeme co nejkvalitnější základní suroviny, nejlépe v bio kvalitě a také co nejvíce sezónně a lokálně.“

▼ Dnes jsou v kurzu 16 hodinové půsty – jsou pro tělo přínosem?

V mnohých případech ano. Nejsou však zcela vhodné pro všechny. Neříkám přímo škodlivé, to jen za předpokladu, že by někdo upadal do hypoglykemie, tedy nízkého cukru v krvi. Pokud člověk nemá vyvinutou vnímavost, co je pro něho vhodné a co ne, tak by se měl poradit s odborníkem.

▼ Co byste poradil těm, kteří se chtějí zbavit 5 kg nadváhy?

Pokud se chtějí opravdu něčeho zbavit, tak v první řadě pocitu, že nejsou dost dobří a hned poté, ať se rozhodnou hledat cestu ke zdraví. Přibližovat se stavu mentální, fyzické a vztahové harmonie a kila se postarají sama o sebe, ruku v ruce s lepšími návyky v oblasti životního stylu a to hlavně kvalitní stravou a spánkem.

„Poznejte kořeny úzkosti a emočních dramát a važte si sami sebe tak, že se o sebe budete starat s láskou.“

Hana Němcová

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



INZERCE



Jdou na vás chmury a špatná nálada? Potřebujete povzbudit energii v těle?

LEVAMIN

přírodní bioinformační kapky

- ▼ oživují mysl a paměť
- ▼ zlepšují bdělost
- ▼ kreativitu
- ▼ představivost
- ▼ vytrvalost

LÉTEJTE S LEVAMINEM



MUŽ A ŽENA

MUDr. TOMÁŠ LEBENHART

Omlouvám se předem... zvolil jsem abecední pořádek. Dále se předem omlouvám za to, že patrně mnohé ženy (je mi jasné, že čtenáři časopisů zaměřených na přírodu a přirozenost, případně spiritualitu, jsou právě ženy) budou poněkud vyvedeny z míry mým pohledem na fenomén ženství. Resp. jeho konfrontací s energií mužů. Předdesílám ještě, že ženy považuji za moudřejší polovinu lidstva a to proto, že se jejich mozek a biologie dokáže lépe a intenzivněji propojit s realitou. S neviditelnou realitou. A to díky převaze intuitivně orientované pravé polovině mozku. Muži se většinou potácejí ve svém ratiu a vnímají jen jakési „dotřesy“ reality. Kormidlem žen je více cit než rozum. A proto říkám: Moudrý muž poslouchá moudrou ženu. A koná. I já tak činím...

Hořký vtíp je v tom, že najít v moderní civilizaci moudrou ženu je otázkou kumštu či polibku Štěstěny. No a už přitahuje, že... Přitahuje však mnohem více. Milé ženy, máte možnost přestat číst – anebo se povznést. Mou upřímnou snahou ohledně tohoto

textu budiž nestrannost a nadhled. O totéž žádám laskavého čtenáře, tedy čtenářku. Řeč bude o tolik probírané a skloňované agresivitě, jež je jakoby výlučně mužská rozumově-testosteronová záležitost. Není, milé ženy, milí muži. Není...

Víte, ono je to zkraje tak, že Člověk ve své ryzí čistotě žádné pohlaví nemá. Jednou ze základních voleb Vědomí před vstupem do tělesnosti je výběr pohlaví. Občas vedu krátké meditace, nacítím-li jejich bezpečí a vhodnost. Při jedné z nich tiše, ale nekompromisně navádím přítomné, aby si uvědomili Sebe. A to pomocí jednoduchých představ. „*Nemáte majetek, nemáte předky, potomky. Nic a nikdo vám nepatří, nemáte národnost ani rasu. Nemáte profesi ani vzdělání, nemáte náboženství ani zvyklosti... Nemáte tělo, nemáte pohlaví...*“ Co tedy zbude? Nuže, duše Člověka – VY!

Takže hry na chlapa, ženskou nebo černého či bílého, bohatého či chudého, mohou být maximálně kosmickou zábavou a školičkou života. Z výšin závratného nadhledu padám zpět do

lopotné samsáry a všednosti hmotného bytí a přítomné reality. Vrozená agresivita mužů včetně domácího (i nedomáčího) násilí, kde jsou ženy oběťmi, je mýtus vytvářený ženami, případně muži s nedostatkem mužnosti a sebeuvědomění. Tento pohled je velmi zjednodušený a šálivý. Z povrchu věcí, ano! Vždyť to denně (i v televizi) vidíme všude kolem sebe. Muž bije ženu, zotročuje ji, znásilňuje, pohrdá jí, vykořisťuje... Když se opilec v noci vrátí z hospody, celý panelák či ulice dobře ví, o co jde. Můžou pak i vidět ženu s modřinami a uslyšet její nářky... Mužská agrese je nepřehlédnutelná.

”Hry na chlapa, ženskou nebo černého či bílého, bohatého či chudého, jsou maximálně kosmickou zábavou a školičkou života.“

Žena je nastavená trochu jinak. Její agrese je zpravidla neviditelná. Nepoužívá svaly. Používá slova. Ta dokážou způsobit mnohem rozsáhlejší destrukci. A tak naprosto stejným dílem existuje ženské domácí (i ne-

domácí) násilí. Leč není nic slyšet ani vidět. Ženské nástroje násilí nejsou na úrovni hmoty. Ženy více používají jed a radioaktivitu formou jedovatých a rozkladných slov. Jejich terorismus může spočívat ve věčném stěžování si, podsouváním viny, zesměšňováním či vyhrožováním. Včetně sebevraždy. Nejzákeřněji působí tato slova před dětmi. Tato okolnost (jak ony dobře vědí, neboť se umí patřičně vcítit), zraňuje muže mnohem více. Ženy dokážou mávat svými dětmi jako praporečky nebo meče. Jsou to převážně ženy, které po rozvodu pomocí právníků otce svých dětí cíleně ožebračují a dále vydírají.

A tak následky ženského násilí nebývají zlomeniny a odřeniny, nýbrž infarkty, mrtvice, deprese. Celý život praktického lékaře jsem mohl pozorovat tisíce různých párů a rodičů. Mluvit s nimi a stopovat zdroje destruktivních chorob. Viděl jsem příliš mnoho zdrcených a naprosto bezmocných mužů, abych mohl uvěřit mýtům o výlučnosti mužského násilí. Je to 1:1. Vedle utýraných žen existují stejně tak utýraní muži. Jediný rozdíl



’ Z oblasti homeopatie typické konstituční ženské léky pocházejí z těch nejprudších jedů (hadích, pavoučích, ale i rostlinných). Mužům zase více pasují informace z kovů. ’

je v tom, že týrání muže nenatočíte do zpráv, neuvidíte ho na ulici ani na bitevním poli. A zcela na rovinu: Ženy neznásilňují muže jen proto, že

k tomu nejsou fyzicky uzpůsobeny. Ženy a dívky se minimálně vyrovnají mužům ohledně vulgarity a sexuálního obtěžování. To je holý fakt.

Z hlediska biologie, i ženy mají testosteron a muži estrogény. I ženy používají rozum a muž může být citlivý. Problém je v tom, že svět monitoruje pouze polovinu přirozeného příběhu Adama a Evy. Protože rozkrývání té méně zřetelné poloviny je mnohem složitější a hlavně mnohem méně populární, a tím i dost nebezpečné. I s vědomím tohoto faktu jsem tento text napsal. NENÍ namířen proti ženám. Není namířen proti NIKOMU. Snad je příspěvkem k vyváženějšímu pohledu na Člověka, na muže a ženu. Jedním ze smyslů inkarnace do hmoty je vyzkoušet si i tyto „role“. A – v úplném finále splynout v duální entitu. Najít svou ztracenou ženu či muže v sobě... složit své zbraně a uzavřít trvalý mír. 🕊

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.



INZERCE



Oznámení o veřejné sbírce

Lety Divokých hus

Ve dnech 29. 12. 2019 – 11. 1. 2020 můžete přispět do veřejné sbírky ve prospěch organizace PRO Gaudia, z.ú. Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na přímou psychoterapeutickou péči u lůžka vážně nemocných pacientů.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu **27 000 000/0100, variabilní symbol 544.**

Organizace Pro Gaudia poskytuje psychoterapeutickou a psychosociální podporu onkologicky a jinak vážně nemocným lidem a jejich blízkým. Prostřednictvím individuální péče přináší terapeuti úlevu, pomáhají zvládat náročnou situaci a unést změny, které s nemocí a umíráním přicházejí. PRO Gaudia působí ve spolupracujících zdravotnických zařízeních u lůžka a ambulantně především v Praze, Středočeském a Jihočeském kraji.

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



Ve dnech 12. 1. – 1. 2. 2020 můžete přispět do veřejné sbírky ve prospěch Charity Zábřeh.

Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na pořízení zdravotnické techniky pro domácí hospicovou péči, jako například: kyslíkový koncentrátor, odsávačka cestovní s baterií, infuzní pumpa, lineární dávkovač přenosný, atd.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu **27 000 000/0100, variabilní symbol 545.**

Charita Zábřeh funguje pro potřebné v regionu již od 1. 4. 1992. Své aktivity směřuje na pomoc seniorům, opuštěným starým a nemocným lidem, postiženým dětem, občanům se zdravotním postižením, lidem sociálně potřebným včetně cizinců a uprchlíků. Pomáhá prostřednictvím 11 různých služeb nebo zařízení. Tentokrát naše podpora náleží Charitní ošetrovatelské službě, která zahrnuje odbornou zdravotní domácí péči, domácí hospicovou péči a fyzioterapii.

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

Problémy pohybového aparátu

oči Vladimíra Neruda
a pohledem čínské medicíny

Čínská medicína je stará tisíce let a její pilíře stavěli staří praktici na popisování daných problémů svých klientů (nemocných), které léčili. Pozorovali jejich příznaky, vše si zapisovali a porovnávali, jak z daného problému co nejefektivněji dojít k zdárnému cíli – vyléčení. I tady platí staré známé: víc hlav víc rozumu – čínská medicína je totiž velice rozsáhlá a těžko se vysvětluje na jednom případě a čím více zkušeností, tím lépe.



Začněme třeba BLOKACÍ KRČNÍ PÁTEŘE

Podle klasické medicíny se tento případ řeší fixací krku límcem, opichy, antibiotiky, analgetiky, a potom následuje rentgenové hledání degeneračních změn. S výjimkou úrazů krční páteře, kde je jasné její poškození. V tomto případě se skláním před výsledky dnešní chirurgie a neurochirurgie.

My se však zaměříme na klasickou problematiku krční páteře. Z pohledu čínské medicíny se většinou považuje

za příčinu vliv chladu a větru. S tímto názorem samozřejmě souhlasím a doporučuji prohřívát krční oblast včetně ušních boltců infralampou. Proč? Uši jsou totiž v čínské medicíně spojeny s ledvinami a mimo to jsou také mikrosystémem našeho těla (viz akupunktura). Po mých osobních zkušenostech s tímto problémem jsem tento postup začal využívat i ve své praxi.

Vycházejme z pohledu, že ledviny emočně znamenají strachy, zklamání,

vypětí apod. S tím a s dalšími emocemi souvisí orgány jater a žlučníku a v pozadí je srdce, plíce a tenké střevo. Dále musíme zahrnout do komplexnosti horní končetiny, kudy vedou meridiány trojího ohříváče a degenerace orgánů a některé další.

Pokud vycházíme z toho, že jsme neprodělali žádný úraz krční páteře a z ničeho nic nemůžeme pohnout krkem, v horším případě nemůžeme ani zvednout hlavu z polštáře, pak je

to opravdu důsledek působení větru a chladu na náš krk.

A jak z toho tedy ven?

- ▼ Jak už bylo řečeno, prohříváme krk a uši **infračervenou lampou**. POZOR! Prohřívání jinou metodou si můžeme způsobit až zánět, který se vytvoří při zatížení páteře díky stažení určitých svalových partií krční páteře. **Infračervené světlo nepodporuje zánětlivé procesy.**
- ▼ Rozmasírujeme pravé zápěstí po celém obvodu. Tímto ovlivníme krční páteř, protože působíme na meridiány lymfy, plic, tlustého i tenkého střeva, degenerace orgánů a energie; to jsou meridiány, které protínají zápěstí. Proč právě pravé, a ne levé zápěstí? Z jednoduchého důvodu. Krevní oběh se točí směrem doleva, oproti lymfatickému oběhu, který se točí směrem doprava. Proto je účinnější masáž pravého zápěstí.

Promasírováním uvolníme napětí, které vyvolává svalová blokáce krční páteře. Velmi pomůže použít na meridiány žaludku, ledvin a žlučníku **Diochi krémy**, jako je **Artrizone**, **Detoxin**, **Venisfér** a vetřít je podél meridiánu na krční páteři.



Zde bych rád zmínil výbornou brožuru Meridiány, vydanou firmou Diochi, kterou můžeme použít nejen při hledání již zmíněných meridiánových drah na krku, ale používat i při dalších potížích, kterými se budeme během roku 2020 v mých člancích zabývat. Budu se snažit vás více zasvětit do tajů čínské medicíny ohledně pohybového aparátu a více než 27letých zkušeností z mé praxe. Rád si opět také připomenou mého učitele reflexních masáží, bylinek a akupunktury pana Jiřího Janču, který mi vždy říkal:

„Nehledej v tom velký problém a přemýšlej selským rozumem“.

Pokračuji v jeho šlépějích, chci toho spoustu předat i vám, abyste mohli pomáhat sobě i svým blízkým tím nejjednodušším způsobem. A jak říkal můj další učitel: „*I s rezavým ložiskem se dá daleko dojet, když ho vyčistíme, promažeme a nezatěžujeme na plný výkon*“. Tím chci říct, že i nenávratné poškození se dá upravit uvolněním svalové tkáně a žít plnohodnotný život na „tříčtvrtě“ plynu.

Jestliže míváte problémy s krční páteří, máte co do činění s oslabením ledvin a žlučníku, tyto orgány si proto hýčkejte a podporujte bylinkami a mastičkami. Je to genetická výbava, kterou jsme zdědili a musíme s ní zacházet tak, aby se příliš nevyčerpávala. Vyhýbejte se potravinám, které tyto orgány oslabují, nepijte studené nápoje apod., (nastudujte si potraviny jin a jang).

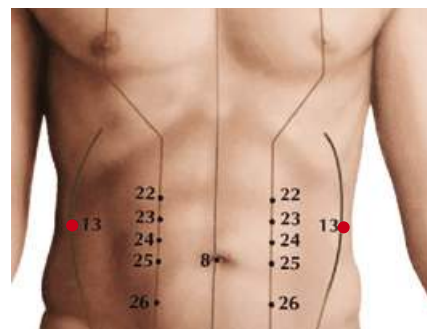
- ▼ Je dobré si pravidelně moxovat bod žaludku z vnější strany nohou, který se nachází asi tři prsty pod kolenem. K lokalizaci musíme nahmatat trojúhelníkové vyklenutí holenní kosti pod kolenem. Tento bod používají staří



Číňané pro posílení žaludku v období stáří, aby posilovali energii žaludku, a tím si chránili i energii ledvin (jak víme, žaludek si bere tepelnou energii z ledvin). Logicky, čím více zatěžujeme žaludek, tím více si oslabujeme ledviny. Tak nezapomeňte prohřívát nebo mačkat.

- ▼ Také je dobré si masírovat tzv. „V systém“ (podle mého názvosloví), který se nachází mezi palcem a ukazováčkem podél vnitřních kostí od zápěstí směrem k nehtové části. Můžete si pomoci tužkou apod. V této části je meridián plic a tlustého střeva (jednoduše také emoční orgány).

- ▼ Dalším vhodným podnětem ke stimulaci je bod na meridiánu žlučníku, který se nachází na hlavě nad vrcholem ucha, směrem vertikálně asi na tři prsty horizontálně zmáčkněte bod žlučníku č. 8, používá se při bolestech ve spáncích a rovnováhy. Logicky, bolest nás vybočuje z rovnováhy, že?



- ▼ Dále můžeme použít bod jater č. 13, který se nachází na boku 11. žebra. Silně několikrát bod zmáčkneme, při zmáčknutí zavřete oči a nadechněte se, pomáhá to zmírnit vjem bolesti.

Nemusíte mačkat a masírovat vše, co píší, vyberte si, co je pro vás nejúčinnější.

Upravte si jídelníček – zařadte žlučnickovou dietu.

Přeji vám rychlé a efektivní odblokování krční páteře. 🐼

Vladimír Nerud

Léčitel s více než dvacetiletou praxí. Vytvořil svou „nerudovskou“ metodu intuitivní nápravné masáže. K této technice vypracoval speciální cviky pro domácí cvičení.



Gregg Braden

v Praze

HANA NĚMCOVÁ

GREGG BRADEN je dle New York Times pětinasobným nejprodávanějším autorem, výzkumníkem, pedagogem, lektorem a mezinárodně uznávaným vizionářem, který překlenuje moderní vědu, spiritualitu a rozvíjí lidský potenciál. Přednášel v OSN a v mezinárodních společnostech, je pravidelně zván do prestižních televizních pořadů a talk show a je motivátorem rozvoje lidského potenciálu. Jeho výzkum vedl k **12 oceněným knihám**, které byly vydány ve více než 40 jazycích. V dubnu se s ním můžete setkat v Praze.

▼ **Propojujete vědu a spiritualitu - kde mají tyto oblasti styčnou plochu?**

Dá se říci, že věda je moderním jazykem spirituality. Podle mého názoru je základem duchovnosti porozumění vztahům: vztahu k našemu tělu, k Zemi, ostatním lidem, vesmíru, k minulosti, budoucnosti a také k neviditelným silám, které ovlivňují naše životy. Jazyk moderní vědy odhaluje tajemství těchto vztahů a popisuje fyzikální síly (dynamické elektromagnetické a kvantové) takovým způsobem, který lze pochopit a aplikovat v našem každodenním životě.

▼ **Kdo nebo co je podle vás Bůh? Otec, kvantové pole, láska...? Jak zažíváte tuto nepředstavitelnou a jistě obrovskou sílu?**

Pravdou je, že s jistotou nevíme, kdo nebo co je Bůh. Vědci, kteří se tímto tématem zabývají, mají své teorie; náboženští vůdci zase své představy a každý z nás má velmi osobní víru nebo přesvědčení. Pro ty, kteří věří, že Bůh existuje, může být společným tématem, které propojuje vědu, náboženství a náš osobní systém víry, myšlenka, že Bůh je univerzální síla, která existuje všude a která v našem světě hraje velmi významnou roli – ovlivňuje uzdravení, vztahy a události našeho života.

Jako vědec ale nemohu s vědeckou jistotou a přesností říci, kdo nebo co je Bůh. Můj osobní pocit nebo dojem je, že náš život je výsledkem dávného zásahu síly, která je mnohem vědomější a inteligentnější, než jsme my dnes (existují samozřejmě výjimky). Naším

cílem a záměrem je nakonec dosáhnout této úrovně vědomí a inteligence a spojit se s tím, kdo (nebo co) je zodpovědný(é) za naši existenci. Náš každodenní život nám nabízí mnoho příležitostí probudit naše smysly a objevit takové schopnosti, které právě k takovému probuzení vedou.

▼ **Jsmo opravdu tvůrci své reality? Stačí si přát a naše přání jsou splněna?**

Vědecké výzkumy ukazují, že realitu ovlivňujeme, a to takovými způsoby, kterým teprve začínáme rozumět. Profesor John Wheeler, kolega a přítel Alberta Einsteina, to vyjádřil krásně, když řekl, že spíše než abychom byli tvůrci, „žijeme v propojeném a vzájemně se ovlivňujícím vesmíru“.

Účastníme se toku a podílíme se na výsledku událostí našeho života (nemám teď na mysli kontrolu a manipulaci) prostřednictvím síly naší pozornosti (našich myšlenek, pocitů, přesvědčení a emocí).

Vžijme se do pocitu, jako by naše modlitba již byla vyslyšena – takto vytváříme kvantovou šablonu toho, po čem toužíme.

Pátý mód či způsob modlitby (viz knihy Gregga Bradena) toto propojení popisuje a nabádá nás, abychom se vžili do pocitu, jako by naše modlitba již byla vyslyšena, naše tělo uzdraveno, naše hojnost již existovala a naše vztahy již byly naplněny...atd. Takto vlastně plníme kvantové zrcadlo reality předlohou našich snů.

▼ Jste autorem knihy *Ztracené tajemství modlitby (Secrets of lost mode of prayer)* – jaký je „správný“ způsob modlitby?

Neexistuje správný a špatný způsob. Naše modlitby jsou vlastně nástroje, které nám umožňují spojení s naším vnitřním světem (který zahrnuje i naši podvědomou mysl) a také se světem kolem nás. Modlíme se různými způsoby a za různým účelem. Abychom věděli, který nástroj použít, musíme nejprve porozumět našemu vztahu k sobě a okolnímu světu.

Vědci, kteří se zabývají způsoby modlitby, obvykle rozlišují čtyři druhy modlitby: chválu, díkuvzdání, prosbu a přímlovu. Existuje další, pátý mód či způsob, který je často používán

domorodým obyvatelstvem, a tím je modlitba založená na pocitu. Zažíváme pocity splněného výsledku (přání) a děkujeme jako by naše modlitba byla již vyslyšena. Takto vytváříme kvantovou předlohu (šablonu) toho, po čem toužíme.

‘
V každém z nás
se ukrývá výjimečný
a neskutečný
potenciál, který
dalece přesahuje to,
čemu věříme,
že je možné!
‘

▼ Jak mohu změnit omezený systém víry a přesvědčení o sobě samé?

Vědění představuje moc a sílu – pokud máme k dispozici jasná fakta, naše volby a potenciál jsou pak také jasné. Významná změna v našem životě začíná se změnou toho, čemu věříme, že je vůbec možné. K tomu, abychom mohli naše větší možnosti přijmout, používáme formulace založené na srdci, které

zpřístupní určitým neuronům v srdci a mozku komunikovat s naším podvědomím a našimi nevědomými přesvědčeními. V dubnu se naučíme techniky a důkladně si tento proces vyzkoušíme.

▼ Ano, v dubnu se poprvé chystáte do Prahy, kde povedete seminář „Lidský potenciál“ – na co se účastníci semináře mohou těšit? Léčení? Spojení s intuicí? Nové informace?

Nové objevy – od lidské evoluce a genetiky až po nový vědní obor neurokardiologii (propojení mozku a srdce) – převrátily 150 let starý způsob vnímání toho, jak smýšlíme o sobě, našem původu a našem potenciálu. Věda to říká jasně – v každém z nás se ukrývá neskutečný a výjimečný potenciál, který dalece přesahuje to, čemu jsme v minulosti věřili, že je možné.

Dubnový seminář je pozvánkou na multimediální prožitek, který za prvé umožní sdílet nové objevy, poznatky a výzkumy a za druhé se naučit techniky, které umožní přístup k hlubokým stavům přímého vědění a vhledu – k intuici, naučíte se vytvořit hluboké stavy emočního a fyzického léčení, naučíte se zmírnit a léčit porušení DNA (což vede k nemocem a stárnutí) a aplikovat tyto objevy ve vztazích v osobním životě, v byznys světě, při životních rozhodnutích, k léčení podstaty směrem zvnitřku ven. A mnoho dalšího! 🌱

GREGG BRADEN

POPRVÉ V PRAZE

18.4.2020

WWW.GREGGBRADEN.CZ



LIDSKÝ POTENCIÁL
OBNOVA DNA A LÉČENÍ
VĚDOMÁ KOMUNIKACE
EVOLUCE A ČLOVĚK

LIDSKÉ SRDCE

Víc než jen pumpa

GREGG BRADEN

„Jestliže 20. století bylo století mozku, pak 21. století by mělo být stoletím srdce.“

Gary E. R. Schwartz, PhD., a Linda G. S. Russek, PhD.

Když jsem chodil do školy, učil jsem se, že hlavním úkolem srdce je pumpovat krev po těle. Bylo mi řečeno, že je srdce pumpa, úžasná pumpa, nicméně prostě a jednoduše jen pumpa. Také jsem se učil, že srdce má jedinou práci: udržovat během celého života krev v pohybu. Je to mimořádný výkon, neboť srdce dospělého pulzuje více než stotisíckrát za den, přičemž přečerpá asi 7 500 litrů krve přes téměř 100 000 kilometrů tepen, cév, kapilár a žil!

Narůstající objem vědeckých důkazů nyní naznačuje, že ačkoliv je pumpování velmi důležitou funkcí srdce, bledne ve srovnání s jeho dalšími funkcemi, jež byly objeveny teprve nedávno. Jinými slovy, přestože srdce pumpuje krev silně a účinně po celém těle, pumpování není jeho prvořadým ani výlučným úkolem.

Tisíce let naši předkové považovali lidské srdce za centrum myšlenek, emocí, paměti a osobnosti – za skutečný hlavní orgán v těle. Tradice uctívání srdce vznikly a byly předávány z generace na generaci. Starověcí lidé prováděli různé

obřady a vyvíjeli techniky pro využití srdce jako prostředku intuice a léčení.

V Bibli je 830 zmínek o srdci a slovo srdce se objevuje v 59 z celkových 66 knih Bible. Kniha přísloví popisuje srdce jako zdroj nesmírné moudrosti a vyžaduje vytříbené chápání, aby člověk smyslu textu porozuměl:

„Rada v srdci člověka je jako hluboká voda, ale jen chápavý člověk ji vyloví.“ Obdobná myšlenka je uvedena v rodové moudrosti severoamerického lidu Omaha, jehož tradice nás vyzývá: „Ptej se na otázky od srdce a dostaneš odpovědi od srdce.“

Lotosová sůtra v tradici mahájánového buddhismu učí o „skrytém pokladu srdce“. Tento poklad je popsán v rukopisu jako „stejně nesmírný jako sám vesmír, jenž rozptýlí všechny pocity bezmoci“.

Starověké tradice vždy považovaly za centrum hluboké moudrosti, emocí a paměti spíše srdce než mozek. Srdce také mělo sloužit jako portál do jiných sfér existence.

Tyto odkazy vnímají srdce jako něco mnohem významnějšího než jen fyzickou pumpu. Říkají nám, stejně jako říkal studentům na počátku 20. století vizionářský filozof Rudolf Steiner, tvůrce waldorfské metody vzdělávání, a John Bremer, odborník v oblasti biodynamického zemědělství na Harvardově univerzitě, že v srdci je něco víc, než nás učili. Pokud chceme přijmout, co nám následující objevy říkají, musíme souhlasit se Steinerem a Bremerem, že naše srdce jsou schopna něčeho mnohem více tajemného, mocného a krásného; že to nejsou pouhé pumpy.

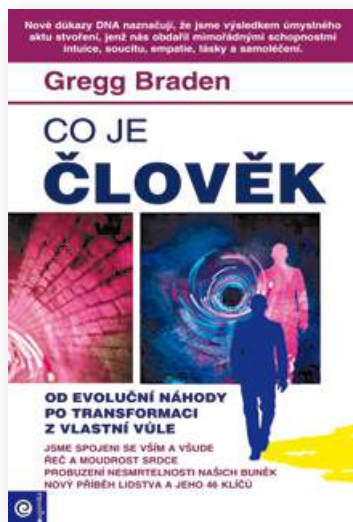
Naše výprava za poznáním sebe samých vytvořila cestu, jež se vychyluje jako kyvadlo. Od počátku svého života v 50. letech 20. století až do dnešních dnů jsem viděl myšlenkové kyvadlo vychylovat se od pohledu na srdce jako na izolovanou pumpu, kterou lze opravit a vyměnit jako součástku stroje, zpět k pohledu na srdce jako na něco významnějšího. Je tu nové pojetí srdce jako důležitého zdroje vzpomínek, intuice a hluboké moudrosti, ale také jako biologického orgánu, který nám dává život. Tento posun názorů nás vyzývá, abychom opět zvažili, který orgán můžeme opravdu nazývat *hlavním orgánem v těle*.

MALÝ MOZEK V SRDCI

Vědecký objev publikovaný roku 1991 v časopise *Neurocardiology* vyvrátil zbývající pochybnosti o tom, že lidské srdce je více než jen pumpa. Již jméno časopisu poskytuje vodítko k objevu silného vztahu mezi srdcem a mozkem, který nebyl dříve znám. Skupina vědců, již vedl J. Andrew Armour, M.D., Ph.D., z univerzity v Montrealu, tento blízký vztah mezi srdcem a mozkem studovala a našla asi 40 000 specializovaných neuronů neboli senzoryckých neuritů, jež tvoří v srdci komunikační síť.

Dovolte mi objasnit, že termín *neuron* vyjadřuje specializovanou buňku, která může být excitována (elektricky stimulována) způsobem, jenž umožňuje buňkám v těle předávat si informace mezi sebou. Velké množství neuronů je obvykle soustředěno v mozku a v míše podél páteře, avšak objev menšího množství těchto buněk v srdci a dalších orgánech dává nový pohled na úroveň komunikace, jež v těle probíhá. Neurity jsou malíčké výběžky vycházející z hlavní části neuronu proto, aby v těle vykonávaly různé funkce. Některé nosí informace z neuronu a předávají je dalším buňkám, jiné zaznamenávají signály z různých zdrojů a přenášejí je směrem k neuronům. Tento výjimečný objev přinesl navíc i velmi zajímavé zjištění, že neurity v srdci vykonávají stejnou funkci jak ty, které se nacházejí v mozku.

Jednoduše řečeno, Armour a jeho tým objevili věc, kterou následně nazvali *srdeční mozek*, a specializované neurity, jež existenci srdečního mozku umožňují. Jak říkají ve své zprávě sami



objevitelé srdečního mozku: „*Srdeční mozek je spleť síť nervů, neurotransmiterů, bílkovin a podpůrných buněk podobných těm, které se nacházejí v mozku.*“

„ Objev 40 000 senzoryckých neuritů v lidském srdci otevírá dveře novým úžasným možnostem, ty jsou však obdobou možností, jež už byly popsány v rukopisech některých našich nejstarších a nejuctívanějších duchovních tradic. “

Základní úlohou mozku v srdci je zaznamenávat změny v hormonálních a jiných chemických procesech v těle a oznámit tyto změny mozku, aby mohl náležitě uspokojovat naše potřeby.

Srdeční mozek převádí jazyk těla – emoce – na elektrický jazyk nervového systému, aby mozek pochopil smysl vzkazů. Kódované zprávy srdce informují mozek, potřebujeme-li například při stresující situaci více adrenalinu, nebo při pocitu bezpečí se může tělo místo tvorby adrenalinu zaměřit na budování silného imunitního systému. Nyní, po objevení malého mozku v srdci, vyšla na světlo i jeho úloha v množství fyzických a metafyzických funkcí. Tyto funkce zahrnují:

- ▼ přímou komunikaci mezi srdcem a ostatními orgány v těle prostřednictvím senzoryckých neuritů

- ▼ moudrost srdce známou též jako inteligence srdce
- ▼ hlubokou intuici
- ▼ schopnost předvídání budoucnosti
- ▼ mechanismus samoléčení
- ▼ schopnost superučení
- ▼ a mnoho dalšího

Bylo zjištěno, že malý srdeční mozek funguje dvěma různými, a přesto podobnými způsoby:

1. Nezávisle na lebečním mozku může myslet, učit se, pamatovat si a také vnímat vnitřní a vnější svět.
2. V souladu s lebečním mozkem nám může poskytovat výhodu jediné nervové sítě sdílené dvěma oddělenými orgány.

Armourův objev může navždy změnit způsob, jakým o sobě smýšlíme. Dává nový význam tomu, co je v našem těle možné a čeho jsme schopni ve svém životě dosáhnout. Jeho slovy: „V posledních letech začalo být jasné, že mezi srdcem a mozkem probíhá sofistikovaná obousměrná komunikace se vzájemným vlivem na funkci toho druhého.“

Nový vědní obor kardioneurologie se teprve začíná vypořádávat s tradičními názory na vysvětlení intuice, předvídání a samoléčení. Je to obzvlášť zřejmé, pokud zkoumáme principy některých starých a uctívaných duchovních tradic. Téměř všeobecně platí, že historické nauky vnímají roli srdce tak, že má přímý vliv na naši osobnost, naše každodenní rozhodnutí i naši schopnost činit morální volby mezi správným a špatným.

Koptský křesťan svatý Makarius, zakladatel starověkého egyptského kláštera, jenž nese jeho jméno, vystihl potenciál našeho srdce těmito slovy: „*Srdce je jen nádoba, ve které jsou draci, lvi a všechna jedovatá zvířata i všechny špatnosti, a jsou tam drsné nerovné cesty a propasti. Ale také je tam Bůh, andělé, život a království, světlo a apoštolové, nebeská města a poklady. Jsou tam všechny věci.*“

Úryvek z knihy *Co je člověk*

Gregg Braden je autor bestsellerů a mezinárodně známý průkopník spojování vědy a spirituality. Díla Gregga Bradena nepochybně svědčí o tom, že dokážeme zvratit průběh nemocí, změnit definici stárnutí, a dokonce i změnit samotnou realitu.





Mgr. VÍT ČERNÝ

UHLÍKOVÁ STOPA a výroba energií

Zvýšený zájem o ochranu životního prostředí přinesly aktivity Greta Thunbergové, korunovány jejím velmi emotivním vystoupením na klimatickém summitu OSN v New Yorku. Ať už si myslíme o projevu Greta v OSN a o ní samotné cokoli, jejím úkolem nebylo a není přesvědčovat ty už dávno přesvědčené, ale probudit k akci ty, jichž se to týká nejvíc, mladé lidi po celém světě, a to se jí daří.

Emoční jiskra, kterou Greta vykřesala, je jistě jen jiskrou a jde o to, zda přiměje racionálně uvažující lidi ke změně trendů. Víc si od toho nemůžeme slibovat, ale dobře, že se tak stalo. Doufejme, že nezůstane pouze u jisker, ale celé snažení vyústí v zásadní zlepšení života na Zemi a zejména ve změnu chování lidí a politiků k životnímu prostředí.

Velkým problémem ochrany životního prostředí (ovšem ne jediným) je

hromadění tzv. skleníkových plynů v atmosféře Země. Zvyšující se koncentrace skleníkových plynů v atmosféře zvyšuje teplotu povrchu Země a vede k neočekávatelným změnám klimatu. Skleníkové plyny mají globální význam pro planetu Zemi.

Jedním z nejvýznamnějších plynů, který vzniká lidskou činností, je kyslíčnick uhlíčitý. Je obsažen ve vzduchu, který vydechujeme z plic, je nezbytnou podmínkou života většiny rostlin, které ho potřebují ke stavbě svých těl. Také ovšem vzniká při hoření a spalování fosilních paliv, která obsahují značné množství uhlíku (uhlí, ropa, zemní plyn).

Při spalování fosilních paliv vzniká společně s kyslíčnickem uhlíčitým menší nebo větší množství látek, které znečišťují ovzduší a při dýchání různou měrou poškozují naše zdraví. Je to především polévatý prach, který tvoří částice různé velikosti, polycyklické aromatické uhlovodíky, polychlorované bifenyly atp. Tyto látky působí především lokálně na lidské zdraví, na rozdíl od skleníkových plynů, které mají účinek globální, tedy na celou planetu.

Nejvíce skleníkových plynů a látek znečišťujících ovzduší vzniká při výrobě elektrické energie, výrobě tepla a při dopravě spalováním benzínu a nafty. Bylo by tedy nejlepší vyrábět elektrickou energii a teplo způsobem, který vylučuje spalování fosilních paliv a v dopravě nahradit naftu a benzin elektřinou. Jinými slovy pokusit se vyrábět elektřinu a používat dopravu tak, aby zanechávala co nejmenší uhlíkovou stopu. Z tohoto hlediska jsou nejvhodnější vodní elektrárny, solární elektrárny, větrné elektrárny a jaderné elektrárny, které by v budoucnosti měly zcela nahradit výrobu elektrické energie pomocí spalování fosilních paliv. Většinou se jedná o používání obnovitelných zdrojů, tedy energie slunečního záření, potenciální energie vody zadržované v přehradních nádržích a větrné energie.

V současné době se při výrobě elektrické energie v ČR používá v 50 % spalování fosilních paliv, 34 % kryje výroba v jaderných elektrárnách, 11 % tvoří obnovitelné zdroje a zbytek asi 5 % ostatní zdroje (např. přečerpávací

elektrárny atp.). Také k výrobě tepla pro vytápění domácností se spotřebuje velké množství fosilních paliv, ať už v lokálních topeništích nebo v teplárnách.

Česko loni vypustilo do vzduchu deset tun skleníkových plynů na obyvatele.

Ze závěrů již zmíněného klimatického kongresu je zřejmé, že naše závazky v oblasti snižování emisí uhlíkových plynů by měly být ambicióznější. Český příspěvek do debaty byl zanedbatelný. Česká republika nenabídla ani konkrétní závazek, ani vyšší příspěvek do klimatického fondu a to i přes to, že jsme v Evropské unii v tomto ukazateli pátí největší producenti CO₂, celosvětově dvacátí největší znečišťovatelé.

Není pochyb o tom, že ke změně našeho nelichotivého postavení v žebříčku znečišťovatelů ovzduší je odklon od spalování fosilních paliv jak při výrobě elektrické energie (50 % z fosilních paliv), tak i při výrobě tepla. Naší šancí jsou obnovitelné zdroje nebo energie z jádra. Oba tyto směry nají své příznivce a odpůrce.

Pokud bychom chtěli nahradit obnovitelnými zdroji stávající výrobu energie z fosilních paliv a současně ještě z jádra, je to více než 3/4 vyrobené elektřiny! To je v krátkém čase nereálné. Jen vybudování dostatečných kapacit větrných a slunečních elektráren by trvalo dlouho, nehledě k tomu, že se slunečním zářením můžeme počítat pouze ve dne a dosavadní kapacity baterií na ukládání nárazově vyrobené elektřiny jsou nedostatečné. Energie z větru je ještě nevyzpytatelnější a nelze se spolehnout pouze na ni.

U jaderných elektráren se setkáváme s jinými problémy. Především je to odpor lidí k jejich budování a přehnaný strach z jaderných havárií a strach z lidských obětí, které si taková havárie může vyžádat. Mnoho lidských obětí si vyžádá i dobývání uhlí pro výrobu

elektrické energie a vytápění domácností. To si málokdo uvědomuje. Když porovnáváme tzv. „energetickou stopu smrti“, což je ukazatel, který stanoví počet lidí, kteří přijdou o život kvůli určitému energetickému zdroji, přepočítaný na vyrobenou kilowatthodinu

Uhlíková stopa

je množství vypuštěných skleníkových plynů při výrobě elektrické energie, výrobě tepla, dopravě nebo jiné lidské činnosti.

Fosilní paliva

jsou nerostné suroviny, které vznikly v dávných dobách přeměnou odumřelých rostlin a těl za nepřístupu vzduchu. Jsou to především ropa, zemní plyn a uhlí.

Skleníkové plyny

jsou plyny, které způsobují skleníkový jev (efekt), kterým se zvyšuje teplota zemského povrchu. Nejvýznamnější skleníkové plyny přirozeného původu jsou vodní pára, oxid uhlíčitý, metan a oxid dusný. Antropogenní skleníkové plyny vznikají lidskou činností a zvyšují skleníkový efekt, a tím i teplotu povrchu Země. Jsou to např. oxid uhlíčitý, metan, ozon, fluorované uhlovodíky a další.

elektřiny, vyjde jako nejvíce smrtící uhelná energetika. Jaderná energetika je bezpečnější než uhelná, i když započítáme havárie v Černobylu a Fukušimě s jejich předpokládanými dlouhodobými následky.

Nevím, zda je realistické se domnívat, že se podaří z naší energetiky zcela eliminovat výrobu elektřiny a tepla z fosilních paliv. Spíše než o úplné odstranění půjde o dlouhý a nikdy nekončící proces.

V budoucnu budeme muset sestavit dostatečně výkonný a spolehlivý energetický mix solárních, větrných a vodních elektráren (obnovitelných zdrojů), zbytkových uhelných elektráren a elektráren vyrábějících elektřinu z jádra. 

Mgr. Vít Černý

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





JULES VERNE

Potřeba psát a potřeba stát se slavným

LENKA ADAMOVÁ, foto Wikipedia

ASTROMEDAILONEK

Jules Verne je asi nejznámější zakladatel žánru dobrodružné vědecko-naučné literatury pro mládež.

Ve své době čten všemi generacemi. Komerčně úspěšný autor několika desítek knih především ve svých knihách řadu technických novinek, k nimž vznikaly předpoklady v jeho době a které jsou dnes již překonány. Popularizátor vědy s velkým zaujetím pro sociálně-národnostní střety své doby. Autor knih, ve kterých se zrcadlí nastupující vodnářská epocha. Epocha, jejímž současníkem nyní všichni už jsme. (Ponechme stranou spory o její přesné datování.)

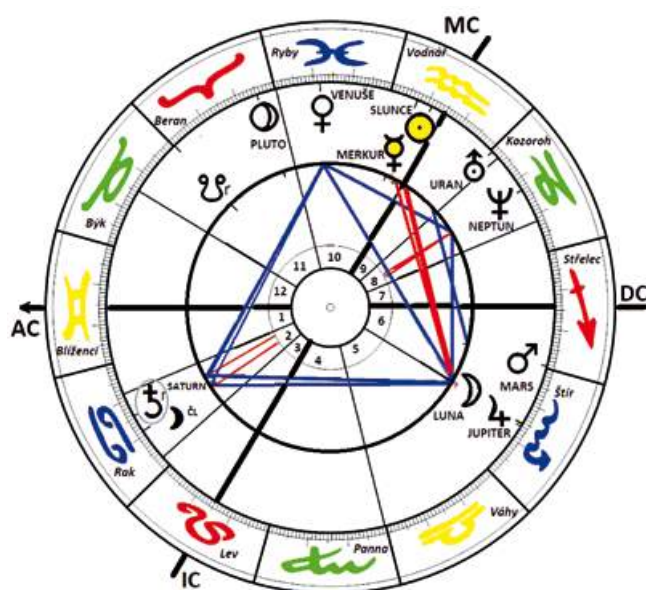
PLATÓNSKÝ ROK JE DOBA, ZA KTEROU ZEMSKÁ OSA V DŮSLEDKU PRECESE OBEJDE CELÝ ZVĚROKRUH. CELÝ CYKLUS JE ASI 25800 LET. V ASTROLOGII SE DÁLE DĚLÍ NA 12 PLATÓNSKÝCH MĚSÍCŮ, TZV. EONŮ, ČESKY VĚKŮ. JSOU POJMENOVÁNY PODLE ZNAMENÍ ZVĚROKRUHU A KAŽDÝ TRVÁ ASI 2150 LET. PO VĚKU RYB JSME NYNÍ VE VĚKU VODNÁŘE.

DVEŘE ÚSPĚCHU

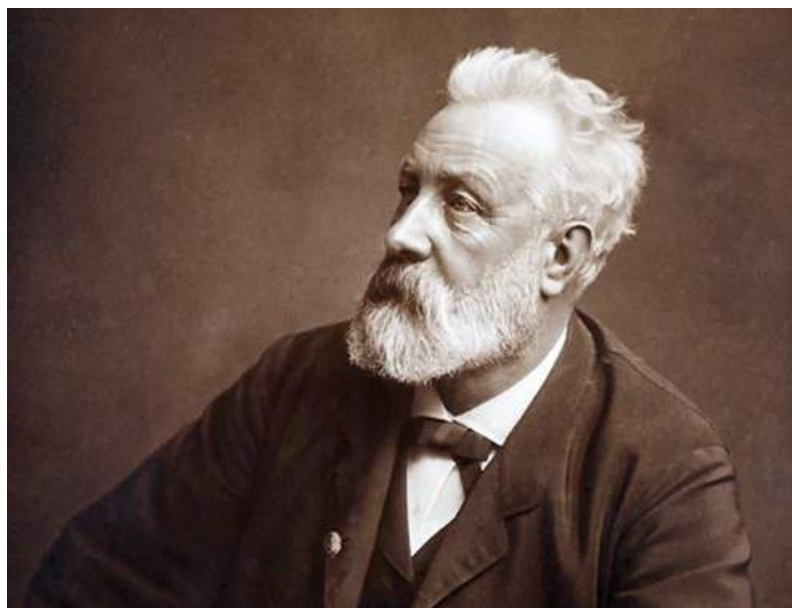
Ve svých třiceti pěti letech, v roce 1863, vydal román *Pět neděl v baloně*. Jím Verne rozrazil dveře ke svému věhlasu. Přitom toto dílo nebylo ani zdaleka první, jež Verne do té doby vytvořil. Ale až zmíněný román – fiktivní podrobný cestovní deník – vzbudil pozdvižení mezi čtenáři.

Vyprávění o třech Angličanech, kteří na cestě vzduchem prozkoumají Afriku a zažijí mnoho dobrodružství, obsahuje vše podstatné, co charakterizuje budoucí autorovo dílo. Zevrubně naučné poznatky tehdejší doby. Mnoho technických nápadů, které předjímaly budoucí vývoj. Cestovatelé jsou vybaveni spoustou užitečných přístrojů, přesto musejí mnoho praktického

sami vymyslet jako v robinsonádě. Popisy zemí, krajín, národů, sociálních faktů se prolínají s barvitými příhodami. Objevitelský duch hlavního hrdiny a jeho skeptický protihráč. Stateční spulucestovatelé. Hlavní důraz je kladen na soběstačnost, důvtip, odvahu a přátelství. Protivenství má podobu vnějších překážek, nehod nebo mechanických závad. Později ve Vernově



JULES VERNE, nar. 8. 2. 1828, Nantes (FR), 12:00 LMT (12:06 UT),
domy Koch, RR-AA



Jules Verne, (1828–1905)

díle k tomu přibude i záměrné zlo v činech lidí, či sociálních konfliktech.

ADVOKÁT? MAKLÉR? SPISOVATEL!

Jules Verne se narodil ve Francii, v přímořském Nantes. Jeho otec byl advokátem. Rodina patřila ke střednímu stavu, a nebyl zanedbáván ani vztah k širšímu vzdělání či vědě. Byly to vlivy, jež souzněly s Verneovými vlohami. Jenom v jednom podstatném se Verne s představami svého otce zásadně rozešel. A to byl vztah ke křesťanské víře. Jeho otec byl zbožný a horlivý katolík, stejně jako matka. Jules Verne měl však silný přirozený sklon k **ateismu**. Už tím se projevoval jeho vodnářský duch. Vodnáři bývají dost kritičtí nebo skeptičtí k dogmatům, tradicím a formalitám. Jsou tak trochu rození ateisté. Anebo směřují k víře v mimozemšťany, do vesmírného či kosmického náboženství, či do neosobního pojetí Boha. Přesto se Verne snažil být poslušen něčeho, co s rodičovskou autoritou a zbožností souviselo. Sklon k odříkání a skromnosti. Jeho otec odsuzoval přílišné „bohémství“ umělců. A tak Verne, který již záhy věděl, že chce psát, psát, psát, měl potřebu svému otci dokázat, že literární psaní může být výnosná, seriózní a pro život praktická činnost. Nepodařilo se mu to však dokázat hned. Po kratší době v advokátní praxi se

později snažil uplatnit jako burzovní makléř. Neúspěšně. Zčásti ho velmi skromně podporoval otec, zčásti o něco později pomáhalo věno manželky. Souběžně s tím také od svých dvaceti let psal se snahou uspět.

LITERÁRNÍ ZAČÁTKY

Již za svých právnických studií v Paříži se Verne seznámil s některými spisovateli (V. Hugo) a dramatiky. Jeho přítelem se stal Alexandre Dumas ml. Přítel ho povzbuzoval k psaní a přivedl ho do divadla provozovaného jeho otcem. Verne psal pro divadlo a pokoušel se také o jiné literární žánry (operetní libreta, novely, poezie). Rovněž psal časopisecké naučné články. Ale pořád to byla bída s nouzí. Přesto Verne věřil – a napsal to svému otci – že ve 35 letech prorazí...

Ta potřeba psát a také ta potřeba stát se slavným je dobře viditelná ve Verneově horoskopu.

Ascendent (AC) – čili „počátek“ osobního horoskopu (určený přesným časem a místem narození) je v Blížencích. Ascendentové znamenají je vládnoucím znamením horoskopu. Ascendent má Verne ve znamení Blíženců. Blížence spojujeme mimo jiné právě s komunikací a psaním! To samo však ještě nestačí. Blížencům odpovídá planeta Merkur. Merkur, jako vládce ascendentového znamení Blíženců, je v blízkosti Slunce. Slunce představuje osobní Já, seberealizaci a také touhu se zaskvěť.

Tím spíše a více, když je Slunce spolu s Merkurem v 10. domě Vernova horoskopu. Tento dům (okruh života tím číslem označený) představuje právě působení člověka na veřejnosti. Povolání. Poslání pro společnost. Ctižádost po veřejném uznání. Image. Roli ve společnosti. Což je pro Verna role a poslání spisovatele.

VODNÁŘSKÝ SPISOVATEL

Znamení Vodnáře je u Verna na hrotu 10. domu. To je tzv. Medium coeli – bod symbolizující povolání, poslání, vzestup. Čili 10. dům jakožto dům úspěchu, povolání, je spojen u Verna se znamením Vodnáře. A ve znamení Vodnáře je právě onen spisovatelský Merkur (vládce horoskopu) a „skvělé“ Slunce (osobní Já). Znamení Vodnáře, ve kterém se má uskutečnit ta Vernova spisovatelská ctižádost, spojujeme s:

- ▼ Iniciativami pro „budoucnost“. S objevitelstvím a vynálezectvím.
- ▼ Také s technikou a technologiemi. Pronikáním do vzduchu, do kosmu.
- ▼ S nápaditým rozumem. Využitím poznatků.
- ▼ Se sociálními tématy – revolučním nebo osvobozeneckým zápasem.
- ▼ S porozumění a spoluprací mezi přáteli nebo stejně smýšlejícími.
- ▼ S touhou po sociální spravedlnosti a rovnosti. (Kde jsou si ovšem někteří „rovnější“ – Verne byl jako Francouz trochu nacionalista – vůči např. Němcům či Židům.)

Obsahem svých literárních prací Verne – jako slunečný Vodnář – prorazil až s důrazem na vodnářská témata.

SOLIDNÍ SŇATEK

Ve svých třiceti letech se Verne oženil. Do té doby navazoval romantické vztahy. Přestože byl velmi pohledný, vyhlédnuté dívky se zpravidla záhy provdaly za movitější a lépe situované muže. Ve Vernovi vznikla nedůvěra k ženám, později nazvána jako Hermiin komplex (podle jména nejintenzivnější z těchto lásek, jež ho zklamaly). Jeho pozornost posléze upoutala mladá vdova se dvěma dětmi. Byl to vztah láskyplný a něžný, ale také trochu „z rozumu“. Věno manželky jistě nebylo jediným důvodem, ale přesto důvodem důležitým. Potrvá ještě dalších několik let, než Verne velkolepě literárně prorazí a stane finančně více než soběstačný.

Ten láskyplný, něžný, leč uvážený a solidní sňatek koresponduje s určitou konstelací jeho osobního horoskopu. Je to propojení energií, které symbolizují planety Saturn – Luna – Venuše. Jejich vzájemné propojení (trigony) směřuje k harmonii. Saturn zde ve své „lepší“ podobě představuje tendenci k odpovědnému či vyzrálému postoji, Luna představuje rodinu, a Venuše vzájemnou náklonnost.

PSYCHOSOMATICKÉ SYMPTOMY A CITOVOST

A přesto se Verne nezabavil svého vnitřního přepětí. Zůstává nadále dosti šetrný. Investuje sice do vlastního domu v Amiensu (v jehož vízce psal), do cestování či vlastního malého plavidla, ale nijak nerozhazuje. Naopak. Ukazuje se, že to, co se dříve jevílo jako snaha zavděčit se svému otci, je Vernův vlastní sklon. Stále ho provází pocit možného nedostatku. Stále se Verne potřebuje zajistit. A úzkostlivě k tomu v budoucnu povede i svého syna. Avšak synova rozmařilost a zadluženost se stane reálným důvodem k další Vernově úzkosti.

Jeho psychosomatické potíže jsou sice kauzálně připisované stylu života v mládí. Ale víme, že rovnici k tomu, co se s námi děje, vytváří rovněž i naše vnitřní osobnost, naše dispozi-



Ilustrace Lenka Adamová

ce, ať už o nich něco víme, či nikoli. Verne trpěl po celý život vážnými potížemi s trávením. S celým střevním traktem a také s tlustým střevem (zácpy, průjmy), které vedly až k chronickému zánětu. V korespondenci rodičům Verne líčí zevrubně své potíže „fekálního“ rázu. Současně s tím se snaží zavděčit se otci podrobným zdůvodňováním své šetrnosti. Např. kolik platí své domovnici, když mu přináší ke snídani studené telecí a teplou čokoládu (vařenou z kaka, které jí šetrně sám dodával).

Dnes nás může pobavit kombinace těch chutí, na nichž dokládá svůj úsporný program jídla. Podle jiného biografického zdroje trpěl spíše chronickou bulimií. To znamená zbujelejím jezením, které doprovází zbavování se jídla.

Při pohledu do horoskopu vidíme, co to mohlo působit, respektive, co se nepodařilo vzájemně sloučit. Je to napětové spojení (kvadratura) mezi hrotem 10. domu, tedy Mediem coeli (MC – vzestup, sláva, povolání) a Sluncem ve Vodnáři na jednom pólu kvadratury, a Lunou a Jupiterem ve Štíru na druhém pólu. Kvadratura je něco jako ostrý loket. Vyšťuchování se. Přehlížení. Konflikt. Napětí. Jeden pól u Verna tvoří sklon k nervozitě, „přepětí“ (v touze po úspěchu) – to jsou MC, Slunce a Merkur ve Vodnáři. Mohou také představovat zbavování se něčeho (pozemské tíže, jídla atd.)

Druhý pól je výživa (Luna), která by si docela ráda užívala (Jupiter je bohatýr!), ale je to tak trochu v „Prčicích“ (ve znamení Štíra). Docela obtížná konstelace. Tento pól sám o sobě může souviset s vyměšovacími potížemi (Štír somaticky souvisí s rektem).

Verne tak mohl trpět obojím – jak zbavováním se jídla (bulimie), tak potížemi s jeho strávením (kolitida).

LÍCNÍ NERV A „PERSONA“

Další vážnou somatizací bylo ochrnutí lícního nervu, které se po čtyřikrátě během života intenzivně objevilo a křivilo jeho obličej. Údajně bylo vyvoláno dřívějším zánětem středního ucha. Pokud by šlo o psychosomatické souvislosti, pak je to problém úporné snahy zachovat zdání („Personu“, „Tvář“). Pravděpodobně tu značnou roli podle horoskopu sehrává Saturn. Tvar horoskopu je tzv. „držadlo vědra“. Planety jsou rozmístěné v menší části horoskopu (tvar koše, hrnce) a proti nim stojí izolovaně planeta v roli „držadla“. Tato planeta symbolizuje energii, jež vše jakoby drží pohromadě. Pro člověka se ta „držadlo“ energie stává dominantou. Prožívá ji často v podobě „projekce“, přenosu na nějakého člověka.

Saturna často ztělesňuje otec nebo otcovská postava jako nějaká mocná patriarchální autorita s tím, co k sym-

bolice Saturna patří: kázeň, šetrnost, ustavičná práce, citlivost, dobré zdání, solidnost, tradice atd. Energie „drždla“ se člověk také ujímá sám a dokazuje sobě i světu, že to sám „umí“. (Více o tvarech horoskopu na mém webu.)

U Verna se zřejmě somatizoval protiklad mezi saturnskými a vodnářskými sklony v jeho psychice. Saturn symbolizuje onu solidní tvářnost, zatímco Slunce ve Vodnáři touží po nezávislosti, osvobození, úniku, revoltě. To druhé však nalezl jen v tématech tvorby, nikoli v realitě svého života.

PSANÍ JAKO ŽIVNOST

Verne byl vskutku spisovatelský dřič. Byl jak továrna na romány. Pracoval vlastně většinou na třech současně: Jeden promýšlel dopředu, druhý psal, třetí korigoval před vydáním. Jako spisovatel však nebyl „sám“. Jeho asi nejbližším přítelem byl po dlouhá desetiletí jeho vydavatel. Ten mu leckdy zadával náměty, upravoval dílo nebo k úpravám vybízel atd. S dalšími spolupracovníky tak vlastně vytvořili první komerční literární firmu. Součástí byla i reklama, ilustrace atd. Desítky románů, překladové licence, uplatnění v časopisech a další počiny vytvořily z Vernovy literární plodnosti opravdový byznys. Na prostém trhákem se také stala např. pozdější výpravná dramatizace *Cesty kolem světa*.

Obchodní, autorské a přátelské vztahy se prolínaly. Součástí toho je i prokazatelně sporné autorství asi tří Vernových románů, volné přepisování na-



Ilustrace Lenka Adamová

ukových pasáží spisovatelem do jeho děl, či dopisování některých děl jeho synem atd. Vlastně jde o takové „volnější“ zacházení s autorskými záležitostmi – tak příznačné pro vodnářské volnomyšlenkářství (postoje „pirátů“).

KLÍČ K FANTAZII

Vernovo dílo oplývá neobyčejnou fantazií. Jeho fantazie jako by žila vlastním životem. Astrologicky ji ztělesňuje zejména Neptun. Neptun – moře fantazie – má svého pána. Svou

kamennou hráz. Saturna, ve kterém se Neptun ve vzájemné opozici zrcadlí. A Verne – jako pán moří – se ujal svého Saturna, té tvarující energie, a přeléval ty nekonečné vlny fantazie do nádob románů.

INSPIRACE

Možná není Verne už tolik čten ve své doslovné původní podobě. Vernovo dílo však inspirovalo mnohé další umělce. Vzniklo mnoho výtvarných zpracování (u nás zejm. Z. Burian) nebo filmových přepisů. Vzpomeňme např. na české filmy jako *Vynález zkázy*, *Ocelové město*, *Tajemství hradu v Karpatech*. Na Verna navázala část jak sci-fi tak fantazy umění. Výslovně se na Verna odvolává např. R. Bradbury.

A mimochodem – na odvrácené straně Měsíce byl po Vernovi pojmenován kráter.

Verne se stal jedním z ukazatelů a dnes už i pomníků novodobých snah po technologickém pokroku. I s poznáním, že trochu horce přináší. Že nevyřeší sociální problémy. Že neodstraní sociální nespravedlnosti, ba ani sociální předsudky. Ale něco s tím udělat je na nás a na těch budoucích.

Zdroje:

J.M. Janatka: *Neznámý Jules Verne*;

H.R. Lottman: *Jules Verne*;

Wikipedia (*Jules Verne, česky, k 7.11.2019*)

Lenka Adamová

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



INZERCE

Miluj svůj život festival

57. festival osobního rozvoje
22.–23. 2. 2020
PRAHA
ZŠ Poláčkova,
Poláčkova 1067, Praha 4

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

NENECHTE SI UJÍT:

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

!!! VÁNOČNÍ PERMANENTKA na přednášky na celý festival do 20.12.2019 za 400 Kč !!!
Výrazné SLEVY na vstupné na přednášky při přihlášení předem.
Pro nákup vstupenek použijte E-SHOP nebo klasický formulář na webu.
Vstup do výstavní části je ZDARMA.
www.festivalmilujsvujzivot.cz
+420 608 377 573 @ MILUJSVUJZIVOTFESTIVAL f Miluj svůj život - festival

Plán akcí pro rok 2020

22.–23. 2. festival PRAHA
ZŠ Poláčkova, Praha 4

23.–24. 5. výstava PRAHA
Hala TJ Pankrác, Praha 4-Nusle

3.–5. 7. festival PLZEŇ
Akademie hotelnictví, Plzeň

12.–13. 9. výstava PRAHA
Hala TJ Pankrác, Praha 4-Nusle

24.–25. 10. festival PRAHA
ZŠ Poláčkova, Praha 4

21.–22. 11. výstava PRAHA
Hala TJ Pankrác, Praha 4-Nusle

www.festivalmilujsvujzivot.cz ☎ +420 608 377 573
@ milujsvujzivotfestival f Miluj svůj život - festival

„Moje šperky
jsou průvodci životem“

MARKÉTA MITROVÁ

HANA NĚMCOVÁ



Tvořím šperky
– to je mou vášní,
mým naplněním,
životním posláním.

Vytváříš šperky, tvoříš krásno - co pro tebe krásno znamená?

Být v souladu sama se sebou. Pokud skutečně žiju samu sebe, to jaká skutečně jsem, jak je mi přirozené, v čem se cítím silná, v čem cítím nadšení – a to je pro mě velmi důležité slovo – tak pak se to může projevit i na kráse vnější. Člověk září. Vlastní tvorbu mám hodně spojenou s nadšením. V momentě, když tvořím, reaguji na svoje vnitřní pocity, vedou mě. Naslouchám vnitřnímu hlasu a jdu si cestičkou nadšení. Šperk je pro každou ženu jiný, protože každá jsme originál. Pokud bych tvořila jen ze sebe, pak by šperk postrádal jedinečnost.

Naladím se na klientku a hledám tu její krásu. Je potřeba objevit a podpořit její esenci, to, co je pro ni specifické. Každá z nás potřebuje vynášet a podpořit jiné stránky a aspekty.

Krásno může pro někoho znamenat blyštění a pro někoho zase být si vědomá své síly, svých možností, toho, co už jsem v životě dokázala. S tím souvisí i to, jak se v životě neseme. Jestli se shrbíme, nebo jestli se narovnáme a půjdeme taková, jací jsme. Třeba jsem teď zažila krušné chvíle na dovolené, ale nakonec jsem se mohla nést jako královna, protože jsem to zvládla. Velmi jsem se posílila, zjistila jsem, že zvládnu ledacos, že mám neskutečnou podporu a že jsem milovaná. Hodně mě to vedlo do přítomného okamžiku.

Dotkla ses přítomného okamžiku, dotkla ses i toho, jak vzniká šperk pro klientku... tam je asi přítomnost nutná.

Při tvorbě jsem jenom v přítomnosti.

Dá se tedy říct, že tvorba šperků pro duši vychází z naladění na člověka, který si nechává šperk u tebe dělat a potom to



necháváš skrz sebe „protéct“? Jak to přichází?

Ideální je setkání, abychom si v klidu popovídaly a propojily se. Potřebuji si ženu navnímat celou, pracuji totiž i vizuálně, mám pocit, že musím znát její fyzickou, její energetiku a její vyzařování. Nejsem ale léčitel, tvořím šperky.

Dá se ale říct, že tvoje šperky jsou léčivé?

Ano, ve výsledku určitě jsou. Jsou to průvodci životem a pomáhají ženám rozkvétat. Ženy prostě chtějí být krásné nejen pro okolí, ale hlavně pro sebe.

Jak poznáš, že jsi při tvorbě na správné cestě?

Sama pracuji přes fyzické tělo, mám ho hodně citlivé. Pokud jsem na dobré cestě, tak mi tělo dává energii, cítím vibrace.

Je to schopnost, kterou jsi vyvinula? Dříve jsi pracovala ve velké šperkařské firmě - kultivovalo se to postupně?

Ano, určitě jsem kultivovala svoji citlivost. V době, kdy jsem dělala klasickou zakázkovou tvorbu (ona se stejně trochu vymykala, ale nebylo to tak silné), jsem načítala jenom povrchně. Citlivost narůstala postupně skrz cestu mého

života, skrze to, co mi do života přicházelo – výzvy, těžkosti, třeba dlouhodobá nemoc rukou...

Ta tě tehdy úplně vyřadila?

Totálně. Bylo totiž potřeba zastavit a změnit směr. Bylo potřeba mě odstavit z koleje, abych si rozvinula vnitřní sílu a jiné schopnosti. To byl nádherný proces, který trval mnoho let. Šlo to přes hlubokou vnitřní práci na sobě a přes zkušenosti. Všechno mě to tříbilo a dál tříbí. Každý zážitek mě posouvá dál – dovolit si být víc autentická, věřit tvorbě. Poslední zakázka byla velmi silná. Zákazníci mi vlastně přinášejí výzvy k posunu. Neustále mi zvedají laťku – být pravdivá v projevu, nebát se udělat něco, co prvoplánovitě nevypadá krásně. Ženy říkají, že moje věci jdou až na dřev, mají hloubku a sílu. A každá žena ovlivňuje mě a já skrz tvorbu ovlivňuji ji. Jsou to propojené nádobí. Tvorba šperků je můj život, jsem s ní velmi prodchnutá.

Kde nacházíš inspiraci?

Inspiruje mě velmi příroda a téma ženství jako takové – netvořím jen pro zákaznice, občas tvořím něco, čím se potřebuji vyjádřit a často to bývá přelomová věc. Nechám k sobě přijít vlnu, z toho pak vzniknou šperky, které posouvají mé umělecké vyjádření.

Ženám svojí tvorbou vlastně sloužíš.

Jsem prostředník. Tohoto tématu jsem se velmi dotkla v minulé zakázce, bylo to neuvěřitelné. Měla jsem respekt k ženě s nesmírně silnou duchovní energií. Při tvorbě byly velké prožitky a bylo tam obrovské téma šperku. S tou zakázkou jsem velmi silně cítila, že musím shodit všechno, co jsem do této doby vytvořila a zbourat všechny mantinely.

„
Skrze šperky
vzniká portál
k vyšším světům.“

To se asi děje opakovaně?

Ano, pokaždé to musím nechávat za sebou a jít o krok dál. Setkávám se s ženami, které mi hranice neustále posouvají. Každá zakázka je posun toho, jak daleko mohu zajít. Co si můžu dovolit. Jaké grády vyjádření si mohu dovolit... Když se to podaří, tak to většinou přesáhne i očekávání zákaznice. Skrze šperky se vlastně vytvoří portál k vyšším světům. Mám takovou zpětnou vazbu. Děje se to, když se vzdám kontroly. Je to proces. V momentě, když žena řekne **ano** na tvorbu šperku, tak začíná proces trans-

formace. Děje se u ní a děje se i u mě, je to vzájemné. Je to nádherné. Šperk tvořím v rytmu té ženy. Někdo je velmi rychlý, někdo potřebuje čas. Říkám lidem, ať přijdou v momentě, kdy cítí impuls, protože na šperku mohu pracovat i tři čtvrtě roku. Je to proces, dílo se mi mění pod rukama. Šperk je nakonec průvodce životem, ale velmi mnoho se zpracuje už v procesu tvorby.

Pracuješ s drahými kovy a minerály. Co tě na tom fascinuje, proč jsi vlastně šperkařka?

Říše minerálů je prostě kouzelná. Moje poznávání bylo postupné, začalo kdysi

A preferované materiály?

Každý materiál má jiné grády, jinou energii... ženy ale velmi často vědí, co chtějí, zda zlato, nebo stříbro. Jakou formu tomu dám, je už v mých rukou, doslova.

Máš nějaký oblíbený kámen?

Miluju křišťál, to je „pan kámen“ zářící čistotou. Moc ráda s ním pracuji, protože škála, jak se dá uchopit, je neskutečná. Od přírodních krystalů přes přírodní tvary, broušené, fasetované výbrusy... Prošla jsem Střední uměleckopřemyslovou školou v Turnově, řemeslo znám

Proč 23?

Obsahuje 23 minerálů a veliký rozsah vibrací. Je to kámen, který mě provází denně, dá se přes něj naladovat, komunikovat, přikládám si ho na třetího oko...

Máš dílnu doma, mluvíš o vyladování - jak si hlídáš svoje energie, jak se opečováváš? Máš nějaké rituály?

Rituálů mám hodně, a abych vůbec mohla se šperkem pracovat, tak si čistím prostor. Můj oblíbený rituál je vykuřování, miluji santal a šalvěj. Prostor je vždy vyčištěný, když jdu tvořit. Vůně jsou součástí života, miluji zastavení se v okamžiku. Zásadním rituálem je i védská meditace, kombinuji ji s krystaloterapií. To je pro mě výživa.

Používáš krystaly na čakry?

Ano, různě po těle, intuitivně si vybírám, mám jich mnoho. Je jedno, zda je malý nebo velký. Síla a energie tam je. Ochutnávám a zkouším a nechávám to k sobě přicházet. Obvykle vím, který je pro mě zásadní. Používám je i do rukou, na spaní, pod polštáře. S kameny jsem denně v kontaktu, mám je v dílně, je to pro mě voda živá. Když se dostanu do těžkých situací, pomáhají mi udržet si energii. V obtížných situacích se rychle zregeneruji a dostanu se do stavu přijetí. Bez kamenů nejdu do města. Ted' jsem cítila, že si mám vzít selenit, tak ho mám v kapse.

Kameny tedy žiješ?

Samozřejmě. Kameny, které používám na práci na sobě, nemusí být vždycky vizuálně krásné. Pro svůj život potřebuji tmavé kameny, lidi se jich většinou bojí. Mají ale úžasnou uzemňující energii, zvnitřňují mě – abych mohla být křehká a jemná, potřebuji tuto sílu. Tato denní péče je i cesta k tomu, jak tvořím. Bez této péče by tvorba nebyla taková, jaká je, a je to silný komunikační prostředek. Skrze meditace dostávám zprávy. Když přijde zákaznice, popovídáme si, pak ve správný okamžik v meditaci přijde informace, který kámen by byl fajn. Pak třeba pauza a další krok. Nikdy nemám na začátku konečný obraz. Ve své tvorbě jdu krok za krokem a nechávám se vést... 🌿



dávno ametystem. Přicházelo přes holčičí vnímání a kultivovalo se podobně stejně jako moje cesta sebevyjádření. Rozšiřuje se i moje cítění kamenů.

Mluví na tebe? Jak je vnímáš?

Mluví na mě v podstatě cokoliv, čemu se otevířu. Ale je to taková tichá řeč. Ať jsou to drahé kameny, stromy, moře, země, tak jsou to víceméně takové tiché zprávy. Jdu přes pocit a musím mu důvěřovat. Důvěra v to, že se otevře správná cesta – je potřeba jí věřit.

Téma důvěry je asi silné téma.

Velmi. U mě naprosto zásadní. Také kam mě žena pustí, tam mě pustí, ale většinou, když už přijde, tak chce. Taková žena říká **ano** sama sobě, **ano**, já chci ten šperk, **ano** já o něj stojím... Ženy si skrze šperky dávají velké **ano** samy sobě.

velmi dobře a posouvám ho. Spolupracuji se skvělými brusiči – poslední realizace byla i řemeslný mistrovský kousek.

Tedy křišťál je pro mě světem sám pro sebe. A tak nějak na druhém konci vnímám chalcedonové růže, které jsou klenotem samy pro sebe v tom svém třpytění. Každý je něčím jedinečný, každý má jiné tvary, strukturu, krystalky, barvy. Chalcedonová růže je hodně ženský kámen a mě to vede k podpoře ženského vyjádření. Mám ho velice ráda, ráda bych s ním více tvořila. Mám v oblibě i přírodní perly, které se jemně třpytí a jsou měkké, cítím se v nich dobře, sama je nosím. Užívám si jemnost a ženskost – pomáhají mi dovolit si být křehká, jemná, zranitelná. Také turmalíny jsou nádherné. Ted' mě naprosto fascinuje auralit 23 – kámen, který má neskutečnou škálu a ohromnou schopnost propojovat se s čímkoliv chceme.

...PŘÍBĚH ŠPERKU

Hana Divya Zazvonilová

HANA NĚMCOVÁ

Hani, jak ta nádhera, kterou máte na krku, vznikala? Víte, že jste prožila velkou bolest, náhle jste přišla o osmiletou dcerku...

Kdysi mi Markéta dělala symbol Tattoo – to jsou energie, se kterými také pracuji. Před šesti lety to byl mocný symbol. Markéta se toho kdysi zhostila úžasně. Opravdu se dokáže naladit do nejhlubší roviny druhého. Pak mi k padesátinám můj muž nechal udělat tento prsten – to už jsem věděla, jak Markéta tvoří, tak jsem celý proces nechala na ní, nechala jsem jí naprosto volnou ruku, jen jsem si vybrala perlu. Když ho můj muž přinesl, tak jsem si říkala – chtěla jsem opravdu toto? Týden jsem se s ním sžívala, než jsem pochopila tu hloubku. Tehdy jsem do ní ještě neměla přístup, bylo to něco

nového. Nebylo to opracované, vyleštěné zlato. Byla to moje nejhrubší podstata, ke které mě Markéta prostřednictvím prstenu přivedla. Je opravdu mocný, prošla jsem výcvikem tantrické učitelky a teď jsem pro ženy dělala seminář na téma 4. čakry a během tří hodin mně prst úplně zčernal – to zlato nedělá. A perla byla více šedá a dostala zelený nádech, jako moje oči. Prsten pracuje...

„Markéta byla hlavní architektkou šperku.“

No a na krku mám třetí šperk, bylo na něj použito zlato ze symbolu – zjistila jsem, že symbol už nepotřebuji, nepotřebuji se přes nic spojit. Spojení je tam nyní stále, už nepotřebuji symbol jako dřív. Stačí, když jste ve spojení se svou Duší, ta vás vede. Někdy k tomu ale potřebujeme prostředníka, a tím byl ten symbol. Když se to všechno stalo (osmiletá dcera Bellinka náhle zemřela), tak jsem měla pocit, že s ní potřebuji spojení. I když ve spojení jsme samozřejmě stále – všichni

jsme součástí všeho – jsme v Jednotě – jako kapky tvoří moře. Ale potřebovala jsem mít fyzické spojení. A zase mi přišlo – Markéta mi udělá šperk. Jelo to... obě jsme ho uviděly – já jsem věděla, že tam má být spirála a křišťál. Markéta ještě přišla s auralitem jako propojení Země a Univerza. Markéta byla hlavní architektkou šperku, bylo potřeba dát ho dohromady po technické stránce – dosadila ho do hmotné roviny. Ještě před tím,



než mi ho přivezla, jsem cítila, že je to přesně energie Bellinky. Ona byla vyspělá duchovní bytost, proto tady mohla být pouze chvilka.

Zmiňovala jste, že ten odchod znamenal i uvědomění, že život tady je dar...

Většina z nás žije na nízké vědomé úrovni, nejsme spojení se svou podstatou, se svým životním posláním. Žijeme cizí životy, ne svoje, a z toho vzniká frustrace a pocit vyhoření. Jsme unavení životem. Bojíme se jakékoliv změny, a tím odmítáme svoji sílu a ztrácíme napojení na svůj tvořivý potenciál. Neumíme jít do pocitu prázdnoty, kde není nic. Bellinka mi změnila život od samého začátku, když se narodila, byla jsem úspěšná daňová poradkyně. Vydělávala jsem si slušné peníze. Dělala jsem i duchovní věci – SRT, meditace – obě činnosti mě naplňovaly. Vlastně už v té době jsem se

učila pracovat se smrtí. Na své duchovní cestě jsem potkala osvícenou duchovní učitelku z Indie, u které jsem procházela hlubokými meditacemi Vědomého umírání a Vědomého zrození. Už tehdy mě život připravoval na to, co mělo přijít... Máme duchovní pomocníky, kteří nás vedou, aby když se jednou setkáme s nějakým silným, aby to člověk prošel. Těsně po porodu dcery se mi samovolně aktivovala Kundalini energie, která představuje

naši životní sílu, díky které jsem se propojila se svým tělem. Aktivace Kundalini energie mi otevřela cestu k Tantrě. Tantra mi dala nový život.

Vše bylo domluveno předem, ještě před naším zrozením. Bellinka přišla do mého života, aby mě „aktivovala“. Zvýšila svým vědomím mé vědomí a všech

kolem. A tuto výsadu má v dnešní době už spousta dětí, které se rodí na tento svět.

Ona se narodila, já jsem ukončila profesi a musela jsem se velmi zpomalit. Učila jsem se zpomalit a větší trpělivosti, což bylo důležité, abych se propojila více sama se sebou, se svou podstatou, se svou silou a potenciálem a vystoupila ze starých mechanismů. Musela jsem se naučit trpělivosti. Dříve jsem byla velmi akční. S Bellinkou přišly jiné energie, ale také strachy. Bellinčin porod i odchod pro mě byly pro dva zásadní mezníky. V současné době cítím obrovskou vděčnost za celý proces, ale i fyzickou bolest ze ztráty milovaného dítěte. Je k tomu krásná pravda:

Když vám Bůh něco bere, nechte Ho, ať si to vezme. To, o co přijdete, bude nahrazeno Božskou láskou.

Paramahansa Sri Swami Vishwananda

A tak to je. 🌸

Hana Němcová

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



JÍROVEC MAĎAL – KAŠTAN KOŇSKÝ

(*Aesculus hippocastanum*)

Jírovec má svůj původ v horské oblasti Balkánu – v jihozápadním Bulharsku, severním Řecku, Albánii, severní Makedonii a Srbsku. Do střední Evropy se začal rozšiřovat v 16. století, u nás je uveden v soupisu rostlin botanické zahrady na pražském Smíchově z roku 1776. Vyskytuje se i v mírném pásu Severní Ameriky, na Dálném východě i na Novém Zélandu. Patří mezi nejkrásnější stromy – je poměrně hojně rozšířený v parcích, alejích a zahradách.



Kaštan je opadavý strom patřící do čeledi mýdelníkovitých, dorůstá výšky až 30 m, má mohutnou korunu a kmen o průměru kolem 2 m. V mládí má hladkou tmavošedou kůru, která je později černá, na lomu červenohnědá a olupuje se v malých šupinách. Květy jsou uspořádány ve vzpřímených, hustých, bohatých až 30 cm dlouhých latách. Okvětní lístky jsou zbarveny bíle se žlutými a červenými skvrnkami. Pupeny jsou velké a lepkavé. Listy jsou vstřícné, dlanitě složené, pěti až sedmičetné, dlouze řapíkaté. Mohou dorůst délkou 10 až 25 cm. Plod je až 6 cm velká, ostnitá, světle zelená tobolka s 1 až 3 tmavě

vě hnědými semeny známými jako kaštany.

„Název „koňský“ (k. koňský, *A. hippocastanum*) vznikl na základě podobnosti jizvy po opadu listu s okovaným koňským kopytem.“

Jako léčivou rostlinu jej poprvé popsal Matthioli v 16. století. Roku 1615 jej z Istanbulu přivezl francouzský cestovatel a zasadil v Paříži. V průběhu následujících 100 let se rozšířil po

celé Evropě. Kalifornští indiáni drcené plody házeli do jezer a řek, aby tak omámili ryby a mohli je snadněji chytit. Z roku 1896 pochází první zmínka o léčivém účinku na hemoroidy.

Jírovec je důležitý strom pro včelaře – nektar z květů je bohatý na cukry. Nezralé plody obsahují saponiny a ve větším množství jsou jedovaté. Dříve se užívaly se v lidovém léčitelství pro výrobu mastí. Využití dřeva ve stavebnictví v našich podmínkách nepřipadá v úvahu, protože starší stromy bývají napadené dřevokaznými houbami. Navzdory svému jménu je pro koně jedovatý.

Semena neboli kaštiny se sbírají od září do října, kůra loupaná na jaře je bohatá na aesculin. Vůně semene je nepatrná a chuť hořká a štiplavá.

Účinné látky

Hlavní účinnou látkou jsou triterpeny (až 10%), které souhrnně označujeme jako **aescin**. Aescin, jenž je zodpovědný za většinu účinku kaštanu, existuje ve třech variantách (a-aescin, b-aescin a cryptoaescin). Z dalších podstatných flavonoidů potom quercetin, kaempferol a jejich deriváty. Aktivní látky získávané z plodů kaštanu v podobě extraktu jsou označovány jednotně jako HCSE.

Účinné látky zlepšují **pružnost a pevnost cévní stěny**, velmi dobře působí při křečových žilách, hemoroidech, zánětech žil, trombóze, špatném prokrvování. Snižují cévní a lymfatické otoky, mají protizánětlivé účinky. Podporují funkci nadledvinek – tvorbu protizánětlivých hormonů, zlepšují prokrvení mozku. Plod působí dobře na záněty kloubů, revma a artritidu. Velmi dobrou formou je tinktura z pupenů, která v sobě obsahuje účinné látky z celé rostliny.

Použití

- ▼ Hemoroidy
- ▼ Chronická žilní nedostatečnost
 - zpevňuje žilní stěnu a upravuje tonus cév
- ▼ Křečové žíly
- ▼ Křeče dolních končetin a pocit těžkých nohou
- ▼ Krevní podlitiny a modřiny
- ▼ Bolavé klouby

Nežádoucí účinky

Přípravky s vysokými dávkami aescinu by neměly být kombinovány s léky, které působí neurotoxicky (např. gentamycin). V žádném případě se nedoporučuje vnitřní užívání pro těhotné ženy a děti, protože může vyvolat silné křeče. Zevně je zcela neškodný.

Rada na závěr: Podle starých pověr je dobré nosit kaštiny stále v kapse, chrání totiž před zlem – jsou proti němu účinné tak dlouho, dokud neztratí svůj lesk. 🐿



Jírovec maďal - Kaštan koňský v produktech Diochi

| Venisfér kapky | Venisfér krém |
| Vista clear | Alfa Artrizone |



Posiluje především meridián srdce, který se stará o srdce, cévy a nervový systém. Nemoci můžete předejít, vyrovnáte-li nedostatek energie v meridiánech.

Využívejte energii přírody!

 **DIOCHI®**

ALFA ARTRIZONE KAPSLE

PRVNÍ PRODUKT Z NOVÉ ŘADY REGENERACE
PODLE ŘECKÉHO PENTAGRAMU

silný jako POSEIDÓN

řecký Bůh moří a vodního živlu

ELIXÍR PRO KAŽDÉHO

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

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

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

Sestaveno dle povolených zdravotních tvrzení EU.

ŘECKÝ PENTAGRAM



REGENERACE VE SFÉŘE

DOKONALÝ A KOMPLEXNÍ SYSTÉM REGENERACE ORGANIZMU

Poznejte učení o energiích tak, jak je znaly vyspělé civilizace starého Egypta a dalších částí světa. Součástí Regenerace ve 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

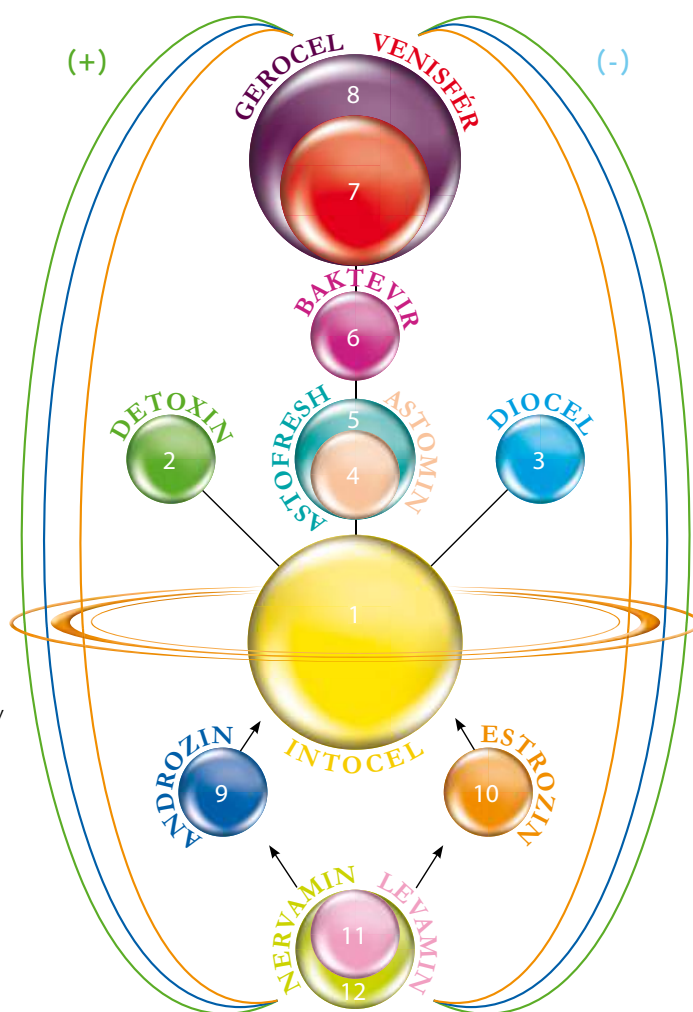
Barva přípravku stanovující pozici v systému Regenerace ve Sféře. Určuje působení na danou část těla a meridián.

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

OBLAST PŮSOBNÍ VE SFÉŘE

Informační kartuše jednotlivých pozic Regenerace ve 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
- Všech 12 pozic Regenerace ve Sféře



REGENERACE VE SFÉŘE

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

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

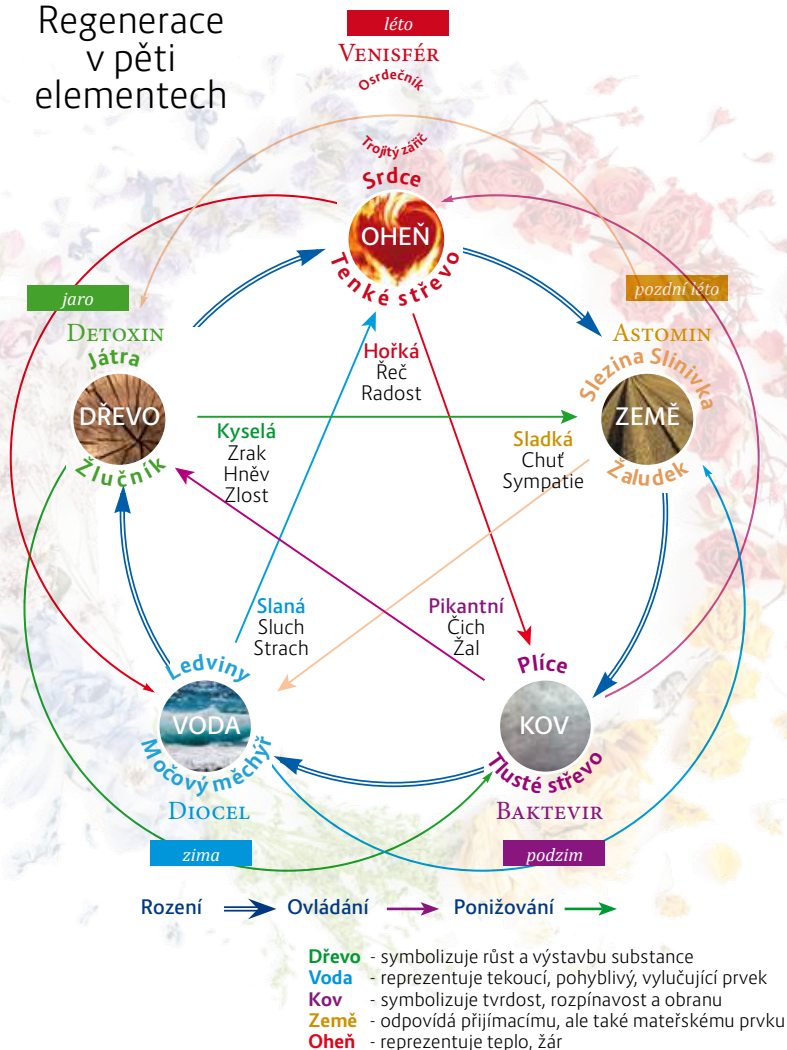
Oddělením horní poloviny pěti přípravků Sféry (**Detoxin, Diocel, Baktevír, Astomin a Venisfér**) získáváme malý regenerační okruh v podobě čínského pentagramu, kterému říkáme **regenerace podle pěti elementů**.

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

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

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. ☼

Regenerace
v pěti
elementech



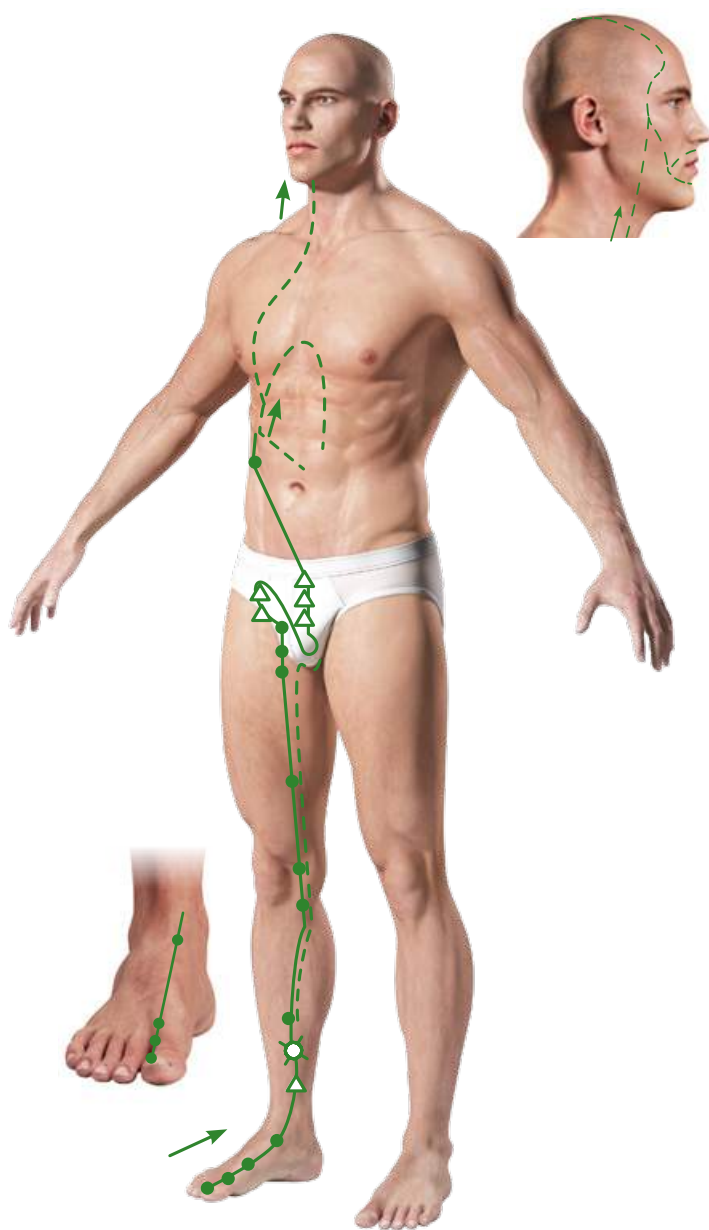
Můžete postupně „hloubkově“ očistit celé své tělo pomocí dvanácti přípravků - klíčů Sféry.



MERIDIÁN JATER

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

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



- hlavní větev dráhy meridiánu jater
- - - vnitřní průběh dráhy

MERIDIÁN JATER

Co je pod jeho vlivem:

Postranní části trupu, játra, žlučník, slinivka, urogenitální orgány, svaly, šlachy, oči.

Fyzické projevy energetické nerovnováhy:

Alergie, kožní vyrážky, onemocnění a funkce jater, bolesti v hypogastriu, nechutenství, zvracení, bolesti hlavy na vrcholu lebky, otok šourku u mužů a podbřišku u žen, potíže s předkláněním a zakláněním trupu, bolesti v kříži a hlavy, hučení v uších, rozostřené vidění, suchost očí, pocity plnosti v podžebří, zácpa, průjmy, poruchy trávení, pomočování nebo zaražení močení, zvýšená únava, střídavé otékání šourku. Svalové křeče v průběhu dráhy, onemocnění šlach, kloubů a vaziva. Obličej je suchý a má barvu prachu. Měkké, slabé, křehké nehty, vlasy bez lesku, snížená odolnost vůči nemoci.

Psychické projevy energetické nerovnováhy:

Agresivita, přílišné sebevědomí, chvastounství, nebo naopak nepořádnost, nerozhodnost, opatrnost, nadměrná sebekontrola, pocit slabého sebeovládání, nevyrovnané chování a emoce, výbuchy zuřivosti, vztek, impulzivní projevy, zvýšená podrážděnost, neustálé výmluvy, přecitlivělost na hluk, silné vůně a chutě, frustrace, nepružnost myšlení, přepracovanost s neschopností uvolnit se, přílišné plány, přizpůsobivost, tvrdohlavost, vztek na ty, kterým se dobře daří.

cu-t'üe-jin kan-t'ing

Játra jsou v těle velkou laboratoří na čištění krve. Když je zatěžujeme nevhodnou stravou, nočním jídlem, alkoholem, ztěžujeme jim jejich práci. Játra pracují hlavně v noci, když spíme. Musí pročistit všechno, co jsme jim během dne nastřádali. Uskladňují ducha, proto mají úzký vztah k emocím. Snaží se zajistit jejich volný průchod směrem dovnitř a ven. Vlastní emocí jater je hněv.

Průběh dráhy:

Jinová dráha probíhá vzestupně směrem nahoru od základny nehtu palce, přes nárt, vnitřní kotník, nad ním křížuje dráhu sleziny a postupuje za ní po vnitřní straně lýtky a stehna ke slabinám, kde obtáčí vnější pohlavní orgány. Vede přes spodní stranu břicha, odbočuje na stranu pod volná žebra. Další úsek má propojení na žaludek, játra a žlučník. Jedná se patrně o vnitřní odbočku. Od jater pokračuje vnitřní stranou trupu přes bránici a podžebří k hrdlu, za hltanem vniká do nosní dutiny, přes ni k očním nervům. Postupuje na temeno hlavy, kde se spojuje s kontrolním kanálem. Od očních nervů směřuje jedna větvíčka dráhy ke koutkům úst a zevnitř obtáčí rty. Poslední krátká větev vychází z jater, proniká bránicí a rozptyluje se do plic; podle některých pramenů však pokračuje až do oblasti žaludku a středního zářiče.

OBCENÁ CHARAKTERISTIKA:

jinová dráha probíhající vzestupně od nohy k hrudníku

Sdružený orgán: žlučník

Element: dřevo

Měsíc: duben

Maximální čas: 1 – 3 hod.

Povrchové tkáně: šlachy a svaly

Nálady: hněv

Barva: zelená

Šlachosvalový meridián jater:

Dráha jater začíná na palci nohy a v dalším svém průběhu kopíruje směrem řádné dráhy tohoto orgánu. To znamená, že vede před vnitřním kotníkem, za holenní kostí postupuje nahoru po vnitřní straně lýtky a stehna ke slabinám, kde končí spojením s pohlavními orgány.

Oslabení na této dráze se projevuje bolestí v místě jejího průběhu – na palci, u vnitřního kotníku, kolena, na vnitřku stehna. S touto dráhou souvisejí také některé sexuální poruchy.

**Doporučení:**

Jezte červené a žluté plody ovoce, mořské ryby a hořčiny. Přidejte pár listů pampelišky do salátu, dodáte tak tělu potřebné hořčiny. Jídelníček doplňte zinkem, jódem a vitamínem A. Doporučujeme vynechat větší fyzickou zátěž a cvičení..

Očista jater a žlučníku

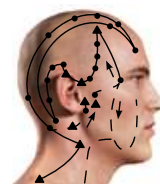
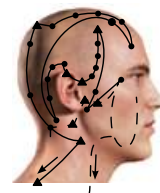
Pro očistu jater a žlučníku je potřeba mít předem pročištěná střeva, proto doporučujeme 2–3 dny před zahájením očištné kúry provést klystýr. Dále je nutná vegetariánská strava a pití jablečné šťávy, dle chuti, taktéž minimálně 2–3 dny před očištnou.

Očistu je nutné zahájit ve vhodnou denní dobu, tj. od 19 do 20 hod.

Připravíme si 2 dcl citrónové šťávy a 2 dcl panenského olivového oleje, uděláme několik úklonů vlevo, na oblast jater (na břicho vpravo pod posledním žebrem) přiložíme termofor a počínáme 19. hodinou pijeme každých 15 minut 3 lžíce oleje a 3 lžíce citrónové šťávy (lépe se pije řádně smíchané). V termoforu měníme vodu a nahříváme oblast jater 2 až 3 hodiny. Vylučování škodlivin a usazenin probíhá během 24 hodin. Následující týden je potřeba jíst vegetariánskou stravu, první den je vhodná ovesná kaše se strouhanými jablky a medem.

MERIDIÁN ŽLUČNÍKU

oprava obrázku z minulého čísla

**Detoxin**

Zbavuje játra jedovatých zplodin, což má vliv zejména na pokožku a ostatní orgány.

Lycium chinese

Má afrodiziakiální a antioxidační účinky. Zlepšuje vidění a omezuje hučení v uších. Je zdrojem vitaminů A, B1, B2 a C.

Přípravky a čaje firmy Diochi ovlivňující tento meridián:

Detoxin, Vista clear, Lycium chinense.



ZVEME VÁS NA ZAJÍMAVÉ AKCE

Poznamenejte si do kalendáře

Diagnostiky zdraví a přednášky Vladimíra Ďuriny



V lednu se diagnostiky Vladimíra Ďuriny nekonají.

10. 2. 2020 14 hod.	PÍSEK , čas a místo, bude upřesněno e-mailem, nebo telefonicky Přednáška a diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny Info a objednávky: H. Grasslová, pisek@diochi.cz, tel.: +420 737 484 081
24. 2. 2020 14–18 hod.	PRAHA 1 , Politických vězňů 15, 1. patro Pravidelné diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny Info a objednávky: Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330
25. 2. 2020 10–13 hod.	
4. 3. 2020	ZLÍN , čas a místo, bude upřesněno e-mailem, nebo telefonicky Přednáška a diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny Info a objednávky: D. Buráňová, zlin@diochi.cz, tel.: +420 603 562 584
11. 3. 2020 16 hod.	BRNO , Dům odborových služeb, Malinovského nám. 4 Přednáška a zdravotní diagnostiky Vladimíra Ďuriny Info a objednávky: Ing. R. Moudrá, brno@diochi.cz, tel.: +420 775 187 079
12. 3. 2020 16 hod.	Č. TĚŠÍN , Hotel Piast, Nádražní 208/18 Přednáška a zdravotní diagnostiky Vladimíra Ďuriny Info a objednávky: Bc. Marek Liška, tesin@diochi.cz, tel.: +420 608 278 573
30. 3. 2020 14–18 hod.	PRAHA 1 , Politických vězňů 15, 1. patro Pravidelné diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny Info a objednávky: Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330
31. 3. 2020 10–13 hod.	

Více akcí naleznete na www.diochi.cz

Inspirace

11. 1. 2020 16. 2. 2020 9 hod.	TÁBOR , ZŠ B. Bolzána, Školní náměstí 199 Hrátky s MVDr. Míšou Liškovou Info a objednávky: Iveta Vrtíšková, tabor@diochi.cz, tel.: +420 381 258 109
15. 1. 2020 17.15 hod.	LIBEREC , ul. 8. března 72/12a Zdravý vztah k jídlu Info a objednávky: Dagmar Šlechtová, liberec@diochi.cz, tel.: +420 602 295 795
20. 1. 2020 24. 2. 2020	TÁBOR , Centrum regenerace Koželužská 140 Měření přístrojem Oberon – L. Poskočil Info a objednávky: Iveta Vrtíšková, tabor@diochi.cz, tel.: +420 381 258 109
28. 1. 2020 16 hod.	Č. TĚŠÍN , Hotel Piast, Nádražní 208/18 Seminář Regenerace ve sféře III Info a objednávky: Bc. Marek Liška, tesin@diochi.cz, tel.: +420 608 278 573
11. 2. 2020 18 hod.	TŘEBÍČ , Luční 877 Neformální setkání terapeutů a uživatelů výrobků Diochi – výměna zkušeností Info a objednávky: Leoš Poskočil, trebic@diochi.cz, tel.: +420 777 066 566
19. 2. 2020 17.15 hod.	LIBEREC , ul. 8. března 72/12a Jak a čím posílit svůj postoj ke svému tělu Info a objednávky: Dagmar Šlechtová, liberec@diochi.cz, tel.: +420 602 295 795
29. 2.–1. 3. 2020	BRNO , Cejl 858/7 Reflexologie v praxi dle V. Neruda, víkendový kurz Info a objednávky: Ing. R. Moudrá, brno@diochi.cz, tel.: +420 775 187 079 Cena: 2 500 Kč

Tradiční taburetky

se sluncem plněné bio špaldovými slupkami vyrábíme již 20 let!

Příjemné k meditacím, cvičením jógy, masážím shiatsu, vhodné i do dětské herny.

Zakoupit můžete v našem e-shopu

www.knihytabor.cz
nebo osobně v Centru REGENERACE
Klub Diochi Tábor
www.regeneracetabor.cz



KALORIE

matoucí hodnota



PharmDr. MARGIT SLIMÁKOVÁ

Více než sto let byli obézní lidé nuceni počítat kalorie. Terapie obezity byla postavena na jednoduchém doporučení: jezte méně a více se hýbejte. Nastal boom dietních potravin a nějakou dietu držel každý druhý. A spolu s tím došlo k největšímu rozvoji obezity a souvisejících chorob.

Studie potvrzují, že více jak u 80 % dietujících se s časem hmotnost znovu zvyšuje. Proč? Dlouhá léta se tento jev vysvětloval jejich lenivostí a hloupostí. Je ale skutečně pravda, že jsou miliony lidí s totožnou zkušeností prostě jenom hloupí? Nemá problém v samotném tvrzení, že prostým sčítáním a odčítáním kalorií zhubneme? Nejsou důsledkem jen opakovaně tloustnoucí lidé s pocitem bolesti a viny?

Ke kaloriím přibyl nepřítel tuk

Důsledkem kalorické teorie byl také odbornou veřejností akceptovaný

názor, že k úbytku na váze pomůže omezování tuku ve stravě. Tuky totiž obsahují na gram své hmotnosti skoro dvojnásobek kalorií než sacharidy a bílkoviny. A tak se zdálo být zřejmé, že právě omezením příjmu tuku efektivně zhubneme.

V nedávné minulosti byly tuky čím dál častěji označovány za příčinu mnoha zdravotních potíží. Ke změně došlo až v roce 2016, kdy vědci z Kalifornské univerzity objevili dokumenty, které dokládají, že výrobci sladkostí tajně platili studie na Harvardu. Studie byly od začátku navrženy tak, aby z rostou-

cí epidemie obezity obvinily tuky. Na základě jejich výsledků vydal americký senát v roce 1977 pro celou společnost doporučení jíst stravu s nízkým obsahem cholesterolu a tuku. A vlády mnoha dalších zemí pak doporučení přebíraly.

Obézních trojnásobek, diabetiků dvojnásobek

Potravinářský průmysl s nadšením odstraňoval tuk z potravin a nahrazoval ho cukry, sacharidy a solí. Tisíce nových, levných a chutných „low-cal“ a „low-fat“ produktů zaplavily pulty

prodejen. Vysoce průmyslově zpracované produkty měly delší trvanlivost, a to znamenalo vyšší zisky pro výrobce i prodejece.

Desítky let konzumace jídla s nízkým obsahem tuku a kalorií nepřinesly očekávané zlepšení zdravotního stavu populace. Naopak. Míra jejich rozšíření skoro přesně kopíruje nej-dramatičtější nárůst výskytu obezity v historii lidstva. Mezi roky 1975 a 2016 se podle Světové zdravotnické organizace míra obezity celosvětově skoro ztrojnásobila. Její nárůst provází rapidní zvýšení výskytu nemocí srdce a cév, které se dostaly na první příčky mezi příčinami úmrtí. Počty diabetiků 2. typu se od roku 1980 skoro zdvojnásobily.

Jak v praxi počítání kalorií (ne) funguje?

Pro ilustraci uvedu konkrétní zkušenosti člověka, který přibral v důsledku traumatu (posttraumatická deprese) a kterému pak v důsledku obezity selhalo srdce. Snažil se zhubnout a vyjádření odborníků znělo jasně: abyste snížil hmotnost, musíte si hlídat kalorie.

Dostal výpočet na míru, podle kterého potřeboval asi 2 500 kalorií denně, aby si udržel stávající hmotnost. Dostal proto pokyn jíst méně než 2 000 kalorií denně, aby zhubl. Podle výpočtu se měl každý týden dostat do deficitu asi 3 500 kalorií, podle tabulek měl týdně zhubnout asi půl kilogramu. Protože byl velmi pečlivý, všechna jídla si fotil a vše, co vložil do úst, si přesně zaznamenával. Koupil si spoustu speciálních přístrojů, které sledovaly jeho energetický výdej. Vstával před svítáním a denně běhal 10 kilometrů. Časem už počítal každé snědené sousto, vedl si soustavu excelových tabulek a stal se posedlým hlídáním kalorií.

Pořád byl ale unavený a hladový, náladový a neschopný se soustředit. Myslel jen na jídlo. A odborníci mu pořád dokola opakovali, že když zvládne kalorický deficit, výsledky se jistě dostaví. Vydržel to tři roky. A výsledek? Shodil asi 10 kilo, které se ještě v průběhu diety vrátily zpět.

Mezi brokolicí a koblihou je rozdíl. Podle kalorické teorie využije lidské tělo kalorii z brokolice stejně jako kalorii z koblihy. To je samozřejmě holý nesmysl, který má však i dnes své zastánce. Ve skutečnosti jsou potraviny v těle metabolizovány rozdílně, jejich využití se navíc liší člověk od člověka. Pro odborníky nastal čas si přiznat, že lidé nejsou kalorimetry a že metabolismus živin je mnohonásobně komplikovanější proces, než si mysleli. O využití stravy totiž rozhodují také geny, hormonální systém, miliardy bakterií v těle, způsob přípravy potravin, kvalita a délka spánku a samozřejmě i pohyb.

Nezdravé jídlo nejde vyběhat

Fast food průmysl miluje tezi, že můžeme jíst cokoli, protože to pak vyběháme. Nezdravé výrobky rychlého občerstvení to staví do příznivého světla. Jenže až 75 % průměrného denního výdeje energie není o cvičení, většina energie se spotřebuje na běžný chod organismu od trávení až po zajištění tělesné teploty. I proto je lidem na dietách tak špatně. Jsou unavení, zimomřiví a bez síly dělat cokoli, natožpak cvičit.

Pokračování zkušenosti s dietou

Vraťme se k příkladu muže, jehož příběh jsem už uvedla. Jak to nakonec dopadlo? Po třech letech neúspěšných pokusů se naštěstí setkal s lidmi, kteří udržovali hmotnost úplně jinak. Cvičili pravidelně jako on, ale nepočítali kalorie. Místo toho dbali na kvalitu, jinými slovy jedli skutečné potraviny.

Tento muž se rozhodl, že skončí s dietou, kterou doprovázejí pocity viny. Vyhodil vysoce průmyslově upravované dietní produkty a začal se soustředit na skutečné jídlo. Jedl, když měl hlad, a namísto kvantity začal zohledňovat kvalitu. A výsledek?

Okamžitě se cítil méně hladový a šťastnější. Vrátil se k jídlům, která měl zakázána. Jedl i slaninu, sýry, plnotučné mléko nebo steak. A překvapivě začal hubnout. Mnohem lépe spal, odešla deprese a úzkosti. Neustálé pocity viny a vzteku na sebe sama, protože nad jídlem nedokáže udržet kontrolu, vystřídal pocitem spokojenosti, hrdosti z vlastního těla. Mohl si užívat jídla a pití. Přestal se nutit do každodenního běhání, ale pravidelný pohyb ho začal bavit, protože na něj měl dost síly.



Ukládání tuků ve zkratce

Cukr a vysoce průmyslově zpracované produkty, které stojí na kombinaci cukrů s tuky, vedou k uvolňování inzulínu, který ukládá tuky do tukové tkáně. Stres zapříčiňuje uvolnění stresového hormonu kortizolu, který podporuje ukládání tuků na břiše a odbourávání svalů. Nedostatek spánku a nekvalitní spánek narušují tvorbu leptinu a ghrelinu, hormonů sytosti a hladu. Pod jejich vlivem jsme hladoví a přejídáme se. Naše posedlost počítáním kalorií narušila schopnost vnímat své tělo a vyhledávat přirozené potraviny.

I dnes se najde mnoho odborníků, kteří obhajují status quo. Navzdory informacím o hormonech a mikrobech radí počítat kalorie, držet diety a jíst dietní potraviny. Proč? Mnoho z nich by změnou stanoviska podkopalo svou pověst nebo své obchody. 🍷

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.





O grafoterapii...

aneb Změňte své písmo – změníte svůj život

Ing. PETRA SEHNALOVÁ

Co je vlastně grafoterapie? Jednoduše řečeno, je to cílená změna písma za určitých pravidel s pevně danou sousledností.

Ale termín grafoterapie můžeme použít i pro cílené psaní s cílem vypsát svoje problémy nebo pocity, a tím je uvolnit. Nebo také v dobré víře učiněná změna konkrétního písmenka, protože se nám nebo někomu, kdo nám radí, líbí psát ho jinak. Všechny tyto procesy lze nazvat grafoterapií.

V tomto článku se budeme věnovat té první verzi. Cílené změně písma s cílenými následky podle pevně daných pravidel. Jelikož grafoterapie je obecné slovo, je možné takto nazývat i výše zmíněné postupy. Těmto neřízeným nebo jen reflektujícím procesům bych se chtěla v tomto článku vyhnout, protože s nimi nemám tolik pozitivních zkušeností jako s cíleným vedeným procesem, se kterým pracuji již od roku 2000.

Jaký je vlastně rozdíl mezi grafologií a grafoterapií? **Grafologie je věda o písmu.** Ze vzorku písma umí grafolog popsat člověka, jeho psychiku, charakteristiky a typologicky ho za-

řadit. S tím úzce souvisí grafoanalýza, která popisuje jednotlivé znaky v písmu a je spojována s výše zmíněnými popisy v grafologických rozbořech. Někteří grafologové využívají jen některé z možných technik popisu, jiní je kombinují.

Grafoterapie mění člověka pomocí psaného písma.

Existuje odvětví zvané soudní písmoznalectví, které je založené na expertizách, týkajících se pravosti rukopisu či podpisu. Písmoznalectví tvrdí, že písmo se nedá přímo změnit. Zakládá na tom, že písmo je nezměnitelné v jeho základních charakteristikách.

Grafoterapie v pojetí, které budu popisovat, dokazuje opak a je na změně písma založena. Soudní znalkyně se specializací grafologie, po prostudování vstupních a výstupních vzorků písma studentů tohoto typu grafoterapie, konstatovala, že se v písmu projevil změny, které nutně ovlivnily podvědomí osobnosti, která rukopis vytvořila. Je zřejmé, že ti, kteří cvičí svůj rukopis, se navrací k čistým tvarům liter, jejich mysl se otevírá a to vše dopomáhá vlastnímu sebepoznání. Rysy osobnosti se mohou pomalu měnit a změny zaznamenává nejen rukopis, ale také chování a jednání v oblasti komunikace.

„ U studentů grafoterapie se v písmu projevil změny, které jasně vyjadřují i změny v podvědomí osobnosti. “

Grafoterapie v tomto pojetí vznikla ve Spojených státech amerických. Paní grafoanalytička Mary Dawn Gladsonová seberefektivně zkoumala svůj rukopis a rukopisy různých osobností. Zkoumala změny písma cíleně nabí-

nuté studentům a jejich úspěšnost v životě a studiu. Pozorovala svoje pocity v souvislosti s cílenými změnami písma a následky změn, které doporučila svým klientům. Poté, co se proces ustálil, napsala o něm knihu, která u nás vyšla v roce 2004 s názvem „Změňte písmo, změníte život“.

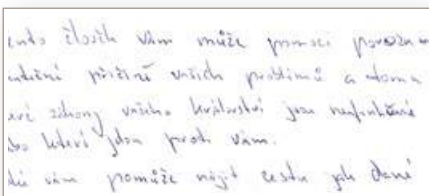
Grafoterapie v Maryiném pojetí cíleně upravuje některé části písma tak, aby co nejvíce prospívaly každému člověku. V písmu se totiž mohou objevit různé strachy, manipulativní jednání, nalhávání, traumata a podobné, která si neseme s sebou po celý život. A s každým napsáním nebo zopakováním chování podle tohoto vzorce je v sobě podporujeme. Maryina grafoterapie využívá grafoanalýzu, tyto znaky popisuje a učí nás, jak změnit psaní písmen způsobem, který tyto znaky postupně z písma odstraní a nahradí je jinými, které si vyberete. Spoluprací s Mary jsem po roce 2000 vytvořila také českou verzi této grafoterapie. Každá linka nebo čárka napsaná v písmu zobrazuje konkrétní mozkové spojení. Například tiskací písmo jich zobrazuje velmi málo, mozek těchto lidí není tak efektivně propojen, jako mozek lidí píšících psacím písmem. Tiskací písmo je jednodušší a o to jednodušší je pak i myšlenkový proces těchto lidí. Pro spolupráci mozkových hemisfér je také velmi dobré psát v písmu horní a dolní kličky u například h, k, f, y, j atp. a neomezovat je na krátkou čárku. Také je kvůli propojenosti hemisfér vhodné spojovat písmo. Pokud to neděláme, ztrácíme tím část určitých schopností, které bychom jinak mohli využívat, abychom se v životě měli lépe. Nově nabízené písmo Comenia Script je sice jednodušší, ale oproti klasickému písmu nepodporuje efektivní mozkový proces. Pisatelé jsou pak svým způsobem „jednodušší“. Čím efektivněji funguje váš mozek, tím se budete mít lépe.

Změnit písmo není složité, ale může to být náročné. Proces je jednoduchý. Postupně s opakováním psaní správného písmenka si v mozku vytváříme nová spojení, která postupně začínáme využívat i v různých životních situacích.

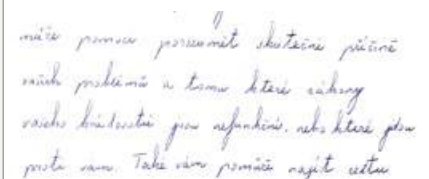
Podle výchozího stavu písma proces trvá od 5 do 12 měsíců. Může trvat

i déle. Projít tímto procesem může kdokoli, kdo umí psát. Pokud jednou dokážete změnit tah v písmu a plně ho zautomatizovat, zůstává ve vašem písmu a ve vašem mozku natrvalo, i když poté už nepíšete. Vaše chování, které se díky novému spojení naučíte, ho udržuje a trvale posiluje. Během procesu změny písma je vhodné psát tak 15 – 20 minut denně. Není nutné ani psát něco konkrétního, jen dodržovat správné tvary písmen.

Po zhodnocení stávajícího stavu, v rámci určitých pravidel vytvoříme vzor přímo vašeho písma. Neexistuje vzor platný pro každého. Poté začneme zkoušet psát nový tvar písmenka.



Ukázka písma před grafoterapií



Ukázka písma po grafoterapii

Nejprve jednotlivě, pak ve slovech a postupně v textu. Během cíleného tréninku správného tvaru se písmenko stává automatictější a píšeme ho rychleji a rychleji, až se postupně stává běžnou součástí našeho rukopisu. Někdy se mění jen určitá, často i velmi malá část písmenka. Nikdo se neučí psát nově podle nové šablony, ale upravuje jen ty části, které mu neslouží. Měníte jen to, co je přínosné změnit a co si vyberete. Výsledné písmo je nadále vaším vlastním individuálním obrazem, jen očištěným od strachů, lží a zkušeností, které jsme nedokázali zpracovat a které nás trvale omezovaly. Postupně získáváte nové nástroje, jak se vyrovnat s těmito zkušenostmi a jednou pro vždy je nechat tam, kde vznikly a nepřenášet je do svého dnešního světa. Tímto procesem se stáváme víc sami sebou a začínáte svůj život opravdu žít. Ve stresu náš mozek optimalizuje svůj výkon, odpojuje slabší vazby a funguje hlavně na základě silnějších vytvořených vazeb. Považuje je za důležitější. Určitě to znáte, že i když si vědomě

zvolíme nové chování, tak s větším stresem naše vůle zmizí a my naběhneme do stereotypu silnějších vazeb návyků chování. Vědomá vůle nestačí a selháváme. Původní vazba, kterou reprezentuje to, jak jste písmenko psali dříve, je totiž ze začátku silnější než ta nová. Během tréninku se ale poměr staré a nové vazby mění. V momentu, kdy nový tvar písmenka zůstává v písmu i při běžném rychlém rukopisném psaní, víme, že je vazba natolik silná, aby ji mozek upřednostnil při výběru vzorce chování. Tady platí, že ta silnější vazba je důležitější bez ohledu na to, jak nová je. A v ten moment, posílení vůlí, situaci zvládnete podle svých předsevzetí. Předchází tomu ale ten vědomý, cílený trénink písma. Jakmile zesílí nová vazba, začne to fungovat samo. I když přestanete trénovat písmenka, protože i ta už v písmu zůstávají a jen reflektují současný stav.

Tento proces, pokud jednou dojdete do této fáze, nemá retrospektivu. Nové chování/nové mozkové spojení se stává vaší součástí. A zůstává. To, co několik měsíců pravidelně a trpělivě stavíte, nerozboří jedna stresová situace. Pokud ale do této fáze nedojdete, efekt se pomalu ztrácí a vrací k původním zaběhaným vzorcům i písmu.

První charakteristikou, kterou v procesu s klienty podporuji, je uvědomění si toho, co vlastně v životě chtějí. Spousta z nás to už pod tlakem okolností dávno zapomněla... Teprve poté hledáme a plánujeme kroky, jak odstranit překážky tak, aby opravdu mohli dojít tam, kam si vždycky přáli. Během mé práce s klienty procesem prošlo již přes 500 studentů a ti, kteří došli až na tu pomyslnou hranici, kdy to začalo fungovat samo, ti dnes mohou sdílet, jaké to je žít svůj vlastní život a naplňovat své sny.



Petra Sehnalová

Jičínská 185
507 58 Mlázovice

telefon: +420 773 045 600
email: grafoterapie@gmail.com



ZMĚNA KARIÉRY VE ZRALÉM VĚKU

HANA NĚMCOVÁ



MGR. ŠÁRKA ŠATROVÁ

Od roku 2009 působí jako kouč s mezinárodní akreditací ICF, mentor a terapeut. Provozuje privátní psychoterapeutickou praxi v Jičíně a Mladé Boleslavi. Působí také jako supervizor a intervnt 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.

OTÁZKY PRO PSYCHOTERAPEUTKU A KOUČKU Mgr. ŠÁRKU ŠATROVOU

V minulém rozhovoru jsme se dotkli tématu opouštění rodinného hnízda, které pociťují zejména ženy po padesátce. Někdy nám ale osud nadělí další změny (nebo si je nadělíme sami) - změnu kariéry či profese. Jaká úskalí a naopak jaké radosti taková změna s sebou obvykle přináší?

Tím největším úskalím je samozřejmě umět se se změnou vyrovnat. Ať už ji přijmout v případě, že nebyla dobrovolná, nebo v té změně, do které jsme se pustili, vytrvat.

Pokud o práci přijdeme, budou nás nejspíš také doprovázet emoce jako strach, vztek, ztráta sebevědomí, lítost a podobně. V případě, že je takové rozhodnutí plánované, tedy dobrovolné, cítíme často radost, naději, samozřejmě i obavu a pochybnosti, na stranu druhou se ale i těšíme a máme dost pozitivní energie.

V případě, že jsme k profesní změně nuceni vnějšími okolnostmi, je obvykle zasažena naše sebedůvěra a sebehodnota. Co dělat, abychom takovým obdobím prošli co nejlépe?

Pokud jsme takzvaně postaveni před hotovou věc, kdy o práci přijdeme, není to rozhodně lehké. Odráží se to na psychice nebo celkovém zdravotním stavu. Dneska už víme, že tyto dvě věci spolu velice úzce souvisí. Kromě ztráty sebevědomí či pochybností o vlastní sebehodnotě, dostáváme také strach o naši existenci. Pomoc a opora rodiny či přátel je vždycky důležitá. Tím, že o tom nemlčíme, ale komunikujeme, nejenom, že se mi dostane ve zdravém prostředí tolik potřebné podpory, ale také se mohu dostat k jiným informacím nebo nabídkám. Často se stane, že když se jedny dveře zavřou, několik dalších se nám otevře. Pokud zůstanu pozitivně naladěná, většinou jsem schopná tyto

možnosti zaregistrovat, prozkoumat a zvážit. V neposlední řadě je také dobré udržovat si během let alespoň základní povědomí o trhu práce, vědět, jakou pomoc stát nebo jiné organizace v takovém případě nabízí a kde ji hledat.

„Stává se, že když se jedny dveře zavřou, obvykle se několik dalších otevře.“

Se změnou zaměstnání a kariéry určitě souvisí i schopnost „dovzdělávat se“ v novém oboru a přijmout určité penzum nových informací. Jak je to vlastně se schopností učení se a vzdělávání ve vyšším věku? Mnohým z nás se studovat nový obor moc nechce...

Důležitou roli tu bude hrát motivace a ta bude přímo úměrná okolnostem, za jakých se pro další seberozvoj nebo vzdělání rozhodneme. Pokud jsem iniciátorem změny, budu určitě na nové informace natěšená, bude mě to bavit a budu i ochotná tomu něco obětovat. Nedávno jsem četla výsledky výzkumu, kde se prokázalo, že schopnost učení není přímo závislá na věku.

Přitom se v minulosti uváděl věk 27 let jako hraniční, kdy je lidský mozek ještě schopen přijímat a zpracovávat velký objem nových informací. Osobně si myslím, že se na věk často vymlouváme a hledáme důvody, proč něco nejde bez toho, abychom to prostě zkusili.

Kariérní změny jsou i ve vyšším věku v současné době celkem časté. V porovnání s generací našich rodičů a prarodičů se od nás žádá určitá flexibilita. Dá se pružnost myšlení a postoje naučit? Naučit se vykročit do neznáma, když nám není dvacet, ale čtyřicet, padesát nebo i víc?

Spíš než naučit bych řekla, že pokud budu vědět, co chci a proč to dělám, mohu se pokusit toho dosáhnout. A pokud se takto ptají mí klienti, parafrázuji často v odpovědi dva citáty. Za prvé to známé: „Kde je vůle, je i cesta“ a potom ten, jak „Nelze objevovat oceán a zůstat při tom na bezpečném a suchém břehu“.

Někdy pociťujeme, že nás práce opravdu nebaví, ale bojíme se, lpíme na jistotě.

Jak balancovat mezi jistotami a riziky? Kdo nebo co mi v tom může pomoci takovou situaci zvládnout?

Bohužel to, co nás donutí často ke změně, je náš zdravotní stav nebo nějaký druh osobní krize. Začneme bilancovat, zamýšlet se nad tím, jestli nás náš život uspokojuje, co je v něm dobré a co méně. Z této fáze se většinou přehoupneme do fáze reorganizace. Někdo se se situací smíří, jiný najde nový úhel pohledu nebo nový směr. Důležité je nenechávat si své myšlenky jen v hlavě. Už ve fázi rekapitulace mohu udělat zásadní posun a kroky, které mi následnou reorganizační fázi ulehčí.

„Práce s koučem je rychlá cesta z bodu „tady jsem“ do bodu „tady chci být“.“

Osobně mám ráda metodu přehnutého listu papíru. Do vzniklých sloupců si zapisuji na jednu stranu záporny a na druhou klady té životní situace, kterou žiju a chci ji řešit. Mohu si tak zapsat stejnou metodou i jistoty nebo rizika, které se na změnu váží. Zjistíte, jaký je rozdíl mezi tím, když si něco jen držíte v hlavě a tím, když to musíte zformulovat a napsat. Vidět ten výsledek, jak se říká, černé na bílém, je mnohdy dost překvapující. Pro ty, co v tom nechtějí zůstat sami, pak doporučuji práci s koučem. Je to velice rychlá cesta z bodu „zde jsem“, do bodu „tady chci být“. Při výběru kouče doporučuji hledat takového, který má akreditaci od mezinárodní federace koučů (ICF). Takový kouč studoval několik let ověřené metody práce s lidským potenciálem, často jsou to metody opřené o neurovědy apod. Nesvěřila bych svůj čas a peníze někomu, kdo se koučem jen nazývá a dává mi rady. Kouč ani terapeut vám neradí, ale otevírá vám mysl pro nové úhly pohledu, nabourává vaše předpoklady, doprovází vás v procesu změny.

Jsou tací, kteří volí kariérní změnu dobrovolně a za život jsou schopni vyzkoušet i několik oborů. Znáám ženy,

kteří opustily lukrativní pozice ve velkých firmách a vydaly se tam, kam je srdce táhne. Začaly podnikat v oblasti, která je jim blízká. Některé jsou úspěšné, jiné naopak svádějí boj v rovině materiální existence. Sama máte velký záběr - kromě profese psychoterapeutky a koučky jste i podnikatelka. Co byste nejen ženám, které chtějí změnit profesi a vydat se podnikatelskou cestou, poradila.

Nejprve tedy k té obecné otázce. Pokud se pro změnu rozhodnu, nikdo mi nezaručí, že se mi bude dařit. V ničem a nikdy a už vůbec ne v podnikatelském prostředí. Zrovna tak mi nikdo nezaručí, že když v jistotě svého zaměstnání zůstanu, že mě firma třeba za rok nepropustí nebo sama nezkrachuje. To, co mohu ale udělat, je promyslet si nějaký krizový plán, přemýšlet o tom, co by, kdyby. A nezapomeňte také dát slovo vaší touze, snům, seberte odvahu, vyslyšte intuici a rozum. To není špatná kombinace k tomu, abyste jednou nemuseli litovat toho, co jste chtěli a neudělali.

Co se týče mé kariéry a profesního života, byla to docela složitá cesta. Ale zase jsem důkazem toho, že i ve středním věku se dá leccos změnit. Před deseti lety jsem začala znovu studovat a budovat si novou kariéru. Čtyři roky intenzivního tréninku a vzdělání pro akreditaci kouče, následovala krizová intervence, psychoterapeutický výcvik, vyjednávací techniky. Souběžně s tím provozuji skoro dvacet let reklamní agenturu. V současnosti ji pomalu předávám, věnuji se dost intenzivně svým klientům, kteří přicházejí do terapie nebo hledají další služby, které nabízím. Je důležité mít motivaci a touhám byla touha po změně, vrátit společnosti nějakou formou to, co jsem dostala, pochopení pro lidi ve složitých životních situacích, touha pomáhat. Na té cestě, kterou jsem urazila, jsem přijala i to, že odvahu střídá strach a pocit štěstí občas beznaděj. Řídím se pravidlem, že je lepší stokrát skočit a trefit se jen jednou, než neskočit vůbec. 🌍

Hana Němcová

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



ROK



rok vskutku přelomový

ING. JIŘÍ ČERNÁK



Každý rok se připravujeme na rok následující. Energie roku patří z pohledu Feng Ren Shui k energii času. Tato energie se projevuje v neustále se opakujících cyklech. Časové cykly silně vnímáme za pomoci čísla 12. Kolik čísel najdete na ciferníku hodin? Kolik měsíců má jeden rok? Ano, je to dvanáct. A stejně tak dvanáct let tvoří další silný časový cyklus, který velmi významně ovlivňuje naše životy. A právě tento dvanáctiletý cyklus se znovu rodí v roce 2020.



Proto je pro nás rok 2020 velmi důležitý. Ovlivní naše životy na dalších dvanáct let. V těchto dvanácti letech se bude rozvíjet to, co začneme právě v roce 2020. I z tohoto důvodu je velmi důležité, abychom si tento rok skutečně nastavili co nejlépe.

Další velmi důležitou informací pro nás je to, že rok 2020 bude ve znamení energie Kovu. Proto i celé dvanáctiletí se bude nést v tomto duchu. Pokud žijete podle Feng Ren Shui (tj. v souladu s přírodou a jejími zákony), pak víte, co energie Kovu znamená. Je to fáze dokončování, sběru, třídění, rozhodování, co si ponecháme pro tvorbu své budoucnosti a co naopak musíme ze svého života vyloučit, protože nás to bude jen vyčerpávat (ne nadarmo energie Kovu patří k tlustému střevu a jeho funkci všichni dobře známe). Kov ale také přináší konflikty a boje, pokud daný řád a pravidla nebudeme dodržovat. Můžeme tak v dalším dvanáctiletí jít podle svého plánu, nebo s životem neustále bojovat. Co je lepší?

Rok 2020 tak silně ovlivní nejen následující dvanáctiletí, ale také to, co bude následovat po něm. Kov je spojen s budoucností. Ze „zákonu prvků“ víme, že Kov vytváří Vodu. A Voda je cesta. Takže to, jak si nastavíme rok 2020, a následně i celé dvanáctiletí, ovlivní naši další životní cestu. Jaká bude, to závisí jen a jen na nás a naší přípravě na rok 2020.

Roku 2020 vládne Kovová Krysa. Je to velmi dobré spojení energie Kovu a Vody (Krysa má energii Vody). Dochází tak k vzácnému souladu energií, které spolu mohou spolupracovat.

Příznivé spojení Kovu a Vody nám tak usnadní práci. Nemusíme řešit žádné konflikty energií (pokud si je sami nevytvoříme tím, že nebudeme energii roku respektovat). Energii Krysy říkáme tzv. „prvopočátek počátku“. Není to tedy samotný start (ten bude až v roce 2022 s energií Vodního Tygra), ale příprava na start.

JAK SE SPRÁVNĚ PŘIPRAVIT NA ROK 2020 A NÁSLEDUJÍCÍ DVANÁCTILETÍ?

Využijeme opět své znalosti o energiích pěti fází. Kovu předchází energie Země, tedy pokud zvládneme dobře Zemi, bude se dobře tvořit energii Kovu. Při přípravě na rok 2020 tak začneme s energií Země (ta vládne roku 2019, takže bychom měli být dobře připraveni, pokud se energiemi času opravdu řídíme). Tato energie je spojena s realitou „všedního dne“. Měli bychom si tedy udělat svoji vlastní inventuru naší reálné životní situace. Čeho jsme dosáhli, co se nám podařilo, co jsme naopak pokazili a jaké jsou naše současné výsledky našeho životního snažení. Podívejte se na svůj život objektivně, pracujte s fakty, nic si nenalhávejte. Toto reálné zhodnocení bychom měli udělat ve všech devíti důležitých oblastech našeho života: **Já** (svůj osobní rozvoj, vývoj, jak na tom jsem já sám), **kariéra** (životní cesta, povolání), **vztahy**, **rodina**, **bohatost života**, **hodnoty a pravidla** (kterými se v životě řídíme), **budoucnost** (jak se nám jeví z pohledu dneška), **domov/pracovní prostředí** (zázemí pro život i práci) a **dlouhodobé vize** (kam chceme svůj život směřovat).

Po této celkové reálné inventuře (Země) musí přijít „třídění“ (Kov). Jak s výsledky naložíte. Je to stejné, jako při zpracování úrody. Pokud si pěstujete např. svoji vlastní zeleninu nebo ovoce, tak víte, o čem mluvíme. I zde musíte úrodu zhodnotit, co se povedlo, co nepovedlo. Jak zpracujete svoji úrodu: co sníte hned, co zavaříte, co necháte zamrazit, co prodáte, co rozdáte, a to, co nedopadlo dobře – to vyhodíte. Stejný postup můžete zvolit v roce 2020. Výsledky svého dosavadního konání rozdělíte do dvou hlavních kategorií:

1. Ponechat, chci dále využít, důležité pro moji budoucnost.
2. Vyhodit, není to již užitečné, jen to vyčerpává moji energii, může to ohrozit moji budoucnost

Toto je základní třídění, které Kov bude požadovat. Kov v roce 2020 je jangový, tedy tvrdý, nekompromisní. Stejně tak musíte postupovat při svém třídění. Neberte příliš ohledy na to, co vám ostatní radí, zaměřte se jen na sebe a na svoji vlastní cestu v budoucnosti. Energie Kovu v roce 2020 patří do tzv. Gua 6 (studenti a praktičtí Feng Ren Shui vědí ☺), tj. energie Nebes. A víme, že Nebesa jsou opravdu nelítostná. Pokud nebudete ve svém třídění důslední a opravdu nesmlouvaví, Nebesa se postaví proti vám. Nakonec vás donutí toto třídění udělat pořádně. Ale může být již pozdě. Navíc ztratíte drahocenný čas.

V roce Kovové Krysy vládne ještě tzv. energie Letící hvězdy č. 7. Tato energie se zaměřuje na budoucnost, na nové. Proto věnujte opravdu velkou pozornost tomu, co všechno

nového si chcete do života v následujícím roce (ale i v celém následujícím dvanáctiletí) přinést. Vybírejte opravdu pečlivě. Využijte opět energii třídění. Vše nové, o čem přemýšlíte, detailně prozkoumejte s ohledem na svůj cíl v budoucnosti. Bude to nové opravdu přínosem pro to, abyste dosáhli toho, po čem toužíte a potřebujete? Jak to nové ovlivní to, jak se vám bude dařit za dvanáct let? Vybírejte opravdu pečlivě. Bude na tom záviset celá vaše budoucnost.



**V roce 2020
nesmíte být pasivní!**

Kov jsou nejen řády, pravidla, ale také životní hodnoty. V roce 2020 bychom si měli toto vše opravdu dobře ujasnit. Jaké hodnoty ve svém životě chceme posilovat, dodržovat a rozvíjet? Tyto hodnoty by pak měly být základem našich životních principů a pravidel. Ty bychom si tentokrát měli opravdu pevně (Kov je pevný a tvrdý) nastavit a ujistit se, že je budeme dodržovat. Naopak jejich nedodržování bude přinášet energii konfliktů a bojů. A protože Kov je ostrý, špičatý i tvrdý, Krysa zase kousavá, tak tyto boje rozhodně nebudou o „nevinném kočkování“. Mohou být velmi nebezpečné. Bojům se opravdu snažte vyhnout. Mohly by mít i fatální následky. Pravidla, která si nastavíte, využívejte k řízení svého života. Energie Kovu je o vedení, řízení (patří sem např. vedení dětí rodiči, management apod.). A toto vedení byste měli mít opravdu pevně ve svých rukou (Kov = pevnost).

Kovová Krysa vám pomůže přípravu na celé dvanáctiletí usnadnit. Jsou to velmi aktivní energie. Bude vám tedy pomáhat být aktivní a proaktivně vše hodnotit, zkoumat a následně třídit. V tomto roce nesmíte být pasivní. Zde bude platit staré známé pravidlo: „*Kdo jen chvíli stál, již stojí opodál.*“ Ano, Krysa je rychlá, a pokud nebudete držet krok, uteče vám a s ní i celé dvanáctiletí. Krysa má schopnost získávat informace, zjišťovat, co je skutečně třeba, kde to získat atd. Proto v roce 2020 co nejvíce využijte informace. Co nevíte, si zjistěte. V dnešním světě informací to není problém. Stačí se připojit k internetu. Ale pozor: informace si ověřujte. Musíte mít jistotu, že se spoléháte na opravdu kvalitní a správné informace. Voda Krysy (Krysa je vodní zvíře) také může aktivovat moudrost. Proto se ptejte zkušenějších, učte se od těch, kteří se v dané oblasti opravdu vyznají. Informace se nám „nerodí“ v hlavě. Ty získáváme. A Krysa nám velí: jdi a zjisti to.

Výsledkem roku 2020 by tak měl být velmi dobrý „fahrplan“ pro vaše další kroky. Mít jasnou představu o tom, čeho chcete dlouhodobě dosáhnout. Mít všechny potřebné informace. Vědět, jak chcete, aby se váš život v příštích dvanácti letech vyvíjel – řád, pravidla, systém. Mnozí si řeknou: jak ale můžu vědět, co bude za dvanáct let? Odpověď je jednoduchá: bude to, k čemu v roce 2020 vyrazíte (ať vědomě, či nevědomě). Proto je lepší vědět, kam jdeme a mít celý proces pod kontrolou (Kov je kontrola) než být za dvanáct let nemile překvapeni, kam nás to ten život zavál. Rozdělte si dosavadní výsledky svého života na to, co si chcete ponechat a využít a na to, co musíte ze života vyloučit (a pozor, nejde jen o věci či majetky, ale také o lidi). Pak si určete, jak to, co si ponecháte, budete využívat a jak to, čeho se chcete zbavit, ze svého života vyloučíte. Pak jen konejte. Řiďte se svým plánem. V roce 2021 bude vládnout pevný a silný Kovový Buvol. Pokud se dobře v roce 2020 připravíte,

Ing. Jiří Černák

Konzultant, kouč a poradce Feng Shui a I-Ťing, mistr Reiki a autor knihy Čínské horoskopy aneb Odhalte své pravé já. Ve své praxi se věnuje typologii, talentům a energii managementu a Feng Shui prostoru. www.jiricernak.cz

Pozvání na semináře

SEMINÁŘ ROK 2020 a nové dvanáctiletí

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

Praha 11. 1. 2020

SEMINÁŘ KARIÉRA v roce 2020 a novém dvanáctiletí

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

Praha 18. 1. 2020

OSOBNÍ VĚŠTBA I-ŤING NA ROK 2020

Jak uskutečnit svoje plány v roce 2020 s pomocí I-ťingu.

Objednávky termínu a rezervace na tel.: 602 556 479.

bude moci Buvol začít budovat vaši velkou budoucnost, kterou završíte za 12 let.

Rok 2020 je tak přípravou na další postup ve vašem životě. Mít jasno, co a jak se dál má dít. Je to přípravná půda pro Buvola v roce 2021, aby mohl to velké „kolo vaší budoucnosti“ začít roztáčet ve všech souvislostech, které budete řešit právě v roce 2021. A v roce 2022 s energií Vodního Tygra se s celou razantností vrhnete do nových aktivit. Každý rok má svoji funkci. Tak ji využijte správně.

Hodně zdraví, štěstí, životních úspěchů a harmonie v roce 2020 a celém novém dvanáctiletí přeje
Jiří Černák. 🍀



FENG REN SHUI

ING. JIŘÍ ČERNÁK

DOMOVA

ING. JIŘÍ ČERNÁK

Chceme-li vytvářet správné nastavení energií domova, pak musíme začít opravdu od začátku. **Začátkem každého prostoru je vchod.** Ve Feng Ren Shui považujeme vchod za klíčový prostor pro kvalitu energie, která náš domov vyplní. Důležitost vchodu je však v běžném životě velmi podceňována a většina lidí této části domova nevěnuje téměř žádnou pozornost. A to je chyba, které se musíme za každou cenu vyvarovat.

FENG SHUI



Čím kvalitnější je vchod, tím kvalitnější máme energie ve svém bytě či domě k dispozici.

Vchodové dveře by měly být řešeny tak, že jsou něčím zajímavé. Musí budít pozornost. Dveře tak musí být něčím zvláštní nebo něčím „nazdobené“. Ideální je využívat sezonní výzdobu. Např. si můžete na

Proč je právě vchod tak důležitou částí prostoru? Z hlediska Feng Ren Shui je to hlavně proto, že tudy vstupuje energie do našeho domu či bytu. Ale není to samozřejmě jen energie, ale jsme to také my a všichni, kdo daný prostor obývají. Kvalita vchodu tak velkou měrou ovlivňuje kvalitu energie ve zbytku prostoru. Čím kvalitnější je vchod, tím kvalitnější energii máme ve svém domě či bytě, a tím i ve svém životě.

Hlavním úkolem vchodu je umožnit energii, aby vstoupila dovnitř. Aby tomu tak bylo, je nutné nejprve

„upozornit“ energii na to, kudy má vstoupit. Proto musíme velkou pozornost věnovat vchodovým dveřím. Ty musejí být výrazné, aby bylo již z dálky patrné, kudy se do daného prostoru vchází. Velikost dveří tak musí odpovídat velikosti domu. Pokud jsou příliš malé, může energie tento vchod minout, nebo do něj vstoupit jen ve velmi malé míře a náš dům či byt nenaplní dostatečně. Energie nám pak bude chybět. Jsou-li dveře naopak příliš velké, může tudy projít více energie, než dům či byt „snese“ a přebytek energie nás pak bude vyčerpat.



dveře zavěsit věnec, který bude vždy odpovídat danému ročnímu období. Na jaře si tak věnec nazdobíte jarními motivy, jakou jsou kvítka, velikonoční vajíčka apod. Naopak podzimní věnec může mít barevné listí apod. Věnec by měl být dostatečně výrazný, aby byl vidět opravdu z dálky.

Zvýraznit vchod můžeme také tím, že dáme různé doplňky po obou stranách dveří. Můžete sem dát např. rostliny, velké vázy či sošky. Když budou po obou stranách stejné dekorace, budete tak vytvářet rovnováhu a pocit uzemnění. Můžete ale také vytvořit tzv. energii Draka a Tygra, kteří dodávají vchodu další energii. Draka vytvoříte tak, že na pravou stranu dveří (při pohledu na dveře zvenčí) dáte vyšší rostlinu a na druhou stranu dáte nižší květinu, čím vytvoříte pozici Tygra. Tímto energií nejen přitahujete, ale zároveň dáváte prostoru jistou ochranu.

Dále musíme věnovat pozornost otevírání dveří. Zásadně dveře otevíráme dovnitř. Při otevírání nás tak dveře automaticky vedou dovnitř. Pokud se dveře otevírají směrem ven, tak nás jakoby z vchodu „vystrkují“ ven. Tím také mohou bránit energii vstoupit dovnitř. Dveře se musí otevírat minimálně 91° (tedy více jak pravý úhel),

abyste měli pocit opravdu volného průchodu. Jinak se energie bude do prostoru špatně dostávat. Otevírání dveří nesmí také nic bránit, jako např. pohozené boty či tašky apod.

Vstup za dveřmi by měl být volný a poměrně velký. Malé předsíně či chodby vyvolávají velmi stísněný pocit a hojnost vstupující energie se tím omezuje. Proto se dříve ve významných domech či bytech dělaly velkorysé vstupní haly. Ty umožňovaly hojnost energie a vytvářely velkorysé životní podmínky. Velké haly byly tak zdrojem „velkého“ života a umožňovaly lidem opravdu naplnit svůj celý potenciál. Naopak stísněný vstup váš potenciál bude velmi omezovat. Navíc vchod určuje energii vaší životní cesty. Velký vchod vám umožní velký život, malý vchod naopak život malý.

Energie vchodu patří do tzv. Gua 1, kde vládne energie Vody. Proto musíme zajistit, aby zde Voda mohla volně proudit. Číslo jedna pak jasně evokuje JEDNODUCHOST. Prostor vchodu tak musí být vybaven velmi jednoduše a měly by zde být jen ty věci, které zde k něčemu slouží. Může zde být věšák, botník apod. Ale neměly by zde být další velké kusy nábytku či úložné prostory, které mohou energii při vstupu blokovat. Voda musí volně pro-

tékat. Proto ve vchodu nesmí být ani nepořádek. Nesmíte zde mít poházené svršky, plný věšák, poházené boty, tašky a další věci, které při příchodu „jen tak někam“ pohodíte. Vchod by měl být co nejvolnější, aby se energie mohla dostat dál do prostoru.

Další důležitou podmínkou pro silnou energii vašeho domova je světlo. Vchodový prostor by tak měl mít ideálně denní světlo. Pokud zde nemáte okno, pak toto denní světlo můžete „vpustit“ světlíkem nad dveřmi. Světlo byste neměli řešit skleněnými dveřmi, nebo dveřmi se skleněnou výplní. Tím byste si snížili ochranné energie prostoru, což by mohlo vést k oslabení energií a růstu nejistoty, popřípadě i strachu. Doma se musíme cítit bezpečně a tento pocit bezpečí musí umocňovat i vchodové dveře. Měly by být „bytelné“, pevné, z kvalitního materiálu. Důležité jsou také výrazné zámky či jiné zabezpečující zařízení. Ochranu můžete také udělat např. podkovou, kterou umístíte nade dveře zvenčí. Podkova musí být umístěna otevřenou částí dolů. Důležitá je také jmenovka na dveřích. Energie musí vědět, koho to má posilovat.

Energii vchodu je dobré stále posilovat. Jak jsme již uvedli výše,

hraje tady velmi důležitou úlohu číslo jedna. Proto do prostoru vchodu umísťujeme různé solitéry: jedna svíčka, jedna lampa, jedna váza s květinou apod. Solitéry výrazně posilují energii individuality. Pomáhá tak zvyšovat sebevědomí a prosazení se v životě. Posiluje naše já.

Aby vám energie opravdu volně plynula, můžete ji podpořit různými dekoracemi. Feng Ren Shui doporučuje např. obrazy s motivem řeky, moře a lodí (pokud máte loď rádi). Zde je důležité, aby řeka plynula směrem dovnitř, ne ven ze vchodu. Stejně tak loď musí plout směrem do interiéru. Máte-li např. motiv lodě na moři, pak je důležité, aby loď připlouvala směrem k vám a neodplouvala směrem pryč od vás. Tím přivádíte energii k sobě.

Dále můžete energii Vody podpořit např. akváriem. Ale i zde musíte dodržet pravidlo jedničky. V akváriu nesmí být mnoho různorodých rybiček, ale hejno (jedno) stejných rybiček. Můžete zde mít např. i skleněnou misku s vodou, na které může plavat plovoucí svíčka, nebo čerstvý květ, vhodné jsou i různé fontánky. Vodu dále můžete podpořit modrou nebo černou barvou. Tvarově Vodu nejvíce posiluje vlnovka.

Do prostoru vchodu vtiskněte takové energie, které chcete vtisknout celému prostoru.

V prostoru vchodu často bývá zrcadlo. Zde je důležité dodržet pravidlo, že zrcadlo neodráží vchodové dveře. Tj. nesmíte se v zrcadle vidět, když vcházíte do dveří. Tím byste energii „tlačili“ směrem ven. Zrcadlo můžete velmi dobře využít např. v menších prostorách vchodu, nebo když máte příliš úzkou chodbu. Zrcadlo zvětšuje prostor. V případě, že máte ve vchodu zrcadlo, je opravdu velmi důležité, aby zde bylo dostatek světla. Zrcadlo vše znásobuje. Když tu máte tmou, tak o to silnější její energie bude, protože zrcadlo ji znásobí.

V prostoru vchodu byste si měli udělat takovou energii, kterou chcete

„vtisknout“ celému prostoru. Pokud chcete vytvořit rodinnou energii, pak energie rodiny musí být cítit již ve vchodu. Hned při vstupu do prostoru se musíte cítit jako doma. Energie (ale i vy) musí vědět, kam vstoupila a co tam má dělat.

Energie vchodu funguje stejně jako to, čemu říkáme první dojem. Říká se, že nikdy nedostanete druhou šanci udělat první dojem. A přesně tak působí i vchod. To, jak se cítíte při vstupu do prostoru, si vnesete do celého prostoru. Pokud tedy máte při vstupu nepří-



jemný pocit, pak tento pocit budete mít i v ostatních místnostech, i když budou krásně zařízené. První dojem nikdy nesmažete.

Vchod je to první, co při příchodu domů vidíte. Domů se máme těšit. Je to naše zázemí, náš přístav, místo, kde regenerujeme svoji energii, kde trávíme velkou část svých životů. K tomu, abyste se domů těšili, má sloužit i vchod. Ten má být nastaven tak, abyste měli již při příchodu radost z toho, že se domů vracíte. Musíte být rádi, že svůj domov již vidíte. Vchod vás má přivítat a vy musíte být rádi, že přicházíte. S jakým pocitem přicházíte, ten si také vnesete dovnitř.

Síla a důležitost vchodu je nezastupitelná. Žádná jiná místnost vašeho domova nemá takový vliv na váš život a to, jak se budete doma cítit, jako je právě vchod. Proto všechny velké firmy, důležité úřady, hotely apod. věnují velkou pozornost tomu, jak vypadá a funguje jejich recepce. Je to místo první interakce s příchozím, první dojem.

Chcete-li si správně nastavit energii svého domova, začněte vchodem. Začněte příchodem. I to, jak vypadá cesta k vašemu domu, jak vypadá prostor

přede dveřmi, ovlivňuje, jak se budete cítit uvnitř. Cesta k domovu musí být krásná, světlá a mít v sobě energii, kterou chcete mít i uvnitř.

Může se vám zdát, že v prostoru vchodu netrávíte žádný čas, že tudy jen projdete. Jak na vás může mít takový vliv? Energie vchodu určují energii vaší životní cesty, tedy tomu, jak se vám v životě daří posouvat dopředu, k cílům, snům a vizím. Je-li cesta nepříjemná, nechce se vám po ní jít. Je-li ale příjemná a povzbuzující, dosahujete svých cílů snadno a s radostí. A takovou energii si máte vytvořit pomocí vchodu do vašeho domu či bytu. 🍀

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



TERESIE VIERA HAŠANOVÁ

Při Modlitbě souhlasu se o nic nesnažíme,
jen se Absolutnem necháváme
proměňovat

HANA NĚMCOVÁ, foto H. Růžičková

Teresie Viera Hašanová vystudovala Přírodovědeckou fakultu Univerzity Karlovy, po studiu vstoupila do řeholního řádu. Říká, že Bůh s ní měl ale jiné plány – dnes je koordinátorkou Contemplative Outreach (celosvětového společenství jednotlivců a malých skupin praktikujících CENTERING PRAYER se sídlem v USA) pro Česko a Slovensko. Jejím smyslem je obnovení kontemplativního rozměru Evangelia v každodenním životě. Setkat se s ní můžete v kostele sv. Salvátora v Praze nebo ve Strakonících, kde vede podpůrné skupiny této metody. Ve Strakonících působí také jako pedagog na základní škole.

Co vlastně v češtině znamená CENTERING PRAYER?

Znamená to modlitba návratu – směřování do středu, kde přebývá a působí Bůh. Po dohodě jsme tento název nakonec přeložili jako Modlitba souhlasu. Celý název v angličtině totiž zní: „*Method of Centering Prayer, Prayer of Consent*“. Je to metoda, jejímž základem je, že souhlasíme s Boží přítomností a jejím působením v nás. Zamysleme se nad slovem „*souhlas*“ – máme stejný hlas s Bohem, souzníme dohromady. Není to nádherné?

V českém jazyce vyšla o této metodě kniha s názvem Modlitba usebrání.

Modlitba usebrání a modlitba klidu je v podstatě Tereziánskou modlitbou. V ní, jak říká sv. Terezie, duše usebírání všechny mohutnosti. V centering prayer – v Modlitbě Souhlasu duše nic nedělá, nic neusebírání. Člověk pouze je, a když zjistí, že se zabývá nějakou myšlenkou, vrací se k původnímu úmyslu souhlasit s boží přítomností a jejím působením v nás (jakoby se vracel do centra – středu, kde přebývá a působí Bůh). V první knize, která u nás byla přeložena na toto téma, bylo mylně uváděno, že je to koncentrační modlitba. Název centering je v tomto smyslu pro překlad trochu zavádějící. Thomas Keating (autor Open Mind Open Heart, knihy, která důkladně popisuje tuto metodu) říká, že čím méně v této modlitbě děláme my, tím více dělá Bůh.

Už slovo modlitba je zavádějící. Často si pod tím představíme, že si něco přejeme, o něco prosíme. Jak se k vám tato metoda dostala?

Seznámila jsem se s ní v roce 2010, když jsem byla na kurzu v Cambridge, předtím jsem praktikovala Ignaciánskou spiritualitu – ta staví na principu pozornosti. Používají se naše schopnosti, představivost, rozum, paměť, pocity. V Modlitbě souhlasu naše schopnosti nepoužíváme, prohlubujeme vztah s Bohem. Chodím s Ním na „rande“. Každý den, protože se máme rádi. Je to jako v běžném životě, když se dva lidé chtějí vzít, tak jim nestačí, aby s sebou nosili fotku, nestačí jim, aby se viděli jednou za týden. Chtějí být spolu pořád. Každý den jdu minimálně dvakrát denně na 20 min na rande a tento čas patří Bohu, Absolutnu.

20 min dvakrát denně je nutností?

Ano. Může to být i více, ale nemá to být méně. Trvá to zhruba 20 min, než se zklidníme. Thomas Keating říká, že jednou je to na udržení kondice a dvakrát je to na proměnu.

Co se děje v průběhu setkání, Modlitby?

Jdu tedy na rande, při rozhovoru s Ním ale nemluví, pouze naslouchám a totálně se Mu vzdávám. Nic nedělám, nemodlím se za nikoho, a přesto se modlím za všechny lidi, kteří byli, jsou a budou. Nemluví Mu do toho, o nic Ho neprosím, protože On přesně ví, co potřebuji. Při Modlitbě souhlasu se s Ním dostávám do komunikace beze slov. Prvním jazykem, kterým k nám promlouvá (Bůh, On, Ona, Oni..., je na nás, jak Absolutno budeme nazývat) je ticho. V lůně jsme byli v tichu a Bůh k nám promlouvá hlavně v tichu. Rostliny rostou v tichu, poupátka rozkvétají v tichu. Jenom nasloucháme, během Modlitby jenom jsme. Samozřejmě, že

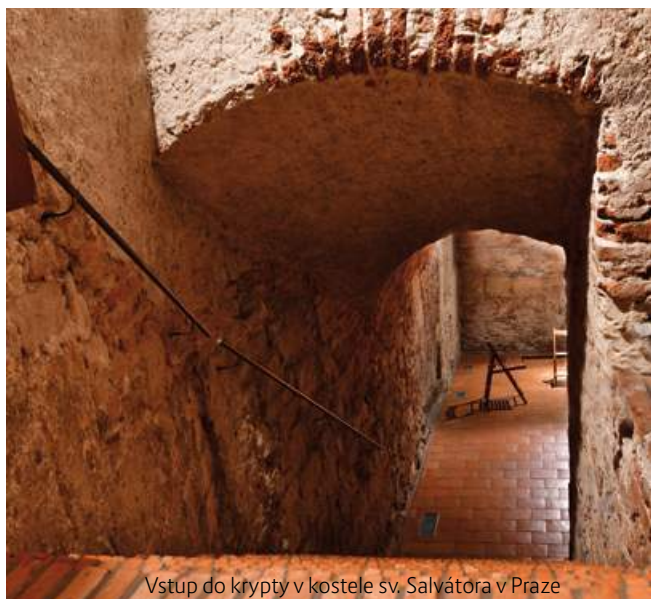
myšlenky máme. Ty jsou ale v této modlitbě velmi důležité. Nezahláním je, vzdávám se jich. Tímto vzdáváním je dávám k dispozici Božímu léčiteli, takže v průběhu setkání dochází k Boží terapii.



„Prvním jazykem, kterým Absolutno komunikuje, je ticho.“

Jste vystudovaná doktorka přírodních věd – jaké procesy se v nás při Modlitbě dějí? Když se propadáme, když se odevzdáváme? Lze najít vědecké vysvětlení?

Věda a náboženství se nikdy nevyplučovaly, pouze jsme si to špatně vysvětlovali. Jako geograf na tuto otázku nemůžu přesně odpovědět. Při modlitbě dochází k vnitřní proměně. Ovoce modlitby ale nezískávám v průběhu těchto 20 min. Nejdu „sedět“, abych něčeho dosáhla. Jdu „sedět“, protože se jdu nechat proměňovat a jediné v tom



Vstup do krypty v kostele sv. Salvátora v Praze



čase, kdy budu „sedět“, tak mě On (Absolutno) může proměnit. Ovoce modlitby se pak pozná až v běžném životě. Člověk je třeba méně vztekly na děti, méně na ně křičí, nenechá se snadno rozčlíit.

Prostřednictvím modlitby se tedy necháváme proměňovat.

Ano, ale není tam naše úsilí. My nemůžeme za to, co se s námi děje. Kdysi jsem vedla na Slovensku uvádějící seminář, kterého se účastnil mladý jezuitský kněz. Když jsme se znovu po nějaké době sešli, říkal: „Něco se se mnou děje, já za to ale nemůžu, není to mojí zásluhou.“ Jediné co můžeme, je rozhodnout se, jestli budeme nebo nebudeme „sedět“ dvakrát 20 min. Zbytek už není v naší režii. Je to v režii Ducha svatého.

Hlavní roli tedy hraje odevzdání?

Tady bych spíš řekla vzdání se. Vnímám tam rozdíl. Když se odevzdávám, tak chci něco dávat. Tady se vzdávám lásce. Tak jak to píše o Kristu sv. Pavel v 2. kap. Listě Filipánům.

Odkud vlastně tato Modlitba pochází? Otcové pouště, Benediktini?

Vychází z Matouše 6.6.: „Když se chceš modlit, vejdi do své komůrky a tam se modli ke svému Otci ve skrytosti“. Pak samozřejmě pouštní otcové, Kassián, Terezie z Avily, Jan od Kříže, anonymní autor Oblaku nevědění ... Thomas Mer-ton. Během času dostala různé názvy, jako modlitba Oblaku, Čistá modlitba,

Modlitba víry, ticha, srdce, jednoduchosti. Modlitba souhlasu je její moderní forma. Podle Thomase Keatinga trapističtí mniši našli staré knihy (Oblak nevědění...), oprášili je, objevili poklady, a předali je v moderním balení, aby byla Modlitba přijatelná pro mladého člověka. Všechno je hezky propojené.

Zakoušíte na tom dvacetiminutovém rande přítomnost Boží, blaženost, či osvícení?

Nezakouším a ani se o to nesnažím... To už by bylo snažení. Nikdy jsem to nezakusila a nikdy do toho nejdu s tím, že chci zážitek. Každý chce mít nějaký zážitek s Bohem. Tato Modlitba je ale oprostění se od všeho. Mám takovou důvěru, že zážitky nepotřebuji. Pokud bych měla nějaké přání, tak to už se tam protlačuju já. Dítě v náručí maminky je naprosto spokojené a nepotřebuje žádné důkazy lásky.

Ale já bych se ještě malinko vrátila... neznamená to, že když to člověk praktikuje, že se úplně změní. Neznamená to, že se nikdy nerozčílím. Někdy je dokonce člověk překvapen, jak se rozčílil dokáže. Jsem také schopná lépe vidět svoje nedostatky. Někdy je ta zkušenost až bolestivá, ale už si tolik nezoufám. Musíme se přijímat takoví, jací jsme. A Boha musíme přijímat takového, jaký je On.

Jaký je váš Bůh?

Není v tom žádná manipulace... Jaký je Bůh? Ani oko nevidělo, ani ucho neslyšelo. Musí být skvělý, jinak bychom

s ním nešli na rande. Musí být nádherný, dává nám rozkvetlé růže, stromy, oblohu. Všechno, co máme, máme od něho.

Působila jste i jako řádová sestra. Jaký byl k tomu impuls? Asi jste nikdy v oblasti víry neměla pochybnosti?

Studovala jsem v Praze a chodila do Týnského chrámu, potkala tam úžasné lidi... Seděla jsem v lavici a zpíval se žalm: „Když dnes uslyšíte Jeho hlas, nezavrhujte srdce svá.“ Mě se to hluboce dotklo, byla jsem překvapená. Rozhodla jsem se jít do řádu. Já a řád, to se sice moc neslučovalo, ale nikdy jsem neměla pochybnosti – to je obrovské štěstí.

„**Při Modlitbě souhlasu se vzdáváme lásce.**“

Jste v tomto duchu vychovávána?

Ne, ne – já jsem konvertita, v Praze jsem bydlela na koleji s velmi vzdělanou spolužačkou, která studovala fyziku a chemii a já jsem byla na větví – jak někdo, kdo studuje fyziku a chemii, může chodit do kostela a věřit? Velmi mě to oslovilo, začala jsem chodit taky, a tak jsem potkala pátera Reinsberga...

Asi jste měla takto cestu nachystanou. V současné době vedete skupinu v Salvátoru...

V Londýně jsem prošla výcvikem, abych Modlitbu mohla učit. To ale ne-

byl můj původní úmysl. Říkala jsem si, že by se mi to mohlo hodit. Pomáhám totiž ve farnosti, mám bohoslužby slova a jsem v kontaktu s lidmi. A proto jsem se na kurz přihlásila. Když jsme výcvik skončili, musela jsem ale slíbit, že si to nenechám pro sebe. Při prvních krocích mi pomohli známí z kláštera a jezuitský kněz Petr Vacík. Pokud má někdo v Česku nebo Slovensku zájem, jedu a uvedu do modlitby. Nebo se někdy můžeme setkat v klášteře v Kolíně.

Ta metoda je tak hrozně jednoduchá. Co tedy lidi školíte?

Učím je, jak na to a jak si udělat dovolenou od sebe samých. Jak si nedělat starosti s tím, že máme během sezení myšlenky. Učím je, jak nemusí nic dělat. Thomas Keating používá slovíčko *effortlessness* – bez námahy. Je pouze Bůh a já.

Dobře, 20 min v tom pobudu, ale při běžném provozu mám pocit, že se musím snažit. I když se pak Modlitba nějak implementuje do běžného života, nedokážu rozlišit, kdy mám tlačit na pilu, kdy usilovat a kdy už ne.

Thomas Keating říká, že člověk musí nejméně půl roku chodit na dvě 20 min. sezení, aby zjistil, zda mu ta Modlitba sedne. Musím to nejdříve dělat, aby se mohly dostavit výsledky. Nejdříve musím semínko zalévat. Když se o něj nebudu starat, tak nebude růst. Když ho zaleju jenom jednou za čas, tak to nestačí. Ani zvíře nemůžete nakrmit jednou za týden. Je to prohlubování vztahu. Najednou pak zjistíte, že se vám daleko snáz rozhoduje, co kdy dělat, priority jsou snadnější, zjistíte, že máte více času. Spousta lidí argumentuje, že nemá dvakrát 20 min denně čas – když chci, tak ho najdu. Pak se to skládá, stiháme víc, člověk se stává lehčím... Jsem vedená, cítím, co mám dělat, naslouchám Jeho hlasu.

Tedy nejde o mystické zážitky, o potvrzování cesty... o určité vzepětí?

Ne. Pokud po tomto člověk touží, je tam vždycky naše nepravé já. Naše nepravé já pořád něco potřebuje. Stále si něco dokazuje.

Touha po Bohu je také touhou...

Ano, ale je to touha být s Ním... Pokud se úmyslem rozhodnu, že budu s Ním, tak budu s Ním a On se mnou. Ale On je se mnou pořád. Já pořád chodím někam pryč. On je doma, čeká. Víte, jak myslivci chodí na čekanou? Já také chodím na čekanou.

Říkáte, že se nejedná o techniku, ale o metodu. Jaký je rozdíl mezi technikou a metodou?

Od techniky očekávám, že mě někam dovede a něčeho dosáhneme. U metody se to může stát, ale nemusí, proto *Centering Prayer* není technika.

Můžete ve zkratce popis té metody přiblížit čtenářům?

Thomas Keating říká, že nejdůležitější je si sednout a pak se vás ujímá Duch svatý. Mám úmysl „sedět“ 20 min.

Může tam dojít ke dvěma nežádoucím postojům. První je, že to vzdám, protože si řeknu, že to neumím. Tady nejde o to, zda něco umíme. Druhou chybou je, že se úmyslně začnu zabývat myšlenkou. Když jsem v tichu, myšlenky přichází jedna za druhou a mnoho lidí se tímto trápí. V této metodě jsou ale myšlenky důležité a mají svoje místo. Když se člověk dostane do ticha, začnou se z nevědomí uvolňovat různé druhy myšlenek. V modlitbě souhlasu jsou myšlenky nevyhnutelnou, nedílnou a normální částí modlitby. Myšlenku neřeším, nezabývám se jí, nezaháním ji, pouštím ji. Když myšlenku pouštím, použiji tzv. svaté slovo (to pochází ze středověkého Oblaku nevědění). Člověk si ho zvolí před modlitbou, doporučuje se slovo velmi krátké, jedno nebo dvouslabičné a během jednoho sezení ho nemění. Slovo je pouze symbolem mého úmyslu, že souhlasím s Boží přítomností a Božím působením v mém nitru (proto modlitba souhlasu). Když myšlenka přijde a odejde, sv. slovo nepoužívám. Když přijde a já se s ní začnu bavit a zjistím to, velmi jemně použiji sv. slovo. Sv. slovo není na to, abychom myšlenky zaháněli, slouží

pouze k obnově původního úmyslu. Používám ho velmi jemně, nevyslovuji ho ani rty, ani hlasivkami. Na začátku se nám zdá, že ho musíme opakovat skoro pořád. Není to ale mantra. Mantra se používá u křesťanské meditace – používají aramejské *Maranatha* – Pane, přijď. Začátek i konec sezení mi jemně oznámí nastavená časomíra.

Je možno Maranatha použít i v případě Modlitby souhlasu?

Pokud děláte Modlitbu souhlasu, je to dost dlouhé. Svaté slovo nemusí být z Bible, nemusí mít žádné podbarvení. Svaté slovo může být „ano“, „ticho“... je to pouze výraz našeho úmyslu.

Může to být i vizuální obraz?

Ano, ale neměl by být ostrý, jasný, ne kříž... Zase je to pouze symbol našeho úmyslu.

Jaká pozice těla se používá?

Vzpřímená pozice, lotosový sed, jak komu co vyhovuje. Metoda se může dělat i vleže. Já sedím na židli. Je to jemná metoda, nedoporučuji se překřížené končetiny – pozice má být pohodlná, ale ne tak pohodlná, abychom u ní usnuli.

Zmínila jste kontemplaci, co si máme pod tímto pojmem přesně představit?

Spočinutí v Bohu. Sv. Antonín říká, že dokonalá modlitba je taková, o které nevíme, že se modlíme. V důvěře a beze slov se otevíráme Boží přítomnosti.

Je to přechod od duálního k celistvému vědomí?

Ano, Bůh si nás postupně vychovává. Dualita se jakoby ztrácí, člověk se dostává do jednoho a vidí svět více holisticky. Potom už není jedno, nebo druhé, ale jedno i druhé. Dnes mnoho lidí utíká k východním náboženstvím, ale tady máme poklady také. Tato metoda je poklad a je nabídnuta všem. Najde si vás. 🙏

Hana Němcová

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





SV. OROSIE

slavná
česká světice

RNDr. et Mgr. HANA SAR BLOCHOVÁ

ST^A OROSIA RESUSCITA

Se jménem první české světice sv. Ludmily lze do určité míry spojit také osud sv. Orosie (latinsky) či Dobroslavy (česky), dnes málo známé světice a první křesťanské mučednice aragonského království, jež před svým odchodem z Čech do Španělska pobývala na hradišti v Levém Hradci u knížat Bořivoje a Ludmily.

Staroslověnské legendy označují Bořivoje za prvního českého knížete, zatímco kronikář Kosmas – hlavní falsifikátor našich dějin, ho umístil až na konec řady mytických, zřejmě nikdy neexistujících českých knížat. Byl synem velkomoravského knížete Rostislava, arabskými kupci nazývaného „král králů“, a dnes je všeobecně považován za zakladatele královské dynastie Přemyslovců. Situace v Čechách byla v 9. století, kdy žil, značně bouřlivá, jak to naznačuje nejen osud sv. Ludmily a jejího vnuka sv. Václava, ale též sv. Dobroslavy, jejíž otec kníže Mojslav zahynul v bojích s Franky.

Kosmas (1045 – 1125), jenž byl vzdělán v církevní škole v Lutychu, sepsal svou kroniku latinsky a podle západní tradice v ní užil římské datování, odkazy na antické prameny i jména antických božstev. Naše země zde označil jako „Germanie“, což vyjadřuje mj. i postoj objednatelů kroniky. Čechové, v 9. století sužovaní nájezdy východních Franků, se tehdy obrátili o pomoc k velkomoravskému knížeti Rostislavovi a ten vyslal do Čech svého syna Bořivoje, aby pojal za manželku kněžnu Ludmilu z rodu slovanských Pšovů z okruhu Lužických Srbů, sídlící na hradišti v místě dnešního Mělníka. Boje o moc u nás v této době dokládá i Kristiánova legenda se zprávou, že Čechové povstali proti knížeti Bořivojovi, a ten musel na čas uprchnout na Moravu. Vlády se pak v Čechách zmocnil kníže Strojímír, navrátil se z „vyhnanství u Němců.“ Bořivoj zřejmě za podpory velkomoravských válečníků však soka porazil a znovu se zde chopil vlády. V této době na Moravě již vládl kníže Svatopluk z rodu Mojmírovců, a lze proto i nadále očekávat orientaci

knížete Bořivojova na Velkou Moravu. Kroniky uvádějí, že sňatek Bořivoje s Ludmilou byl již křesťanský, tedy nutně spojený s křtem Ludmily, jehož se ujal buď sám arcibiskup moravský a panonský Metoděj anebo jeho žák Kaich. Nezkreslené podání našich raných dějin lze nalézt v románské malířské výzdobě znojemské rotundy s rodokmenem velkomoravských knížat s navazujícím rodokmenem knížat panujících na území Čech a Moravy po jejich dynastickém spojení. Snaha Přemyslovců mocensky ovládnout celou zemi je nakonec vedla až k postupnému vyvražďování všech knížecích rodů, jež se zpočátku též podílely na vládě v Čechách, a to hlavně Slavníkovců a Vršovců s moravskými kořeny na Znojemsku. Můžeme předpokládat, že možná právě z nich mohla pocházet i budoucí světice Dobroslava.

Známa roztržka mezi kněžnami Ludmilou a Drahomírou ze slovanských Stodoranů, úporně se bránících christianizaci, při níž přišla Ludmila na Tetíně o život, mocenský boj v zemi dokládá, neboť podle kronikáře Vavřince Václav a Boleslav



Karlštejn, schodiště velké věže - sv. Ludmila a Bořivoj s dětmi



nebyli rodnými bratry, nýbrž polorodými. Malby ve znojemské rotundě prozrazují, že vraždou sv. Václava vymřel zřejmě po meči jiný též v zemi vládnoucí knížecí rod, jak to naznačuje odlišná heraldika na praporecích v rukou zde vyobrazených panovníků. Matka sv. Václava je ve Vavřincově kronice nazývána „Bohulibá“, je tedy křesťankou s vazbou spíše na Velkou Moravu, což stvrzuje i silný svatováclavský kult např. na Znojemsku.

„Kosmas zvolil při sepisování legendy o vraždě sv. Václava ve své kronice, objednané vítěznou dynastií Přemyslovců, jako vzor zřejmě starozákonní příběh bratrů Kaina a Ábela, a tak to později přejal při novém sepisování Svatováclavské legendy i císař Karel IV.“

Podle Staroslověnských legend měli Ludmila a Bořivoj celkem šest dětí – tři dcery a tři syny, s nimiž byla jako sirotek po nějaký čas vychovávána i **Dobroslava**, spřízněná s knížetem Svatoplukem, neboť její sestra Svatožizňa byla zřejmě jeho druhou manželkou. Dobroslava zvaná také Doubravka byla v 9. století v Římě doporučena arcibiskupem Metodějem papeži Janu VIII. jako vhodná nevěsta pro prvního křesťanského aragonského krále Dona Fortúna Garcése z rodu Jimenézů a po souhlasu knížete Bořivoje pak byla Metodějem ve Velehradě v zastoupení v roce 880 do Aragonie provdána. Po svatbě se s velkým doprovodem, v němž nechyběli ani její blízcí



Jaca, katedrála sv. Petra, kaple sv. Orosie – stětí svěťce



Jaca, katedrála sv. Petra, kaple sv. Orosie – relikvie – hlava svěťce

příbuzní, vydala na dlouhou cestu za svým manželem do severního Španělska. Pyrenejský poloostrov byl v té době z větší části ještě obsazen Maury, kteří stále podnikali výpady i na sever, tou dobou již pod vládou křesťanských vládců. Početný svatební průvod Orosie byl v Pyrenejích přepaden a vyzván k přestoupení na islám, kdy odmítnutí znamenalo jistou smrt. Nevěsta ani ostatní nepodlehli výhrůzkám a mučení, a tak byli všichni nedaleko hlavního města země Jaca krutě povražděni. Dobroslavě byly zaživa usekány všechny údy a nakonec byla sřazena.

S ostatky Dobroslavy bylo spojováno mnoho zázraků.

Král Fortúno našel již jen zohavené tělo své mrtvé nevěsty, pohřbil ji v horách a údajně se již nikdy neoženil. Krátce na to se vrhl do bojů s Maury a osvobodil celé severní Španělsko. Ostatky Dobroslavy byly podle legendy znovu objeveny pastevcem v 11. století a díky mnoha zázrakům s nimi spojených se zde stala první křesťanskou pannou mučednicí. Její martyrium je vylíčeno na malbách v kapli sv. Orosie v katedrále v Jaca a její relikvie i ostatky jejich dvou strýců biskupů Asicla a Cornelia jsou

uloženy v relikviářích v hlavním oltáři katedrály.

Svátek svěťce se zde dodnes slaví 25. června, na kdy v našem církevním kalendáři připadá svátek našeho prvního křesťanského poustevníka sv. Ivana, působícího v Čechách ve stejné době jako Dobroslava. Svěťce je uctívána nejen ve Španělsku, ale i v celé východní Evropě a v roce 2018 byla její více než tisíciletá tradice zapsána do seznamu kulturního dědictví UNESCO.

V legendě o znovuoobjevení ostatků sv. Orosie se vypráví o pastýři Vilémovi, jemuž andělé v horách ukázali hrob svěťce, a ta se mu poté zjevila a nechala vytrysknout pramen a vyzvala ho, aby její lebku odnesl do města Yebra a údy do Jacy. Dále se v legendě píše, že když byly její ostatky převáženy do Jacy, rosa zavlažila celou vyprahlou zem, nemocní se uzdravovali a zvony katedrály se samy rozezněly. Pastýř Vilém v Jaca poté vystudoval a sepsal zde také první legendu o sv. Orosii, o níž jsou však již zmínky z 9. a 10. století. Příběh svěťce znali i poutníci na Svatojanské cestě do Santiaga de Compostela, což dokládá např. zpráva o poutníku Janovi z Litomyšle, jenž zavítal do Jacy v roce 1493 poklonit se sv. Orosii. Věřícími byla odedávna známa „dobrá rosa“ a též „zlatá růže“, jejími atributy jsou žezlo, královská koruna a palmová

ratolest. Je patronkou vinařů a ovocnářů a ochránkyní proti bouři, suchu i zlým duchům a také se jí přičítá vítězství křesťanů nad Maury v celém Španělsku.

Orosii – Doubravce je přičítáno vítězství křesťanů nad Maury v celém Španělsku.

S odkazem sv. Orosie a naší země je zřejmě provázán i vznik nedalekého románského kláštera sv. Jana pod Skalou (San Juan de la Peña) se stejným jménem, jež u nás nese poutní místo spojené právě s tradicí poustevníka sv. Ivana, zvaného též sv. Jan Český. Podle legendy tento srbský králevic odmítl po smrti svého otce nastoupit na knížecí stolec a dal přednost poustevnickému životu v lesích nedaleko Tetína, kde se mu měl poté zjevit sv. Jan Křtitel s křížem. Setkal se také s knížetem Bořivojem, jenž sem zbloudil při lovu laně a jímž byl pak pozván na své hradě Tetín, kde údajně vedli společně s kněžnou Ludmilou duchovní rozpravy a není ani vyloučeno, že při nich mohla být přítomna i jejich schovanka Doubravka. Po smrti byl Ivan na své přání pochován v poustevně v jeskyni s pramenem a po jeho svatořečení zde v brzké době vznikl klášter sv. Jana pod Skalou. Z legend o sv. Ivanovi či Janovi u nás i v Aragonii vyznívá obdobná starobylá svatojánská tradice.



Aragonský klášter San Juan de la Peña

Klášter San Juan de la Peña je navíc spojen i s nejstarší legendou o uložení sv. Grálu v zemi a dodnes zde má své sídlo duchovní rytířský řád sv. Jana, jehož počátky jsou jistě provázány s pyrenejskou gnostickou tradicí manicheismu – původní verzi křesťanství, jež vycházela z idejí o kosmickém Kristu jako Duchu „ukřižovaném na pyrenejském kříži tau“ a o „nebeské rose“ neboli „vodě života“, v jejichž posvátném sňatku se zrodila „svatá země“. Pohoří v okolí kláštera a velká část Aragonie jsou tvořeny převážně z horniny červené barvy, jež byla podle manichejských představ materializací těchto idejí a dokladem stvoření této posvátné vyvolené „nebeské země“. A mimochodem – latinské jméno „Orosie“ značí též „dobrá rosa omývá“.

Naše církve se v současné době o sv. Orosii příliš nezajímá, snad proto, že se osud svěťice více vztahuje k Velké Moravě a ke křesťanské východní tradici. Dobroslava zřejmě pocházela z významného velkomoravského knížecího rodu, a proto ji také arcibiskup Metoděj navrhl římskému papeži za křesťanskou nevěstu královské rodině ve vzdálené Aragonii. Z našich písemných pramenů víme, že i čeští velmožové vyhledávali v 9. – 11. století velkomoravské nevěsty za vzniku nových šlechtických rodů na území Čech. Víme, že kořeny

na Velké Moravě, konkrétně na Znojensku, měli i Vršovci, kteří do Čech přesídlili jako úřednická šlechta v pozici místodržících. Jejich rozsáhlé majetky se nacházely ve středních a východních Čechách podél obchodní Trstenické stezky a za jejich hlavní české sídlo lze považovat hradiště Vraclav u Vysokého Mýta. Z Vavřincovy kroniky se také dozvídáme, že matka sv. Václava, jež nebyla totožná s kněžnou Drahomírou a nespádá tudíž do dynastie Přemyslovců, uprchla po vraždě svého syna i se svou družinou právě do východních Čech, kde měli Vršovci svá sídla. Je též známo, že Přemyslovci po dvě století tento mocný knížecí rod systematicky vyvražďovali a poté počátkem 12. století hradiště Vraclav zapojili do své hradské soustavy podél Trstenické obchodní stezky.

V městském erbu Vraclavi je vyobrazen tzv. kamarský kříž s kotvou, srdcem a se dvěma heraldickými liliemi, odkazujícími na sv. Grál, jenž má ve svém znaku také jihofrancouzská oblast Camarque, kam měly podle legendy připlout ženy z dynastie Ježíšovy. Přemyslovcům se však nepodařilo



Jaca, katedrála sv. Petra – ostatky sv. Orosie (uprostřed) a jejich strýců biskupů v hlavním oltáři

Vršovce vyvraždit zcela, neboť ve 12. století se objevil pokračující rod Drslaviců s erbovní symbolikou obdobnou jako na praporci sv. Václava ve znojenské rotundě. Z nich se pak dalším rozrodem vytvořily další významné šlechtické rody Rýznberků, Černínů s vazbou na Znojmo a pánů z Častolovic. Z rodu Drslaviců pocházel také blahoslavený Hroznata, zakladatel kláštera v Teplé, jehož matka se též jmenovala Dobroslava. Nabízí se zde proto otázka: nemohla sv. Orosie pocházet z knížecího rodu původně velkomoravských Vršovců stejně jako sv. Václav? 🐾

RNDr. et Mgr. Hana Sar Blochová - www.sar-blochova.cz

Píše pod pseudonymem Rosa de Sar, je absolventkou dějin umění na Filozofické fakultě a doktorkou přírodních věd Univerzity Karlovy v Praze. Je spisovatelkou, aktivně se věnuje hudbě, výtvarnému umění a muzikoterapii, zabývá se filozofií, mystikou a alchymii.





NANEBEVZATÍ MISTŘI JEŽÍŠ KRISTUS

JAROSLAV KALOUSEK

Proč přicházejí avatarové na zem? To je základní otázka, kterou si musíme položit, když se chceme zabývat Mistrem Ježíšem.

V jeho době bylo lidstvo tak vibračně nízko, že hrozila další případná potopa světa, či jiná varianta ukončení nepodařeného vývoje. Pokud duše místo toho, aby pronikala víc a víc do nižšího já, nastartuje obrácený proces, je každá rada dobrá. Ti „nahore“ tu nechtějí nechat pobíhat inteligentní zvířata. Sodoma a Gomora bylo jedním z řešení takovýchto situací. Proto přicházejí avatarové, aby pozvedli vibrace lidstva. Je pochopitelné, že takový příchod se musí důkladně připravit. Dnes bychom mluvili o náročné logistice. A také, když se podíváte na Ježíšův příchod, bylo vše důkladně připraveno. Josef – inkarnace St. Germaina, Marie – archanděl, tři mudrci – nanebevzatí Mistři...

Bylo potřeba ekonomicky zajistit cestu do Egypta a pobyt tam. Kde by na to chudý tesař vzal?

Jakou metodu použil tento Mistr, aby pozvedl vibrace lidstva? Byl Lásky sama a chtěl, aby skrze jeho učení se tato Lásky šířila světem. Pochopitelně, že narazil. Byl nepohodlný tehdy a je pro mnohé i dnes. Církve si z něj udělaly voodoo panenku, kterou straší lidi, aby je skrze strach ovládaly. Vždyť vidíte v kostelích nikoli portrét vítěze, ale umučeného chudáka. Zcela určitě Ježíš nebyl takový introvertní suchar, jak je nám překládáno. Musela být okolo něj pohoda a i veselí, neboť to k Láskyplné bytosti patří.

Při ezoterickém boomu posledních desítek let se lidé na duchovní cestě většinou Ježíši vyhnuli. Připadal jim všední, obnošený a i díky církvím „profláklý“. A co je nejhorší, nedalo se na něm vydělat. Přitom může být Cestou i Cílem.

BIBLICKÝ MISTR

Rád bych poukázal na pár příkladech jeho poselství a také hlavně to, že budeme-li následovat jeho příkladu, je Cesta „nahoru“ jistá.

Mistr Ježíš prošel egyptskými mystérii, výcvikem u Ezejských, aby pak, jako završení této fáze vývoje, odešel na poušť, kde měl čtyřicet dní půst jako přípravu na zkoušky. Známe z filmů (doporučuji Pasoliniho), kterak se u něj zjeví ďábel a pokouší ho. Postupně po Ježíši chtěl, aby proměnil kamení v chleby, skočil ze skály a nakonec, aby se ďáblu poklonil. Ježíš odolal. My víme, že tím pokušitelem bylo jeho ego. Zkoušky na úrovni těla, duše a ducha. Teprve potom šel a kázal či léčil. Příklad pro mnohé z nás, kteří tuto podmínku duchovní práce opomíjejí.

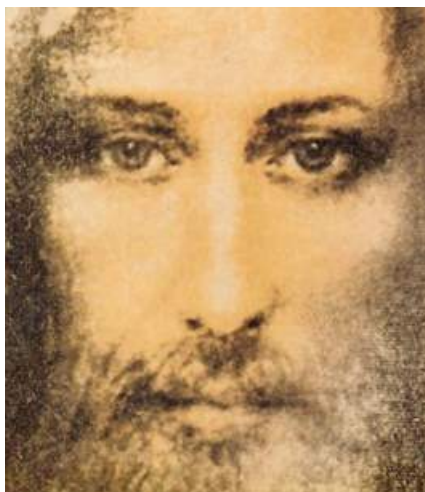
Mimochodem papež teď chce, aby z „otčenáše“ bylo vypuštěno – „a ne- uveď nás v pokušení“. Nicméně, jak máme prokázat, že naše ego se již transformovalo?

Dále nám ukázal na mnoha příkladech, že uzdravit můžeme jen toho, kdo je připraven.

Léčíme-li nepřipravenou bytost (léčitel Kožíšek takové nazýval silovými léčitel- i) obrátí se to proti nám i proti léč- němu. Takový příklad v Novém zákoně také najdeme.

JEŽÍŠ A REIKI

Z různých alternativních metod má reiki aspoň hezký příběh. Hlavní hrdina chce léčit jako Ježíš přiložením rukou. Příběh končí happyendem, ale bohužel hrdina se mýlí. Reiki spustí každý už jen tím, že přiloží současně obě ruce na 3. a 4. čakru. Nic proti zasvěcování, když ho dělá reiki Mistr, který je i du- chovním Mistrem. Pak to pročištění může být smysluplné.



Ale Ježíš nepoužíval reiki. Přiloží-li člověk ruku po spuštění reiki, energie proniká do postiženého orgánu a zvyšuje jeho vibrace. Po několika sezeních může být orgán uzdraven. Bohužel většinou jen zdánlivě. Program, který způsoboval postižení, totiž zůstal většinou netknut, a tak se (podle vibrací nemocného) znovu po čase objeví.

Mistr Ježíš mazal přímo program, který problém způsoboval! Samozřejmě jen u těch připravených. To znamená, že

tito už pochopili a i z velké části napra- vili chyby, které k programu (bloku) vedly.

Navíc nabádal vyléčené, aby o tom ni- kde nemluvili. Rozhodně, kdyby dnes žil, by ta vyléčení nedal na facebook. I když dvoutisíciletá „vláda“ Ježíše nad lidstvem skončila v padesátých letech minulého století, i nadále významně lidem pomáhá. Nejen, že je učitelem světa, ale může pomoci každému, kdo prosí s čistým srdcem o pomoc. Stále se snaží probudit v lidech „vědomí Krista“. Také si můžeme všimnout, když přečtete Nový zákon, že Mistr neléčil, on uzdravoval! A to je tedy zásadní rozdíl. V Novém zákoně nena- jdete slovo léčit.

UČEDNÍCI

Ježíš si za následovníky (apoštoly) vybral prosté lidi. Aby to, co slyšeli, byli schopni předat dál bez nánosu tehdy aktuálních filosofí. Jan byl výjimka. Zcela jiná „liga“. Prvních pět veršů Jano- va evangelia je nejsilnější mantra.

- 1 *Na počátku bylo Slovo, a to Slovo bylo u Boha, a to Slovo byl Bůh.*
- 2 *To bylo na počátku u Boha.*
- 3 *Všechny věci skrze ně učiněny jsou, a bez něho nic není učiněno, což učí- něno jest.*
- 4 *V něm život byl, a život byl světlo lidí.*
- 5 *A to Světlo v temnostech svítí, ale tmy ho neobsáhly.*

Pak tu byl někdo, kdo Ježíši rozuměl nejvíc – Máří Magdaléna. Byla u všech jeho klíčových okamžiků. Ona byla „v obraze“ i době, kdy ostatní učedníci se plní strachu ukrývali. Katolická cír- kev ji ovšem úspěšně zapřela. Skoro by se i na tomto příkladu dalo říct, že vel- ká náboženství vznikala také s progra- mem na potlačování vlivu žen na vývoj lidstva – tedy zamezení duchovnímu rozvoji.

Důležitým momentem je i neochota apoštolů přinést nové učení mimo vyvolený národ. Co nám dnes připadá

samozřejmé, bylo pro ně absurdní. Dalo práci, aby tito muži byli ochotni nést toto učení pro ně „podřadným“ národům.

Nanebevzatý Mistr Ježíš zvládl také potenciál sedmi paprsků praenergie a sedm základních čaker. Harmonizoval svůj trojplamen – což jsou božské atributy moci, moudrosti a Lásky. To je cesta zpátky k Duchu, jež se nazývá vzestup ve světle. Občas vidíte obrázek Ježíše s trojplamenem uprostřed hrudi. Ježíš Vás může naplnit Kristovským vědomím, čistým Božím světlem. Pak ve Vás zakotví duchovní genetickou DNA. Ta se může probudit a pak se rozšíří do vaší vlastní DNA.

Mistr Ježíš Kristus ztělesňuje bez- podmíněnou a všestrannou lásku a odpuštění. Inspiruje nás, abychom se připojili a vyjádřili naši vlastní je- dinečnou Přítomnost JÁ JSEM. Učí nás milovat a skrze to stát se „křesťanskou bytostí“.

Díky Ježíši jste schopni zakotvit živé Božské Světlo v sobě a na planetě; to znamená, skrze něj se naučíte stát se tímto světlem a vyzařovat toto Světlo ze sebe. Přitom přinášíte stále vyšší energie, vznešenější myšlenky a božskou lásku; k tomu musíte být stále více očištěni, což vyžaduje, abyste byli schopni transformovat svá nižší těla...

Nový zákon je také plný nádherných podobenství. Stále je však třeba připomínat, že tuto knihu je třeba číst v „na- pojení“.

Ježíš nemluvil k učedníkům, ani po- sluchačům, ale k nám, kdo čteme jeho slova.

PRAKTICKÉ POKYNY

Sídlo: V éterické sféře nad Svatou zemí
Vibrace: Červená, Zlatá, Bílá a Růžová (barvy jsou z jiné oktávy)
Čakra: 7. čakra
Afirmace: Já jsem Svaté srdce lidstva 🌍

Ing. Jaroslav Kalousek

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



MASOŽRAVKY

aneb Potravní řetězec tak trochu obráceně

Ing. ILONA PIRICHOVÁ, foto autorka

Zajímavý svět masožravých rostlin a jejich smrtonosných pastí mně učaroval někdy před pěti lety. I když to není nijak dlouhá doba, aby se stal člověk odborníkem na jejich pěstování, množení nebo dokonce křížení, a že těch odborníků v naší zemi je hned několik, přesto mě poji skoro s každou rostlinkou nějaký příběh.

A jak to všechno začalo? Lásku ke kytičkám všeho druhu mám věru po kom mít – můj dědeček byl ve své době vyhlášený kaktusář. Jako malá holka jsem s ním trávila hodně času ve skleníku a babička zase opečovávala kytičky ostatní, a tak se dalo očekávat, že mě „kytkománie“ někdy v životě zasáhne. Po kapradinách, orchidejích, broméliích, fíkusech a sukulentech bylo jasné, že okouzlení masožravkami je jen otázkou času. O tom, že pěstování všech rostlinek je o velké trpělivosti, pokoře, cílevědomosti a o velké lásce k nim, jsem věděla, ale mnoho užitečných rad na

mě čekalo v moc šikovné útlé knížce *Masožravé rostliny* od Kamila Páska. Další velká pomoc přišla od skvělé paní Jany Srbové z Chomutova, patří mezi nejlepší odborníky u nás, od ní mám skoro všechny své rostlinky.

Masožravky nejsou klasicky krásné, ale spíš zajímavé s různými tvary pastí a také různým způsobem svoji kořist loví. Jsou to miniaturní rostliny, nebo naopak několikametrové liány. Jejich domovem mohou být močály, mořská pobřeží, vlhčí louky, deštné lesy, stolové hory a vysokohorská pásma, mnohé z nich jsou endemity

(nerostou nikde jinde na světě) určitých oblastí. Vypadají křehce, ale opak je pravdou, jsou to většinou velmi houževnaté rostliny zvyklé žít na nejchudších půdách a ulovenou kořist nutně nepotřebují ke svému životu. Nejčastěji používaným substrátem je vrchovištní rašelina a pro zalévání dešťová voda bez hnojiva. Mnohé z nich jsou rády „zachumlány“ v rašeliníku, který jim pomáhá udržet optimální vlhkost.

Právě pro jejich variabilitu nebyly začátky pěstování nijak jednoduché. Není pravdou, že každá rostlinka po-

třebuje stát trvale ve vodě – některé vyžadují jen časté prolévání zeshora, jiné spodem a některým se líbí ve vysokém sloupci vody, stejně je to i s vhodnou teplotou, vzdušnou vlhkostí a s jejich celkovým umístěním. Každý pěstitel může nabídnout vhodné podmínky na základě svých možností v domě, na své zahradě, každé jižní nebo severní okno může propouštět jinou intenzitu světla. Západní okna bývají mnohdy teplejší než jižní, velkou roli hraje i to, zda jsou stanoviště venku nějak chráněná, či nikoliv... (viz Kamil Pásek: *Masožravé rostliny*)

Svoji první rostlinku křížence **Špirlice** (*Sarracenia*) jsem si koupila zcela náhodou v jednom běžném květinářství s názvem „Masožravá rostlina“ a hned po příchodu domů putovala do skleněné koule. Koupě rostlin, kde chybí jejich přesné určení, vás docela zaměstnají, než zjistíte, o jaký druh jde a co potřebuje k tomu, aby se jí dařilo – a tak se stalo, že rostlinka za nějaký čas vyměnila kouli za podmisiku s vodou na čerstvém vzduchu. Velmi brzy jsem kontaktovala paní Srbovou s prosbou pomoci vybrat vhodné druhy pro začínající pěstitelku. Chytlo mě to tak, že výroba první vitríny s objemem 180 litrů na sebe nenechala dlouho čekat a návštěvy u paní Srbové byly skoro každý víkend. Stále si pamatuji ten přímo slavnostní pocit, když jsem si rostlinky vezla domů.

Rosnatky (*Drosera*) byly prvními obyvatelkami vitríny, mají na každém stonku kapičky lepkavé tekutiny, na kterou lapají hmyz a při správném pěstování se krásně rosí. Dnes někte-



Květ Darlingtonie

ré bydlí v otevřených nebo zcela uzavřených plastových vitrínkách s 1 cm vody na parapetu jižního nebo severního okna (podle druhu) a daří se jim skvěle, lehce se také množí. Jsou velmi hezké po ránu, kdy se krásně třpytí.

Tučnice (*Pinguicula*) jsou snadno pěstovatelné rostlinky do stínu nebo polostínu, některé z nich nevyžadují dlouhé stání ve vodě, mnohé velmi ochotně kvetou a jsou výbornými lovci malých mušek (pohled na ně je pro silnější nátury). Kořist chytají na své lepkavé listy a tráví ji asi jeden týden. Mám je každý rok na letním pobytu venku pod stříškou blízko vchodu do domu a nevzpomínám si, že bych doma měla od té doby nějaké mušky. Některé z nich vyžadují specifické podmínky pro zimování.

Mucholapka podivná (*Dionaea muscipula*) je u mě doma společně s tučnicemi a vyžaduje pro svůj zdárný růst opravdu hodně sluníčka a větrání, výšku vody v podmisce do 1 cm, u mě

Špirlice nachová (*Sarracenia purpurea*)

se jí líbí v rašeliništi, na zimu se stěhuje na parapet jižního okna do chladného pokojíku, který kdysi obýval můj syn, kde netopím a teplota v místnosti je asi 10 – 12°C. Mucholapka loví kořist prudkým sklapnutím pastí – ty se mohou sklapnout jen 3 x, pak past odumírá. Protože je to pěkná podívaná, patří mezi velmi oblíbené masožravky a je zajímavá tím, že se může ze svého krásného vzhledu změnit v docela velkou „ošklivku“, nebo úplně zmizet v substrátu. Na jaře je potřeba jí dát čas na to, aby zase zkrásněla.

S velkým nadšením očekávám, jak se u mě bude líbit **Darlingtonii kalifornské** (*Darlingtonia californica*), o které je známo, že je pěstitelský oříšek. „Darlinka“ má totiž ráda prolévání substrátu ledovou vodou, tím si ochlazuje kořeny, ale nerada dlouho ve vodě stojí, její substrát musí být dobře propustný, vzdušná vlhkost vysoká, optimální teplota v létě asi 25°C s nočními poklesy a v zimě kolem 0°C. Kořist vábí do svých jemně zkroute-



Rosnatka (Drosera)



Heliamphora

ných láček, které mohou v přírodních podmínkách být i 1 metr vysoké a jejich tvar nám může připomínat kobru. Vitrína v mých podmínkách pro její zimování nebyla to pravé ořechové, zato v prostoru špaletového okna jí bylo dobře při teplotě kolem 0°C. Dost jsem přemýšlela, jak co nejlépe nastavit pěstování, až jsem dostala nápad – zjara můj manžel se svým bratrem na můj popud začali „stavět“ krecht proti nepřízni počasí a Darlinka tam byla hned zjara, kdy nehrozily mrazíky, přestěhována. Tak dobře se jí tam dařilo, že zůstala v krechtu bydlet celoročně i se spoustou svých „miminek“ a těší mě každý rok svým kvetením. Krecht je vlastně takový sklep s poměrně vysokou vlhkostí, kde v zimě nemrzne a v létě je tam o nějaký stupeň méně a to je přesně to, co tato rostlinka potřebuje.

Ve své sbírce mám i její příbuzné z čeledi **Špirlice purpureu, minor a flavu** (*Sarracenia purpurea, flava, minor*). Mají nejen jiný tvar pasti, ale vyžadují také jiné podmínky pěstování. Hmyz lapají do poměrně dlouhých láček, odkud není úniku a lákají ho na voňavý nektar. Líbí se jim v mokřadech, snesou vysokou

teplotu a hodně sluníčka, některé přežívají v rašeliníštích i naši zimu (na rozdíl od těch skleníkových nejsou tak hezké, ale zase mají spoustu zážitků – přilétají k nim ptáci a občas jim uzobnou kus pasti, jsou očichávány našimi psy a denně čelí rozmarům počasí), jiným stačí snížení teploty a zálivky v bytových podmínkách.

Výjimku tvoří **Špirlice ptačí** (*Sarracenia psittacina*), která není tak světlomilná, ale vyžaduje celoročně tepleji a vlhčeji, mám ji ve vitríně, kde stojí s květníkem v poměrně vysokém sloupci vody a daří se jí.

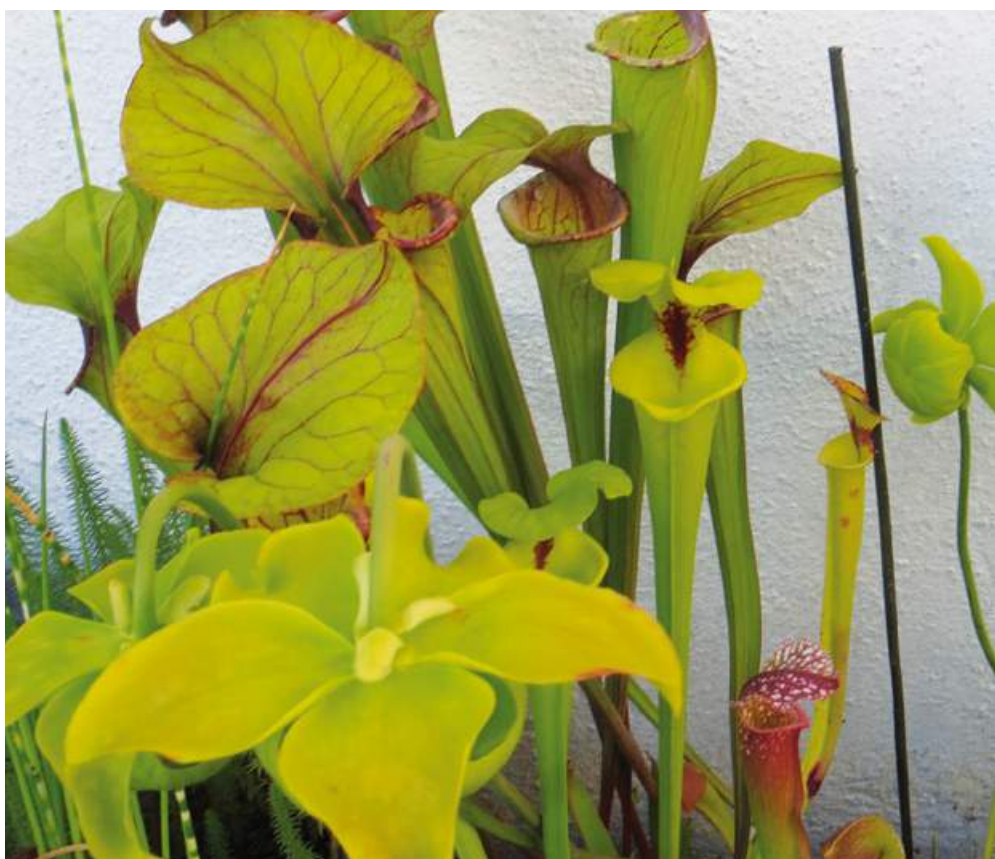
Mezi zdatné lovce vodních živočichů patří **Bublinatky** (*Utricularia*), loví je pomocí lapacích měchýřků, mají rády dostatek vody a vysokou vlhkost vzduchu, jejich květy připomínají květy orchidejí a líbí se jim ve vitríně. Ve svých začátcích jsem si přivezla také poměrně náročnou rostlinku na pěstování **Láčkovici australskou** (*Cephalotus follicularis*), byla malinká a v rašeliníku nebyla skoro ani vidět. Roste v určité vzdálenosti od pobřeží v západní Austrálii, je velice vlhkomilná a nemá ráda moc sluníčka ani vody. Přesazovat se má velmi

jemně, aby se nepoškodily kořeny, roste pomalu a chutnají jí mravenci, které lapá do „nádržek“ se stříškou. Byla další obyvatelkou vitríny, ale díky mé malé trpělivosti a přenášeni na jiná stanoviště, mi zahynula. Po roce jsem si dovezla další a žádné experimenty již nepodnikám.

Svoji první **Láčkovku** (*Nepenthes*) jsem objevila v nabídce jednoho květinářství u nás ve městě a koupila jsem si hned dvě rostlinky. Opět mně docela dlouho trvalo, než jsem zjistila, o jaký druh jde, s jejím určením mně pomohl tenkrát 12letý chlapec přes Facebook. Určil ji jako **Nepenthes rebecca sopper**, protože se jí u mě dařilo a brzy se rozmnožila a protože se ušlechtilé zájmy dětí mají podporovat, tak jsem jednu malou rostlinku poslala tomu chlapci, a vím, že se má u něho dobře. Láčkovky mají listy, na kterých při dobrých podmínkách vyrostou láčky, ty mohou mít různý tvar, velikost i zbarvení, záleží na druhu a jsou smrtící pro různou kořist od hmyzu až po drobné hlodavce. Jsou to liány šplhající za světlem nejen v přírodě, ale i v umělých podmínkách, a když už se vám nevejdou do vitríny nebo místnosti, jednoduše se sestříhnou a rostou dál.

Letos u mě našla domov ještě další dvě mimina *Nepenthes alata* a jedna hezká a bezproblémová „kříženka“ *Nepenthes ventricosa x maxima*. Jestli umím dobře počítat, tak 10 jich bydlí ve vitríně a 11 největších mně dělá společnost v práci. Jejich domovem jsou nížinné deštné lesy i vysoko-horské oblasti, mají rády vyšší vzdušnou vlhkost, asi 25°C po celý rok, dost světla. Tvorba láček je výrazně ovlivněna teplotou, vlhkostí a světlem (v zimě jsou vděčné za 12 hodinový osvit speciální zářivkou, které má velmi malou spotřebu el. proudu).

Jedny hodně zajímavé a také hodně drahé rostlinky, u kterých se mně zatím příliš nedaří nastavit optimální podmínky pěstování, jsou *Heliamphora* (*Heliamphora*) rostoucí na stolových horách, kde je drsnější klima, chvilku déšť, pak slunce, větrno a vysoká vlhkost s teplotou asi do 20°C a nočními poklesy asi na 10°C, do svých láček loví drobný hmyz. V umělém prostředí je někdy dost obtížné vychytat ty správné podmínky, které se klidně u každého pěstitele mohou v něčem lišit. Řekla jsem si, že do nich půjdu a hned jsem si tři objednala u syna paní Srbové, RNDr. Miroslava Srby, jednoho z nejlepších odborníků na masožravky nejen u nás. Byla to *Heliamphora nutans a pulchella* a později ještě *Heliamphora heterodoxa*. Vezla jsem si je domů téměř posvátně i se k nim tak chovala, uložila jsem je do nové vitríny vyrobené speciálně pro ně s automatickým osvětlením a mlžením. Byly to zatím jediné kytiky, kterým jsem dala jména a které jsem ze začátku i chodila v noci kontrolovat. (nutans se jmenovala Hana, heterodoxa dostala jméno Heda a pulchella se jmenuje Hela). Všem třem jsem opatrně stříkala vodu do pastí z injekční stříkačky a jednou za čas důkladně prolila, delší stání ve vodě by zaplatily životem. Ještě vloni na podzim mně dělaly radost svým kvetením. Hana a Heda bohužel letos při vysokých teplotách na jižním okně zahynuly a stačily na to jen dva dny, kdy jsem pravděpodobně nevychytala správný poměr mezi teplotou a vlhkostí a holky jsem uvařila ve vitríně. A tak mi zbyla jen Hela, která tu zkoušku teplem vydržela a slíbila jsem jí, že už to spolu „dáme“.



Špirlice

Masožravou bromélii *Brokchýnii úzkou* (*Brochinia reducta*) jsem si nechala vloni poslat poštou od pana Roberta Machálka, který je odborníkem snad na všechny druhy rostlin a motýlů k tomu. Rostlinka se pyšní dlouhou úzkou růžicí (při nedostatku světla se růžice rozšíří), která obsahuje trávící šťávy. Mám ji v otevřené vitríně, kde stojí asi v 0,5 cm vody, má ráda rosení, hodně světla a teplo, v zimě se jí daří při teplotě od 15°C, nižší zálivce a umělé osvětlení je taková třešinka na dortu.

Masožravé „krásky“ jsou mojí srdeční záležitostí v pěstování rostlin, i když je mám ráda, žádnou odměnu ve formě kořisti ode mě nedostanou, musí se o ni postarat sami a význam pro ně má jen kořist živá. Velkou výhodu mají rostlinky, které jsou celoročně venku a ty bývají na konci sezóny pořádně „přežrané“. Poznám to podle toho, že jejich pasti začínají někde uprostřed své délky hnit, to

má rostlina tolik kořisti, že ji nestíhá strávit, výsledkem také bývá méně estetický vzhled.

Významné období pro pěstitele přichází koncem měsíce října, to se většina rostlin přesouvá na zimování do vnitřních prostor, jen ty opravdu otužilé holky svá stanoviště nemění. V pěstování převažují muži, asi je to logické vzhledem ke způsobu života masožravek a výbava jedné vitríny s osvětlením, větráním, mlžením a dalším jiným vylepšením dá také „technicky“ docela zabrat.

Většina kytiček jsou něžné holky, které mají rády promlouvání a jemné hlazení a věřte mi to, nebo ne, takový ranní nebo večerní pohled na jejich nevšední krásu je pro mě velkou relaxací.

Na závěr musím ještě poděkovat svému manželovi, že mé „kytičkové bláznění“ statečně vydýchává. 🌱

Ing. Ilona Pirichová

Vystudovala studovala textilní inženýrství na TU v Liberci, pracuje jako pedagog na střední škole, její vášní kromě masožravek je i chov zachráněných psů galgo.



sféra

PRO VOLNÉ CHVÍLE

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.



Olivovník evropský (*Olea europaea*) 23. 9.

Další jednodenní vládnoucí stromové znamení keltského stromoskopu patří posvátnému olivovníku. Olivovníkoví lidé jsou moudří, vyrovnaní a laskaví, proto bývají oblíbení. Duševní vyrovnanost se snoubí s jejich tělesnou krásou. Svým vstřícným a uvážlivým přístupem si získávají srdce mnohých. Trpělivě nám naslouchají, a ačkoliv mají svůj názor, nevyvracejí nám naše argumenty, jen je věcně zhodnotí. Nechají pak na nás, abychom si vytvořili svůj vlastní názor. Vyrovnaný klid dokážou bez námahy přenést na své okolí, v jejich blízkosti se cítíme příjemně a uvolněně. Dokáží se pro své blízké cele obětovat. A to až do jejich úplného oslabení. Jejich zdraví je odvislé od jejich rodinného prostředí. Ale všechno má svou mez. Jsou schopni odpustit každou křivdu, kromě fyzického násilí. Nenechají se ale nikým zneužívat. Tato sečtělá stvoření na sebe nerada upozorňují. Jsou to ideální a obětaví partneři v lásce. Dají svým protějškům tolik svobody, kolik jen potřebují. Nezávislost a svobodu

považují za důležitý faktor nejen ve vztazích, ale i v zaměstnání.

Olivovník evropský pochází z Asie a Afriky, je to stálezelený strom výšky pěti až deseti metrů se šedo-zelenou rozpukanou borkou. Koruna je bohatě větvená, nepravidelná, vejcovitá až kulovitá. Listy jsou kožovité tuhé, elipsovitě až kopinaté, na spodní straně šedo-zelené, na svrchní straně tmavozelené, až 8 cm dlouhé, neopadavé. Květy má drobné, vonné, žlutobílé. Astrologicky je spojován se Sluncem. Plodem je dužnatá olejnatá peckovice, ze které se lisuje olivový olej. Plody mají význam pro potravinářství, lékařství a kosmetiku. Existují stovky odrůd oliv. Kromě zelených oliv, které se sklízí na podzim, existují i tmavé olivy sklizené začátkem prosince. Nejde o odlišnou odrůdu. Zelené olivy jsou jen nezralou formou oliv tmavých. Olivy zlepšují trávení a chuť k jídlu – několik oliv před hlavním jídlem pomůže zvýšit hladinu žalu-

dečních šťáv, a tak urychlit trávení. V malém množství zahánějí pocit hladu, proto významně napomáhají k redukci hmotnosti lidského těla. Výtažky z listů olivovníku snižují krevní tlak a zároveň mají antisklerotické účinky. Dnes se s ním běžně setkáme ve středozemních oblastech Evropy. Olivovníky na jeruzalémské Olivové hoře se pokládají za více jak 2 000 let staré.

Oliva a mytologie

Také o olivovníku, olivách, podobně jako o dalších posvátných stromech, je několik dochovaných pověstí a bájí, které v pozměněném smyslu prostupují současností. Oliva a olej byly jedním ze symbolů života ve starověku a olivová ratolest (Picassova holubice míru drží v zobáku olivovou ratolest) je od antiky až dodnes celosvětovým symbolem míru. Oliva, společně s menorou a šesticípou hvězdou, je základním symbolem novodobého



Izraele. Privilegium pomazání olivovým olejem bylo ve starověkých židovských kmenech vyhrazeno pouze kněžím (rabínům). Židé vnímají olivovník jako důkaz blahobytu. V antickém světě je olivovník vnímán jako symbol míru blahobytu a plodnosti. Nejznámější zmínka o olivovníku je právě v biblickém příběhu o Noeovi. Poražení se dožadují míru olivovou větvičkou.

Léčivé účinky

Ve svém herbáři se Mathioli o účincích olivy poměrně široce rozepisuje. Nejdříve se zabývá olivovými listy, které rozetřené a dané do obkladů, zapuzují a zahánějí pekelný oheň a rozežírají „nešťovice a pryskyře“. Obklad drobně roztlučeného listí smíchaného s medem odstraňuje hnisavé nečistoty, strupy kolem vředů a zahání jejich zardění. Štáva nebo odvar z listů zastavuje výtok z břicha a přílišnou menstruaci. Chrání před starými hleny, přidává se do vodiček, které se připravují proti slzavým očím, to stejné platí pro olivy. Štáva nebo pěna prýstí ze zapáleného dřeva olivového hojí lišeje, lupy a prašivost hlavy. Olivový olej se hodí jak do kuchyně, tak do lékárny. O jeho léčivých účincích se rozsáhle rozepisuje: „Když nemohou ženy dosíci svých věcí v náležitém čase, mají dáti trochu celého šafránu do plné lžice dřevěného (panenského) oleje a nechati přes noc a ráno vypít s teplým bílým vínem, to musí se učiniti několik dní za sebou a pomůže, neboť olej obměkčuje a šafrán žere.“

V keltském stromoskopu někdy zastupuje olivu olše, kterou je poměrně rychle rostoucí listnatý opadavý strom někdy keřového vzrůstu; je zařazen k břízám. Nejrozšířenější druhem je olše lepkavá pojmenovaná podle „lepkavých“ listů. Dosahuje, podobně jako olše srdčitá, výšky až 30 metrů. Méně rozšířená olše zelená dorůstá pouze do výšky pěti metrů. Listy olší jsou jednoduché a pilovité. Květem jsou samčí a samičí především větrosnubné jehnědy narůstající před vyrašením listů. Jsou medonosné, proto jsou též opylovány včelami. Olše rostou především podél toků (břehové porosty). Oranžové postupně

hnědnoucí dřevo olší dobře vysychá. Proto bylo hodně dlouho používáno k výrobě zápalek (sirek). Vzhledem k jeho nízké tuhosti a středně velké ohebnosti se používá k výrobě násad a sportovních pomůcek. Vzácně opracované dřevo používali parketaři. Svou barvou připomíná mahagon.



Líska obecná

(Corylus avellana)

22. 3. – 31. 3. a 24. 9. – 2. 10.

Lískoví zrozenci bývají pro své okolí oporou. Dokonce již od svého mládí dokážou pohodově ovlivňovat své okolí, jejich inteligentní originalitu a mnohdy inovátorské názory oceňují často mnohé spolky či jiná společenská seskupení. Nadšení a víra v dobrou věc zaujme již na první pohled (a poslech). Tito moudří, nadaní a neskonale trpěliví lidé jsou také skromní a zdrženliví ve všech svých soudech. Jsou dost iniciativní, dovedou vymyslet nová, neotřelá řešení tam, kde to už každý vzdal. Udrží si tím i jistou autoritu, které se velmi neradi vzdávají. Při setkání s nimi zažívá člověk pocitu radosti až



veselí. Imponuje jim, že svou inteligencí a současně intuicí dokážou vše vyřešit. V lásce jsou pro některé osoby opačného pohlaví tvrdým oříškem, bývají náladoví až duševně nevyrovnaní. Manželství s nimi bývá vzrušující, ale svého osudového partnera nacházejí většinou až ve vyšším věku. Někteří mívají sklon k hamižnosti.

Líska je převážně keřovitého 2 až 4m vysokého vzrůstu, vyskytuje se v Evropě, Malé Asii, Kavkazu a přilehlých asijských oblastech a v severní Africe. U nás roste hojně před rozoráním mezi spolu s trnkou na mezích Vysočiny. Plody (oříšky) jsou využívány zejména v průmyslu potravinářském. Olej z oříšků se používá v kosmetice a malířství. Dřevo se používá v řezbářství. Protože jsou lískové pruty ohebné, tak se používaly v košíkářství, vyráběly se z nich vycházkové hole a slabší se dřívě používaly jako výchovný prostředek ve školách. Jsou známy jako lískovky ☺.

Líska a mytologie

Bůh Hermés měl údajně z lískového prutu vyrobenou hůl – caduceus. Bájnou hůl obtočenou dvěma proti sobě se ovíjejícími hady – což je původně víc jak pět tisíc let starý symbol energie praslíky převzatý ze starověké Mezopotámie. Zřejmě z toho důvodu měla hůl se dvěma hady bláhově chránit před hady. To stejné platí pro irského sv. Patricka, jenž měl podle legendy, s pomocí lískové hole, vyhnat z Irska hady. Také hlavní bůh staroseverského božstva Ódin nosil lískovou

hůl. Totéž údajně platí pro keltské soudce. Thorovo kladivo zase mělo mít topůrko z lísky. Západogermánské kmeny Alamanů zase zapichovaly lískové pruty do hrobů a to proto, že líska bývala z nějakého důvodu spojována s podsvětím. V době haštalské pokládali Keltové své mrtvé na lože z lískových větví.

Lískové keře jsou umisťovány, podobně jako dobří démoni na obvodu románských až vzácně novoslohových staveb právě proto, aby odháněli zlé duchy. Právě z toho důvodu byly zasázené kolem Goetheanu, světového střediska antroposofů ve švýcarském Dornachu.

Lískovými pruty lze údajně nejlépe hledat podzemní vodní prameny. Nevím, zdali pouze lískovými, ale pramen najdeme bezpečně. Což dokázal kromě Mojžíše také sv. Haštal, první opat premonstrátského želivského kláštera. U nich lze jenom předpokládat, že lískové hole opravdu použili.

V inkvizičních protokolech je bezpočet nesmyslných blábolů, v jednom z nich (ze 17. století) se píše: *Đábel předal čarodějnici lískový prut a poručil jí, aby s ním švihla o vodu v potoce. Poté prý nastala průtrž mračen.* Podle toho se usuzuje, že lískové pruty sloužily k přivolání deště.

Líska, podobně jako jiné dřeviny, je spojována s plazením, proto se lískový prut zavěšoval nad manželské postele. Léčil bezdětnost. Těhotné ženy nosily při sobě větvičku s lískovými oříšky. *In die Hasseln gehen* v překladu značí jít si k lískovému keři zasouložit. Líska má také chránit před černou magií a přírodními katastrofami.

Léčivé účinky

Listy sbírané v červenci léčí trávicí soustavu, působí protiprůjmově, močopudně a svíravě. Nálev ze 2 lžiček drčených listů a šálku vroucí vody 15 min louhovaný se užívá na zklidnění bolestí hladkého svalstva, při žlučnickové kolice. Při nemocech dolních cest močových, průjmech, nadýmání a kvasných dyspepsiích se pije 2 – 3 šálky denně.



Jeřáb ptačí

(*Sorbus aucuparia*)

1. 4. – 10. 4. a 3. 10. – 11. 10.

Houževnatost a odolnost jeřábu spojuje silné a vytrvalé jedince tohoto stromového znamení. Pod křehkým zevnějškem se většinou skrývají přátelští lidé silných mravních hodnot a zásad. Dokonale propracovaná sebekázeň v kombinaci s milou a přívětivou povahou těmto lidem zajišťuje trvalý okruh známých a přátel, kterými jsou často vyhledáváni. Důležitá je pro ně především sebestředná důstojnost a nesobeckost. Pomáhají lidem a dovedou se poprat se svými vlastními starostmi. Neobtěžují okolí svými problémy, řeší je zodpovědně vlastními silami. Zajímají se o filozofii a příbuzné obory. Při budování svého domova prokazují vždy vrozený vkus a cit pro útulné prostředí. Proto dokáží vykouzlit romantické chvíle na zajímavých místech. Milují náruživě a totéž očekávají od svého protějšku, který nebývá jejich jediným.

Jeřáb ptačí je evropským stromkem, další druhy se vyskytují v Severní Americe a v nejsevernějších oblastech Asie. Listnatý strom dorůstá pěti metrů. Na podzim jsou nepřehlédnutelné jeho červené plody uskupené v latách. Jsou především potravou pro ptactvo. Vypěstované méně trpké druhy jsou dokonce srovnatelné s černými jeřabinami.

Léčivé účinky

Zralé jeřabiny se sbírají na podzim (vzácně se sbírá květ). Jeřabiny se před-



suší ve stínu a dosušují na slunci. Květy obsahují látky příbuzné ženským hormonům. Plody působí mírně projímavě a močopudně, zvyšují rovněž vylučování žluče. Užívají se též jako antirevmatikum, rozpouštějí močový písek a kaménky. Zároveň příznivě upravují peristaltiku střevní. Mají vysoký obsah vitamínu C a A, jsou bohaté na vápník, kyseliny, cukry a pektin a také jsou vhodným sladidlem pro diabetiky. Obsahují látku, která brání rozmnožování stafylokoků a patogenních kvasinek již v koncentraci 1:10 000, což by mohlo vést k používání jeřabin obdobně jako antibiotika. Květy obsahují v poměrně velkém množství ženské hormony estrogény, takže by mohly mít velký význam i v gynekologii. Čaj z květů je též podpurným lékem proti zápalu plic. Květy se používají při koupelích končetin, pomáhají dokonce při mírných projevech atopického ekzému.

Z plodů se vyrábí sirup: Čerstvé jeřabiny se odšťavní, šťáva se smíchá s cukrem v poměru 1:1 a vaří do zhoustnutí. Užívají se tři čajové lžičky denně. Účinný je též likér, kdy do plné sklenice jeřabin nalijeme cca 40% alkohol. Sklenici uzavřeme (nejlépe několikrát propíchnutým polyetylenovým sáčkem) a necháme ji několik týdnů na jižní straně, před oknem. Slijeme a konzumujeme jednu polévkovou lžici na lačný žaludek. Vyrábí se z nich kompoty, marmelády a džemy. 🌿

Jan Johann Jaroslav Miška

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



NA LÁZEŇSKÉ KOLONÁDĚ

aneb Ze života v lázních

ŠÁRKA ERB ŠKACHOVÁ

**Chcete uniknout od starostí
všedních dnů a spočinout
v ráji, kde vás budou hýčkat?
Sbalte kufřík a jed'te do
lázní. České lázně jsou
jedinečné unikátním
propojením lékařské vědy
se silou přírodních zdrojů.
Jinde nenajdeme víc!**

Chcete uniknout od starostí všedních dnů a spočinout v ráji, kde vás budou hýčkat? Sbalte kufřík a jed'te do lázní. České lázně jsou jedinečné unikátním propojením lékařské vědy se silou přírodních zdrojů. Jinde nenajdeme víc!

Ztracené zdraví se nedá koupit, ale doma máme dost předpokladů pro to, abychom si zdraví co nejdéle udrželi. Tam, kde zdraví je už porušeno, pomáhají desítky lázeňských míst s přírodními léčivými zdroji. České lázně jsou tak významné a účinné, že činí z našeho státu skutečnou světovou velmoc již po staletí.

Proč jezdit do lázní? Zbytečná otázka. Protože dokáží poskytnout doko-

nalou léčebnou péči nutnou k tomu, aby si tělo dokázalo pomoci samo. Lázeňská léčba s použitím přírodních léčivých zdrojů dokáže dostat organizmus do stavu, kdy bude moci plně využívat svých samoregulačních a samoléčebných schopností. To ovšem za předpokladu, že do lázní začneme jezdit včas, tzn. ne až v roli pacienta. Měli bychom lépe navázat na dávné tradice a zahrnout česká lázeňská města do výčtu těch nejoblíbenějších destinací. Do lázní můžeme jezdit nejen za léčebnými procedurami, ale hlavně proto, abychom se více soustředili sami na sebe, a poznali tak svůj zdravotní stav. Většina z nás se vlivem novodobého stresu neumí zastavit a vlastně ani neví, jak relaxovat. Dobrá zpráva je, že nemusíme jezdit nikam daleko.

Proč nás do lázní nejezdí víc? To je ta správně položená otázka!

BLÝSKÁ SE NA LEPŠÍ ČASY

Ano, patříme mezi světové lázeňské velmoci, ale odborníci si často postesknou, že dlouho to nebylo vidět. U Ministerstva zdravotnictví ČR je registrováno na 90 poskytovatelů lázeňské péče a ti spravují zhruba 260 lázeňských zařízení. Z toho 80 % podnikatelských subjektů je výhradně v českých rukou. V posledních letech se situace značně zlepšila a české lázně zažívají comeback. Začalo jezdit více hostů z tuzemska i zahraničí, ale co je důležité, strávili zde více dnů. Jednak proto, že **české lázně patří mezi stabilní a bezpečné turistické destinace**, ale svůj podíl na tom nese i fakt, že zdravotní pojišťovny zvýšily výdaje na lázeňskou péči. Struktura hostů za poslední rok činila cca 750 tisíc návštěvníků, z toho cca 350 tisíc pacientů. Tržby dosahují ročně zhruba 10 miliard Kč, tzn., že naše české lázně mají řadu předpokladů k tomu, aby se jim dařilo nabízet stále lepší léčebné programy pro pacienty i samoplátce a mohly tak navázat na slavnou éru minulosti.

(zdroj: www.investicniweb.cz/2017)

TĚSNĚ JE ČECHŮM U MOŘE, LÁZEŇSKÉ LAVIČKY JSOU VOLNÉ

Chorvatsko tradičně posiluje pozici nejoblíbenější zahraniční destinace Čechů. V roce 2017 tam vyrazilo na 850 000 lidí, meziročně o tři procenta víc.

(zdroj: ČSÚ).

Lázeňská pozitiva jsou zřejmá a snadno prokazatelná, proto je s podivem, že většina z nás volí raději dlouhou a stresující cestu na Jadran, kde se namačkaná v davu smaží pod středomořským sluncem na ne příliš pohodlných oblázkových plážích, zatímco lázeňské lavičky doma jsou prázdné. Nakonec nám z té chorvatské dovolené zbude několik dnů stresu a pár dnů odpočinku. Po návratu domů, bychom teprve potřebovali nějakou klidnou a relaxační dovolenou. Pomýšlíme na lázeňskou pohodu, ale protože už nemáme tolik dovolené, stihneme leda tak nějaký ten prodloužený víkend. To je lepší než nic, ale na lázeňské zotavení je to málo.

Přitom téměř každý z nás má nějaké ty lázně na dosah a nemusí kvůli nim cestovat světa kraj.

SLAVNÁ MINULOST A HLEDÁNÍ ZTRACENÉHO ČASU

České lázně bývaly tím největším a nejokázalejším salónem Evropy. Již na počátku 18. století přispěla k popularitě lázeňství v Čechách návštěva cara Petra Velikého v Karlových Varech. Svou unikátní Královskou kabinu tu v roce 1896 navštěvoval i anglický král Edward VII. Oblíbený mezi smetánkou byl především západočeský lázeňský trojúhelník, který krom Karlových Varů tvoří Františkovy a Mari-



ánské Lázně. Scházel se tu výkvět aristokracie, byla zde vedena obchodní jednání, pořádaly se koncerty a okázalé plesy či divadelní vystoupení. K nejvýznamnějším hostům patřila např. rodina rakouského císaře Františka Josefa I., ze světa uměleckého můžeme připomenout: J. W. Goethe, L. van Beethoven, W. A. Mozart, N. Paganini aj. Z Ameriky se sem vypravil např. T. A. Edison či M. Twain. V českých lázních pochopitelně nemohly chybět osobnosti našich dějin, např. B. Němcová, E. Destinová, T. G. Masaryk, V. Nezval a další a další.

Božena Němcová přijíždí do Františkových Lázní 17. července 1846. V té době je jí 26 let, má čtyři děti a žije v nepříliš šťastném manželství s c.k. komisařem finanční stráže Josefem

Němcem. Z jejího prvního dopisu je patrné, že se zde cítila velice dobře, píše: „Z mého pokojíku mám rozkošnou vyhlídku na hory a ta **mi připomíná milý domov můj.**“ Pobyt ve Františkových Lázních je pro Němcovou vhodnou příležitostí k psaní. Své dojmy z nezvyklého, společensky zajímavého prostředí zachycuje ve třech fejetonech, které mají formu dopisů pomyslné přítelkyni Marii. Seznamují čtenáře s lázeňskou společností a výletními místy v okolí. V podtextu všech je **kritický obrozenecký pohled na stav české společnosti**: „Zde vidíš národy ze všech konců Evropy: Rus, Francouz, Angličan, Polák, Uher, Ital a všichni, co se k Německu počítají. Tak jsem se alespoň z lázeňského

rejstříku dověděla. Jsou prý tu i Čechové, ale jakkoli jsem pozorně naslouchala, abych z těch různorečí nějaké české slovíčko zaslechla, **neslyšela jsem po česku ani špitnout.**“

Největší rozmach lázní na našem území spadá do 18. až 20. století. V té době získala mnohá lázeňská města zcela novou výstavní podobu, která je pro české lázně tak typická. Byla postavena řada novoklasicistních, novorenesančních a secesních budov, ze kterých se staly lázeňské domy a hotely. Byly zakládány rozlehlé parky, kolem vřídél vznikaly kolonády, altány a pavilony, které měly lákat k příjemnému odpočinku a utvářet tak celkově klidnou a pohodovou atmosféru lázní. To z nich učinilo významná centra společenského a kulturního života,



kterým se říkalo „salóny Evropy“. Lázeňská města a městečka možná ztratila něco ze svého minulého lesku, ale stále nabízejí velké bohatství, kvůli kterému je v minulosti s takovým nadšením lidé ze všech koutů světa objevovali a navštěvovali ve zdraví i nemoci. Je jen na nás, jestli ten obrovský lázeňský potenciál využijeme ve svůj prospěch. Naše společnost je dnes nemocná z nadužívání pilulek a chemických preparátů, přitom by mohla prostřednictvím lázní dopřát svému tělu péči výrazně šetrnější. Proč nevyužít postupy se staletými prověřenými účinky přírodních léčivých zdrojů?

Na hledání ztraceného času není čas. Žijeme teď a tady, ale připomenout si staré elegantní časy a vytěžit z lázní maximum pro svou regeneraci, to se nemůže odrazit jinak než pozitivně. Vydat se po stopách lázeňství v Čechách je cestou k pramenům a také hlubokým ponořením se do minulosti. Lázeňský život je nejpříjemnější objevovat na vlastní kůži.

JAKÁ JSOU LÁZEŇSKÁ NEJ U NÁS?

Věděli jste, že...

■ V JÁCHYMOVĚ byly založeny první radonové lázně na světě a jsou nejvýše položenými lázněmi u nás?

■ TRADICE PEČENÍ LÁZEŇSKÝCH OPLATKŮ sahá až do 16. století?

■ VRÍDLO JE OFICIÁLNÍ NÁZEV pro největší pramen termální vody v Karlových Varech, který je s teplotou 73 °C zároveň nejteplejším pramenem Čech? Karlovy Vary jsou ikonou světového lázeňství. Podle pověsti pomohl léčivé prameny odhalit jelen, kterého pronásledovala lovecká družina Karla IV. Ten pochopil, že horká minerální voda může léčit mnohé nemoci a dal zde založit město, které nazval „Teplé lázně u Lokte“. Dnešní pojmenování města je výrazem úcty ke svému objeviteli.

■ NEJSTUDENĚJŠÍ MINERÁLNÍ PRA-



MENY jsou v Mariánských Lázních. Jejich teplota dosahuje pouhých 7 až 10 °C. Lázně byly založeny počátkem 19. století v údolí, kde vyvěrá mnoho léčivých pramenů. Přímo v areálu jich je 40 a dalších 100 v nejbližším okolí. Pojmenování dostaly lázně podle obrazku Panny Marie, zavěšeného u Křížového pramene.

■ KATEDRA BALNEOLOGIE byla jako první na světě ustavena v roce 1841 na pražské univerzitě?

■ NEJSTARŠÍMI ČESKÝMI LÁZNĚMI jsou Teplice v Čechách? Zdejší využívání teplého pramene je v Teplicích tradováno již od roku 772. Potvrdilo se, že zdejší prameny byly známy mnohem dříve, neboť v Pravčické byly nalezeny římské a keltské mince spolu se šperky.

■ ...a další a další řada zajímavostí, které si s chutí můžeme objevovat sami.

Ti, co znají opravdový život v lázních, moc dobře vědí, že v mém článku chybí trochu té lázeňské romantiky vypsané z deníčku lázeňských snoubenek a nějaká ta pikantní historka vyprávěná ústy lázeňských šviháků. Kdo by je neznal? Nejednou se tyto příběhy ze života lázeňského staly i námětem pro zábavnou filmovou tvorbu.

LÁZEŇSKÉ ROMÁNKY

Život lázeňský, to je pohlazení po těle i po duši, jenže číhá tu i několik nástrah. Ta nejznámější z nich udeří v případě, že někteří domů odjíždějí s novou chorobou srdeční – zamilování až po uši.

Švihák lázeňský. Na první pohled ho prý vidět není, ale jakmile se žena poprvé napije z léčivého pramene, náhle se zjeví. To se ví, že i tato atmosféra lázně neopustila a nikdy neopustí. Léčivé prameny, to jsou studánky lásky, které umí léčit srdce mnoha způsoby. Když se ze studánky napijí dva milenci, láska jim prý vydrží navždy. To slibuje dávná legenda návštěvníkům studánky nedaleko Konstantinových Lázní. A není důvod tomu nevěřit. Vždyť existují příběhy, které z jedné lázeňské pletky přerostly v mnohaletá lázeňská

manželství. Láska umí zahnat mnohé neduhy, proto k lázním vždycky patřila a patří. Prý procedury léčí tělo, ale ta romantika vyléčí duši, nebo ji alespoň pohladí. A to je také důležité.

ŠVIHÁK LÁZEŇSKÝ,
Jiří Schelinger

*V teplý letní den, hudba tiše zní,
bloumá si a sní švihák lázeňský,
až ho dívky u pramenů potkáte,
brzy ráno, asi o půl deváté.
Je tak báječný, švihák lázeňský,
něžný výřečný, švihák lázeňský,
je elegant, dnes náhodou Karlových Varů
ozdobou,
a zítra zas snad někdo z vás vedle něj
bude groteskní,
už je to tak, on je švihák lázeňský.
V teplý letní den až ho potkáte,
támhle to je on, hned ho poznáte,
slamák, hůl a šaty s plnou parádou,
jak se pyšně nese k vám kolonádou,
s chůzí taneční, švihák lázeňský.
Je tak noblesní, švihák lázeňský.
Tvář líbeznou, šat s květinou,
je lázní stálou ozdobou, Mariánských,
Františkových, denně ho potkáš
v ulicích,
už je to tak, on je švihák lázeňský.*

O tom, jak kdo naloží se svým volným časem, rozhoduje každý sám, ale rozhodně je v zájmu věci přizpůsobit se léčebnému režimu a přistoupit k tomu

zodpovědně. Lázeňská léčba má vliv na mnoho zdravotních problémů a civilizačních chorob. Pozitivní účinky se dostaví nejen během léčebného pobytu, ale přetrvávají ještě dlouhou dobu po jejím skončení.

JAK SI UŽÍT LÁZNĚ?

Stejně jako v minulosti svým způsobem léčí také samotné prostředí lázní. Všude vás provází klid a pohoda v jiné časové dimenzi. Výhodou je přijet včas a stát se raději lázeňským hostem, který myslí včas na prevenci předcházení zdravotních neduhů. Dokud nemáme přísné diety, nemusíme být jen pijákem Vincentky, ale můžeme si dopřát trochu toho lesku salónních kaváren a cukráren, večer vyrazit na dobrou lázeňskou večeři a vyměnit lázeňský pohárek za skleničku vína. Ticho léčí, ale hudba uzdravuje, proto je fajn večer ukončit hudbou a tancem, projít se noční kolonádou nebo parkem a užít si ten pravý okázalý lázeňský život, který do lázní odnepaměti lákal na tu příjemnou lehkost bytí.

Jezdit do lázní je rozhodně IN, neboť jsou to návraty k přírodě a jejím boha-

tým zdrojům. Lázně jsou o pocitech, které by měly být příjemné. Pitná kúra, promenáda, snídaně, koupel, odpočinek, procházka, oběd, příjemná siesta, výlet po okolí a mezi tím vším spousta drobných povinností léčebných i společenských. Kdo dbá na své zdraví, přijíždí pravidelně a rád, protože radost ze života je podmínkou spokojeného a zdravého žití. V lázních každý dostane tu svou individuální terapii šitou na míru. Lázně už dávno nejsou jen pro nemocné, neboť se jezdí i na pobyty rekondiční, wellness, beauty, relaxační, antistresové kúry a lázně tak berou na sebe dobrovolně roli kouče – průvodce na cestě za naším zdravím. Jak si užít lázně? Uvolněně, ale zodpovědně. S jistou dávkou společenského rozptýlení, ale též s nutnou dávkou zklidnění mysli, tolik potřebné pro úspěch každé lázeňské kúry.

Lázně jsou nejbáječnější institucí k prodloužení života.

Já za pár týdnů vyrazím, takže už pomalu balím kufry. A co si nesmím doma zapomenout? Určitě manžela. Hodlám se tam cítit jako doma a nikam nespěchat :-)

Šárka Erb 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.



INZERCE

NOVĚ

**RYCHLÍKOVÁ
LINKA R8**

Brno – Přerov – Ostrava – Bohumín

PŘINÁŠÍME

1. TŘÍDA



2. TŘÍDA



REGIOJET



JÍZDENKY

JÍZDENKY REGIOJET NA KONKRÉTNÍ SPOJ

- lze je změnit či stornovat online 15 minut před odjezdem
- na konkrétní spoj s místenkou zdarma

FLEXIBILNÍ JÍZDENKY PRO LINKU R8

- můžete cestovat jakýmkoliv spojem na lince R8 (bez místenky)
- možnost dokoupení samostatné jízdenky

ČASOVÉ JÍZDNÉ PRO LINKU R8

- 24hodinové, 7denní, 30denní a 90denní časové jízdenky

AKCEPTUJEME



www.regiojet.cz/R8

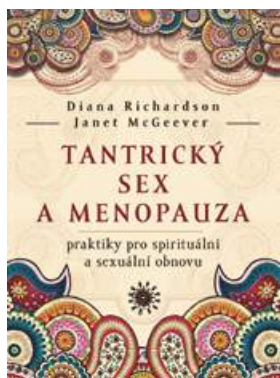
Inspirace na zajímavé čtení

Tantrický sex a menopauza

Diana Richardson a Janet McGeewer

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Praktiky pro sexuální a spirituální obnovu



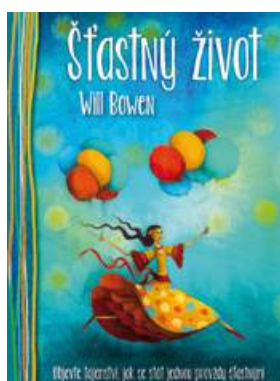
Jako ženy žijeme v těsném spojení se svým tělem – skrze menstruaci, těhotenství, porod, mateřství a menopauzu. Každý z těchto přechodů nás v mnoha směrech změní a většinu z nich také oslavujeme. Menopauza však často v ženách vyvolá sklíčenost, jako kdyby naše těla byla poškozená nebo nedostačující, obzvláště v oblasti sexuality a intimity. K menopauze můžete ale přistoupit také radikálně pozitivním způsobem, zaplaveny pocitem vitálního probuzení a znovuzahnutí ženské sexuality, kreativity a spirituality.

Šťastný život

Will Bowen

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Objevte kouzlo, jak se stát jednou provždy šťastnými



*„Budu šťastný, až dostanu...“
„Budu šťastný, až udělám...“*

Jak můžete den za dnem prožívat větší míru štěstí bez ohledu na to, co se ve vašem životě právě odehrává? Štěstí nepřichází jako odměna za to, že něco získáme nebo něčeho dosáhneme. Štěstí bývá naopak příčinou: nejkratší a nejpřímější cestou k osobnímu naplnění a úspěšnému životu.

Will Bowen, autor projektu Svět bez stížíností, vás v této praktické a přesto velmi inspirující knize naučí, co udělat pro to, aby se prostřednictvím vašich životních postojů, slov i činů výrazně zlepšily všechny oblasti života, abyste byli zdravější, úspěšnější v práci a měli hlubší a více naplňující vztahy s druhými. Willův jedinečný přístup ke štěstí a jeho praktické instrukce, jak si přenastavit náš emoční regulátor, neboli termostat štěstí, vám krok za krokem pomůžou odstranit veškeré překážky ve vaší mysli a životním stylu, aby vaše štěstí mohlo opět volně proudit.

Tradinář - Rodinný a tvořivý rok plný oslav a rituálů

Monika Kindlová, Martina Boledovičová

Vydalo nakladatelství Smart Press
www.smartpress.cz

Inspirace do nového roku – vytvářejte si své vlastní rodinné rituály a tradice

Jaký je skutečný obsah zvyků a dávných tradic, které známe jen v obrysech, jaká je jejich podstata? **Co je ta síla, která vše pohání, spojuje, která některé tradice i oživuje?** Zdrojem toho všeho jsou sluníčko a cyklus roku podle ročních období a spojovatelem a hybatelem je láska (potřeba sounáležitosti, společnosti ostatních lidí, láska mezi mužem a ženou, mateřská láska, radost) nebo i strach (z bohů, neúrody, hladu) a ano, i peníze. Mnoho znovu objevených tradic je populární díky obchodníkům nabízející třeba svatomartinské menu nebo vstupenky na koncert pod názvem Majáles. Ale co ty ostatní tradice, které nemají žádný komerční prospěch? Nechybí nám v životě duchovno či spiritualita, které lidem poskytuje náboženství nebo esoterika? Jaké můžeme mít rituály, když nechodíme do kostela a nejsme příznivci esoteriky? Vytvořte si své vlastní tradice a inspirujte se v knize Tradinář!



Ztracené květiny Alice Hartové

Holly Ringlandová

Vydalo nakladatelství Jota
www.jota.cz

Devítiletá Alice žije v domě u moře a matčiny krásné květiny ji utěšují před temnými náladami otce. Když Alicin život poznamená rodinná tragédie, vezme si ji k sobě babička. Na babiččině květinové farmě má každá rostlina svůj význam a pro Alicino zlomené srdce se květomluva stává způsobem, jak vyjádřit slova nevyjádřitelná. Jak Alice dospívá, odkrývá postupně rodinná tajemství...





**6 vylosovaných
luštitelů křížovky
a 6 vylosovaných
luštitelů sudoku
obdrží knihy
z nakladatelství Jota**



PRO VOLNÉ CHVÍLE

sféra

Křížovky a sudoku o ceny

„Bez velké...“ Honoré de Balzac				DRUH JAVORU	DRUH BARVY	SEKUNDA		PSANÝ ZÁZNAM	SLUCHOVÉ ORGÁNY	HUTNOST	PODZIMNÍ KVĚTINA		DĚTSKÉ CITOSLOVCE ULEHNUTÍ	TÝKAJÍCÍ SE OPŮ	INICIÁLY HERCE RAŠILOVA	NÁTELNÍK	HOMÉROVA BÁSEN
POMŮCKA: EIS, MODY, SKA	OFOUK-NOUT	NOČNÍ MOTÝLI	KRAJ. VOJ. VELITELSTVÍ ZNAČKA DECILITRU					GRAFIT					NÁVŠTĚV-NICI				
ZTRATIT VĚDOMÍ								VOJ. JIDELNÍ MÍSKA LED NĚMECKY					1. DUBEN SVAZ				
1. DÍL TAJENKY															CHEM. ZN. LITHIA POVRCH. OB-DIMOVATÉ		
SLOVENSKÁ POLNÍ MÍRA			POTÁPĚT LENOCH						PICHLAVÉ POROSTY ZPUSOBY KNIŽNÉ					HUDEBNÍ STYL BYV. SVAZ MLÁDEŽE			
DRUH				POLOHA TĚLA LÉPE HOVOR.				SOCHY VELI-KONOČNÍHO OSTROVA VĚŠTKYNĚ					ODCHYLKA STŘELY BLEDE				
	PODZEMNÍ MÍSTNOST	NADŠENÍ VÝKVĚT SPO-LEČNOSTI						BOXERSKÝ ÚDER ŠPLHAVÝ PTÁK				SÍŤ ČERPA-CÍCH STANIC ODSTRANIT MYTÍM				KONZERV-OVATI KOUŘEM	POLOBUH
URČENÉ K SETI						ZN. SPORT. POTŘEB CHEM. ZN. CINU							DRUH KLÍČE JMÉNO CHAČA-TURJANA				
NÁUŠNICE							SPOJKA FINANČNÍ PORADEN-SKÁ FIRMA				VAZAL DEHET			BĚLOVESKÁ KYSELKA DESET ANGLICKY			
RÍMSKÝCH 54				HUDEBNÍ ZNAČKY KINGŮV ROMÁN					TRÁPIT INICIÁLY HERECKÝ ISSOVÉ						TO ANGLICKY INIC. ZPĚV. HAGEN		
ROZPOČET ZASTAR.						2. DÍL TAJENKY											
SLOVENSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO						BYVALÝ PREMIÉR VELKÉ BRITÁNIE						PŘEDHIS-TORICKÝ KÁMEN					

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

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

TĚŽKÁ

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

Řešení sudoku z čísla 9-10

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Správné odpovědi zasílejte do 22. 2. 2020 na adresu redakce: Diochi, spol. s r. o., Průmyslová 7, 102 00 Praha 10. Nebo e-mailem: tajenky@diochi.cz.

Výherci z čísla 9-10/2019 - Tajenka křížovky: „starosti, ten je nemůže překonat“, **sudoku:** 468. **Křížovka:** Klein Hubert, Brno, Pastířčák Jan, Vsetín, Ryžovová Iva, Vsetín, Sýkorová Ludmila, Praha 4, Malá Iveta, Bechyně, Vlček Milan, Rakovník. **Sudoku:** Holcová Ludmila, Uherské Hradiště, Varkočková Eva, Ostrava, Vrzalová Hana, Brno, Machů Marcela, Uherský Brod, Čiháková Věra, Radnice, Zvoničková 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
ŠTASTNÝ ŽIVOT

Kniha v hodnotě 197 Kč

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

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

INZERCE



Cesty k sobě

internetové vysílání



Petr Chobot,
Fyzický a mentální detox



Ramona Siringlen,
S lehkostí i v dualitě



Richard Štrůbmý,
Superpředpověď na rok 2020



MUDr. Jan Vojáček, CFMP,
Superrozhovor - Uzdravení ženy a muže
ve své roli



Karaimi Kateřina Motyčková,
Superrozhovor - Vracíme se domů...



Barbora Zemanová,
Ženské rituály

VŠICHNI NAŠI REGISTROVANÍ ČLENOVÉ MAJÍ NA PRODUKTY DIOCHI 20% SLEVOU!



ČÍM VÍCE NAKUPUJETE,
TÍM VĚTŠÍ SLEVA!

Žádné závazky - pouze výhody
Další slevy za nákupy

www.diochi.cz



CESTA KE ZDRAVÍ = DIOCHI



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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Prostějov, Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, 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**, Ivetta Vrtíšková, Koželužská 140, 390 01, tabor@diochi.cz, Po-Čt 9-17, Pá 9-12, 1. So v měsíci 9.30-11.30, tel.: 381 258 109

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

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

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

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

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

• **Kežmarok**, Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01, kezmarok@diochi.sk, Út, Str, Štv: 10.00 - 17.00, tel.: +421 918 476 177, +421 524 525 053

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

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

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

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

Nitra, Štefánikova trieda 15, 949 01, nitra@diochi.sk, Po, Út, Štv 9-16.30, St 9-17, 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-Št 11.30-17, tel.: +421 905 300 144

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

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

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

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

• **Trenčín**, Jilemnického 2, OC ALFA, 1. p., 911 01, trencin@diochi.sk, Po, Str, Štv: 10.00 - 16.30, obedná prestávka 13.00 - 13.30, tel.: +421 917 717 737

• **Trnava**, Hlavná 31, 917 01, trnava@diochi.sk, Po, Út, Štv: 8.30 - 16.30, Str: 8.30 - 17.30, Pia: 8.30 - 16.00, obedná prestávka 13.00 - 13.30, tel.: +421 917 717 787

Zvolen, J. Kozačeka 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®

DIOCHI VÍCE NEŽ JEN HUBNUTÍ

..... Víte, že tělo do tuků ukládá toxiny a chrání se před jejich vlivem?

LIPODESTRON
destrukce
tukových buněk



..... Víte, že když pročistíte ledviny a játra, budou se toxiny z těla lépe uvolňovat?

DIOCEL - pro ledviny
DETOXIN - pro játra



..... Víte, že dodáním dostatku minerálních látek a vitamínů začne tělo uvolňovat tuk samo?

DIOCEL Biomínérál
Č D Flavonoidy a vitamíny
ŠUMÁKY

