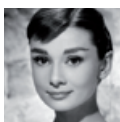
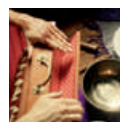


**Magie
v Egyptě**



ASTROMEDAILONEK:
Audrey Hepburn



**Zvukoterapie
harmonizuje?**

Víte,
že:

sféra

DIOCHI

BŘEZEN - DUBEN 2020
ROČNÍK 17 58 Kč/2,40 €



**ZUZANA
KRONEROVÁ:**

TOTO ŽIVOTNÍ
OBDOBÍ JE TAKOVÝ
KRÁSNÝ ÚLET!

Objevte sílu ledové vody
Wim Hof metoda

**Diagnostiky
podle tradiční
čínské medicíny**

**Jak na
„zmrzlé rameno“?**

Pránájáma
Vědomá práce
s životní energií

**BLAHODÁRNÁ
VODA**

Diochi Paradise



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

Celodenní seminář O DETOXIKACI

23. 5. 2020 8.30 – 17.00 hod.

Průmyslová 1306/7, Praha 10

MUDr. Lenka Hodková
Bioterapeut Vladimír Ďurina

tvůrce produktů Diochi a majitel firmy

- ▼ Tradiční čínská medicína - meridiány
- ▼ Regenerace ve Sféře - 12 klíčů ke zdraví
- ▼ Regenerace podle Řeckého Pentagramu
- ▼ Bioinformační speciality Diochi
- ▼ Ozónová bioinformační kosmetika
- ▼ Diagnostiky zdraví pana Vladimíra Ďuriny



*7% sleva z členských cen
ke vstupence produkt ZDARMA*



PŘEČTETE SI V ČÍSLE



10 Příběhy z poradny



26 Postní doba před Velikonocemi



50 Pránájáma



78 Omán

4 Kaleidoskop

5 Editorial

CELOSTNÍ MEDICÍNA

6 Diagnostika podle TČM

10 Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila

12 EBV - EB viróza

16 Problémy pohybového aparátu očima Vladimíra Neruda a pohledem čínské medicíny: Zmrzlé rameno

18 Ledový muž Wim Hof - Objevte sílu ledové vody

ROZHOVOR

22 Zuzana Kronerová: Toto období je takový krásný úlet!

TRADICE

26 Postní doba před Velikonocemi

EKOLOGIE

28 Time for Action - Je čas jednat!

ASTROLOGIE

30 Audrey Hepburnová - Žena s neodolatelným úsměvem

KRÁSA A ZDRAVÍ

34 Biogenní prvky

36 Artéska voda z Diochi Paradise v Paraguayi

38 Sféra Klub Diochi - žádné povinnosti, jen výhody

41 Regenerace ve Sféře

43 Meridán srdce

45 Akce Diochi

46 Variace na téma „Krása“

50 Pránájáma - Vědomá a hospodárná práce s životadárnou energií

54 Zvukoterapie aneb Přijměte pozvání k Hudební lázni

OSOBNÍ ROZVOJ

57 Feng ren shui domova - Kuchyň

60 Kateřina Ekrťová: Všechno беру jako školu života

62 Duše firem

SPIRITUALITA

64 Magie ve starověkém Egyptě

68 Vilemína česká

PRO VOLNÉ CHVÍLE

72 Magické stromy keltského roku

78 Omán

80 Inspirace na zajímavé čtení

81 Křížovky

SKUTEČNÝ ZÁŽITEK

Asi málokdo by se dobrovolně ubytoval v hotelovém pokoji, kde se skoro nedá vlézt do postele, kde se ne-zavírají dveře od záchodu a kde zhasnutí světla trvá celé věky. Právě takový pokoj bude v nově otevřeném hotelu v britském Blackpoolu.

Pokoj nevznikl z neumětelského řemeslníků, ale jedná se o umělecký záměr. Pobyt v tomto pokoji má být co nejméně pohodlný a má zážitkovou formou upozornit na překážky, s nimiž se denně musejí potýkat lidé na vozíku.

V pokoji budou například postele s vysokým mantinělem, do nichž se lze obtížně dostat i z nich slézt. Spát se v nich dá jen ve skrčené poloze. Dveře koupelny nepůjdou kvůli úmyslně špatně umístěné záchodové míse zavřít, takže si návštěvníci „užijí“ pocit naprosté ztráty soukromí. A pokud chtějí dosáhnout na toaletní papír, musejí nejdříve vstát.

Autorem návrhu je handicapovaný architekt, který návštěvníkům hotelu chtěl zprostředkovat pocit bezmoci kvůli nejrůznějším bariérám při každodenních činnostech, který vozíčkáři dobře znají. „*Lidem zprvu bude připadat zábavné, ale když v tom ve skutečnosti žijete každý den, tak už vám to tak vtipné nepřijde. Je to nepohodlné, je to frustrující a někdy i ponižující,*“ uvedl autor návrhu pokoje.



COŽ TAKHLE DÁT SI ŠLOFÍKA V PRÁCI?

Zaměstnanci, kterým po obědě často padá hlava, by si v budoucnu mohli v práci dopřát lehký odpočinek. Jedna holandská architektka pro ně navrhla pracovní stůl s postelí a malou televizí. V odpočívárně se člověk může v klidu natáhnout a nabrat síly za bílého dne. Vědci totiž tvrdí, že i sedmiminutový šlofik může lidem pomoci v překonání krátkodobé únavy.

Postel ve stole je podle designérky vhodná pro všechny typy pracujících. Od státních přes korporátní zaměstnance, podnikatele až po osoby samostatně výdělečně činné. Díky závěsům může člověk odpočívat v soukromí i v „open space“. „Šlofikárna“ je zatím jediná svého druhu. Vynálezci ji teď testují, aby mohla být na trhu už příští rok.

Kolik takový stůl bude stát, zatím není jasné. Otázkou také zůstává, jak manažeři uhlídají, aby zaměstnanci v práci neprospali celý den. Tak hezký spánek!

SMÍCH JE PROSPĚŠNÝ A DÁ SE NACVIČIT

Smích je vydechování se zvukem a pohybem a nepotřebujeme k němu žádný vnější impuls. Když smích cvičíte, mozek si to vysvětlí tak, že se člověk opravdu směje a spustí přirozené reakce, tvrdí lektor jógy smíchu. Vždycky je čemu se smát, i když smích bez příčiny. Češi považují za výraz hlouposti nebo bláznovství. Smích má řadu benefitů, mimo jiné stimuluje srdeční činnost.



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

GRAFIKA, ZLOM

Hana Růžicková

JAZYKOVÁ KOREKTURA

Mgr. Václav Kárník

STÁLÍ SPOLUPRACOVNÍCI

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

MARKETING, INZERCE

inzerce@diochi.cz

POŠTOVNÍ ADRESA

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

BEZ SVOLENÍ VYDAVATELE

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

NEVYŽÁDANÉ

rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí.

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

ZA PŘÍSPĚVKY

zodpovídají autoři, obsah nemusí
vyjadřovat stanovisko redakce.

FOTO, NENÍ-LI UVEDENO JINAK

istockphoto.com, pixabay.com

ILUSTRACE

Hana Růžicková

REGISTROVÁNO

MK ČR pod č. E-15 503, ISSN 1214-9454

TISK

Triangl, a. s.

Tradice



Když jsem mýjela reklamu na rozestavěném domě:

Stavební firma s tradicí 20 let, napadlo mě, v jakém

okamžiku vlastně můžeme začít mluvit o tradici

a co všechno dnes rozvíjíme přívlastkem „tradiční“?

Vzpomeneme na *Pardubický perník*, *Hořické trubičky*, *Štramberské uši*,

Lázeňské oplatky, *Třeboňského kapra*, *Olomoucké tvarůžky*, *Jihočeskou nivu*...

Pojďme nahlédnout ještě trochu dál do historie – na čem vlastně stavíme,

kam až sahají tradice českého národa?

Nedávno jsem se s přáteli ocitla ve Staré Boleslavi, v poutním chrámu

Nanebevzetí panny Marie a měla možnost se doslova a do písmene tradice

dotknout. Ten dotyk patřil Palladiu země české – kovovému reliéfu Madony

s dítětem. Zázitek to byl

neopakovatelný. Reliéf prý

dostala darem sv. Ludmila,

babička sv. Václava, od sv.

Metoděje ke křtu. V době své

vraždy v roce 935 měl mít svatý

Václav tuto madonku na krku.

Svatováclavské tradici pak

pomohl na svět velký panovník

král Karel IV. a dnes je sv. Václav

neodmyslitelným ochráncem,

záštitou a garantem českého

národa. Ale o tom ve Sfěře

někdy přistě.



Palladium země české

K zamyšlení nad tradicemi mě také inspirovala kniha Martiny Boledovičové

a Moniky Kindlové *TRADINÁŘ*. Provází nás rokem českých tradic a „štouchá“

do nás, abychom tradice ctili, vědomě prožívali plynutí času a také si vytvářeli

tradice vlastní. V jarním dvojčísle Sféry snad nelze jinak, než dát alespoň

trochu prostoru a zamyšlení Velikonocům, a tak z Tradináře vybíráme dobu

postní a české Velikonoce. Prožijte je radostně a ve zdraví – vždyť zdraví

a Diochi k sobě **tradičně** patří!

Přeji vám pohodové jarní dny a spoustu sférického čtení.

Hana Němcová

šéfredaktorka

hana.nemcova@diochi.cz

DIAGNOSTIKA

tradiční čínské
medicíny jako
KLÍČ KE ZDRAVÍ

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ



Jaké diagnostické metody nesmějí chybět při určování nemocí lidského organismu? A které z nich se používají nejčastěji? Celá řada metod je využívána a komplexně propojena, avšak některé z nich si zaslouží větší pozornost.

V minulém čísle jsme se dočetli o celé řadě diagnostických metod a také, že vyšetření zrakově a pozorováním má zcela nezastupitelné místo, jelikož tradiční čínská medicína využívá poznatku, že tělo je jeden propojený celek. Čínští lékaři neviděli orgány odděleně. Vytvořili složitý komplex vztahů mezi jednotlivými orgány, tkáněmi, klouby, dutinami.

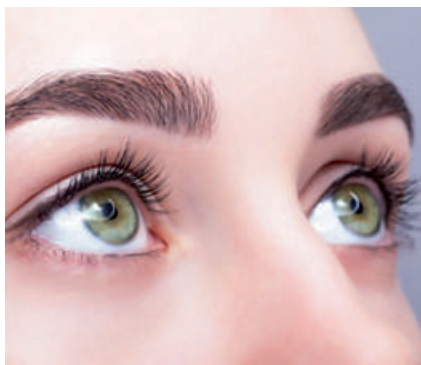
9 Diagnostikovat stav našich vnitřních orgánů se dá pouhým pohledem na náš jazyk, zuby, uši, oči, obličej, chodidla i dlaně.

Jednotlivé části těla odrážejí stav a změny v jiných částech a aktivity vnitřních orgánů mají své rozpoznatelné místo na povrchu těla. Podle učení čínské medicíny porucha na jednom místě organismu může být způsobena velmi vzdálenou příčinou. Porozumět vztahům jednotlivých částí těla není snadné, jelikož čínští lékaři chápali podstatu života zcela na energetické úrovni.

Diagnostikovat stav našich vnitřních orgánů se dá pouhým pohledem na náš jazyk, zuby, uši, oči, obličej, chodidla i dlaně. Nalezneme na nich jednotlivé orgány těla, jsou jako zrcadla lidského organismu. Při zkoumání obličeje nemocného zajímají lékaře vztahy mezi orgány a částmi obličeje. Lékař, který léta pozoruje tvář pacientů, nepotřebuje jejich slov k tomu, aby věděl, jak jim je. Nahlédne do očí, jež bude hodnotit nejen podle výrazu, ale i podle skutečných změn. Další informace získá při pohledu na ústa, na zuby a jazyk. Vyplazením jazyka na lékaře nevyjadřujeme neslušnost, ale poskytujeme mu nejcennější místo k diagnostice našich potíží.

OČI

Oči jsou vývodem čchi jater, dále souvisí se srdcem, v němž sídlí duch šen vyzařující očima. Též jimi prochází



esenciální čchi všech cang-fu, mají tudíž vztah i k jiným orgánům. Oči mohou odrážet chorobné poruchy prakticky celého těla, a naopak jejich onemocnění zpětně ovlivňují jiné části těla. Velmi často se lékaři věnují oční duhovce obklopující zornici. V duhovce se nachází mnoho různých útvarů, čar a skvrnek. Existuje metoda, která z uspořádání a barev duhovky získává informace o zdraví či nemoci organismu. Nazývá se irisdiagnostika. Duhovka je sice nejmenší plochou, na kterou se organismus promítá, ale také jednou z nejdetailnějších. Oko je okno do duše a vlastně do celého organismu.

UŠI

Uši jsou vývodem čchi ledvin, vedou k nim šaojangové dráhy trojitého zářiče a žlučníku. V jejich blízkosti procházejí dráhy tenkého střeva, žlučníku a močového měchýře. Uši jsou též spojeny i s ostatními orgány cang-fu. V současnosti se používá i metoda, která vychází z poznatku, že ušní boltce je zrcadlem lidského organismu,



a že se na něm v mikrosystému odrážejí jednotlivé části těla, obdobně jako na obličeji, v očích apod. Tělo promítající se na ucho připomíná embryo umístěné hlavou dolů. Střed ucha, prohlubeň, tvoří zaživací a dýchací systém. Kolem je druhá vrstva, systém nervový, okraje ucha představují systém oběhový a vylučovací. Již v knize „1000 drahocenných receptů“, pocházející z poloviny prvního tisíciletí našeho letopočtu, se píše o bodech na okraji boltce. V 7. století bylo známo nejméně dvacet bodů a v 17. století je ucho napichováno jehličkami. Dnes známe přes dvě stě aktivních bodů.

ZUBY

Zuby jsou v čínské medicíně nazývány zbytkem kostí, řízeny jsou ledvinami. K dásním mají odbočky jangmingové dráhy nohou i rukou, proto dásně nejvíce souvisejí se žaludkem a tlustým střevem. Zajímavá je příslušnost jednotlivých zubů k orgánům. Řezáky patří k okruhu ledvin a močového



měchýře, špičáky k játrům a žlučníku, předstoličky mají vztah ke slinivce, slezině a žaludku. První předstoličky se váží k plicím a tlustému střevu a poslední stoličky, zuby moudrosti, jsou svázány se srdcem a tenkým střevem.

JAZYK

Zvláštní pozornost však budeme věnovat vyšetření jazyka, jeho vzhledu a povlaku na něm, protože jde o nejpropracovanější diagnostickou



Intocel kapsle

- ▼ Víte, že největším imunitním orgánem jsou střeva?
- ▼ Na nich záleží, jestli tělo vstřebá všechny důležité živiny a odolá útoku různých patogenů.
- ▼ Cítíte-li se „divně“, začněte detoxikací střev, správně fungující střeva jsou nezbytnou podmínkou celkového zdraví.

metodu v čínské medicíně přibližně od 16. století zapsanou v kánonech. Pozorování jazyka a jeho částí účinně pomáhá upřesnit znalosti o celkovém působení nemocí i detailních specifikacích. O jazyku se říká, že je „výhonkem srdce“, jelikož je vývodem čchi tohoto orgánu. Ústa jsou vývodem čchi sleziny, která jazyku umožňuje rozeznávat patero chutí. Kromě těchto dvou orgánů a jejich párových orgánů (tenkého střeva a žaludku), však jazyk souvisí s mnoha dalšími, a to díky drahám čchi.

POVRCH JAZYKA

Lze rozdělit na několik zón, které odpovídají příslušným orgánům a na nichž se projevují jejich chorobné změny. Dělit je můžeme podle souvztáhnosti k orgánům *cang* a nebo ke dráze žaludku (na špičce jazyka se odráží horní část, ve středu střední část a na kořeni spodní část žaludeční dutiny). Přihlédneme-li na vztah k orgánům *cang*, tak rozdělení je následovné. Špička jazyka odpovídá srdci resp. plicím, které jsou z orgánů umístěny nejvýše. Boky jazyka souvisejí s játry a žlučníkem, jejichž dráhy vedou rovněž po stranách trupu (někdy se uvádí, že játrům odpovídá levá strana, žlučníku pravá). Střed jazyka je spojen se slezinou a žaludkem umístěným uprostřed trupu. Na kořeni jazyka se promítají ledviny, nejnižší umístěný *cang*.

PŘI ZKOUMÁNÍ JAZYKA

se zaměřujeme na tělo jazyka a jeho povlaky. Na těle hodnotíme ducha, barvu, vzhled a polohu, u povlaku posuzujeme kvalitu a barvu. Vždy porovnáваме se zdravým vzhledem jazyka, který má světle červené tělo, tenký bílý povlak, který se neodlupuje. Jazyk je přirozeně pohyblivý, nepopraskaný, není příliš vlhký, suchý ani olejovitý. Chorobné projevy nám ukazují nespočet různých změn na jazyku. Řekneme si jen některé z možností, jelikož nauka o projevech chorob na jazyku je velmi obsáhlá.

▼ **Barva jazyka:** Vybledlý jazyk je příznakem prázdnoty, chladu a vyčerpanosti čchi i krve. Červený jazyk je spjat s horkostí plné i prázdné povahy. Červená špička jazyka poukazuje na horkost v srdci a plicích,



zrudlé okraje jazyka značí horkost v játrech a žlučníku. Tmavočervená barva ukazuje na sálání horké čchi v horním zářiči a je příznakem vstupu této škodlivosti do vrstvy výživy a krve. Příznakem stagnace krve, ale i horkosti, chladu, prázdnoty jangu nebo bloků z hlenů, potravy nebo vlhké horkosti prozrazuje fialový jazyk. Inkoustově modrá barva jazyka signalizuje vážné ohrožení zdraví z útoku ohně na srdce, játra, plíce, slezinu či žaludek, a na zastavování se toku krve. Modročerná barva jazyka je vyvolána přeplněností jinové škodlivosti blokující jang a následnou stagnací krve.

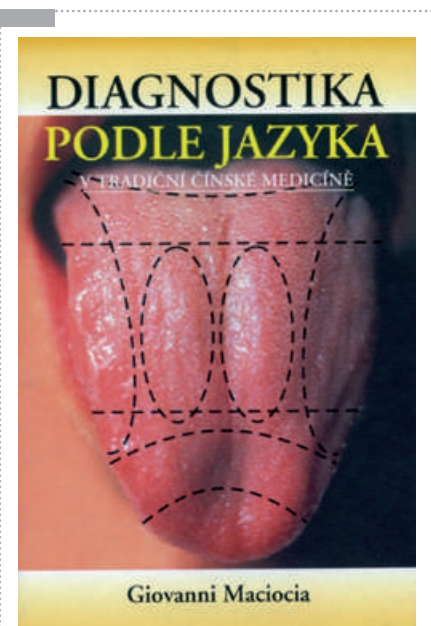
▼ **Vzhled jazyka:** Tlustý jazyk je příznakem prázdnoty jangu sleziny a ledvin, jí způsobené nedostatečné proměny tekutin a jejich stagnace. Jazyk oteklý obvykle souvisí se třemi základními chorobnými stavy – prvním je horkost v srdci a ve slezině a následný výstup čchi-süe nahoru, druhým je nadměrná konzumace lihovin a nárůst horkosti, a třetím je útok horké jedovatosti (např. při otravě potravou, léky). Hubený jazyk, malý a tenký je příznakem nedostatku čchi, krve a jinových tekutin, a v důsledku toho i nedostatku výživy jazyka. Zubatý jazyk s nerovnými okraji a otisky zubů je vždy tlustý, vzniká následkem vystupování vlhké škodlivosti. Popraskaný jazyk je většinou příznakem prázdnoty jin a nedostatku

krve. Čím je prasklin více a jsou hlubší, tím větší je úbytek životních esencí. Trnitý jazyk, pokrytý bradavčitými výrůstky červené, žluté či černé barvy, je spojený s akumulací horkosti v orgánech, trojitým zářiči, ve vrstvách čchi, výživy a krve. Na lesklém jazyku nebývá žádný povlak, což je způsobeno krajní vyčerpaností jin i čchi žaludku. Krvácení jazyka souvisí s chaotickým tokem krve nebo s tím, že čchi nedostatečně ovládá její tok v drahách. Dalšími projevy mohou být abscesy, zduřeny, pupínky.

▼ **Stav jazyka:** V této skupině příznaků se zkoumá pohyblivost, poloha, chvění se jazyka a jiné. Nejčastěji jsou popisovány jazyk ochablý, ztuhlý, vychýlený, chvějící se, stažený a visení jazyka.

▼ **Povlaky jazyka** považuje čínská medicína za výsledek „odpařování se“ žaludeční čchi, v níž je přítomna vyživující esence potřebná pro existenci organismu. Přítomnost povlaku je potřebná, neboť signalizuje dostatek žaludeční čchi. Chorobné změny povlaku potom odrážejí působení škodlivé čchi. Nejčastější bývá bílý povlak jazyka, ale současně je i nejsložitější k dia-

gnostice. Platí o něm, že souvisí s plícemi a tlustým střevem (prvek kov – bílá barva), s povrchovými syndromy a se syndromy chladu. Žlutý povlak jazyka se obvykle objevuje v prostředku nebo na kořeni jazyka, vždy odkazuje na horkost a souvisí s onemocněním sleziny a žaludku, vnitřními syndromy a syndromy horkosti. Šedý povlak vzniká postupným šednutím bílého povlaku a choroby s ním spojené mají závažnější charakter, souvisí s nemocemi vnitřními, většinou plné a horké povahy, avšak může se objevit i při prázdnotě jangu nebo při chladu a vlhkosti. Černý povlak může souviset s chladem i horkostí, prázdnotou i plností, začíná černat uprostřed jazyka a rozšiřuje se ke kořeni na špičku jazyka.



Kniha Diagnostika podle jazyka z nakladatelství Svítání

Na konec jen malé připomenutí. Základem našeho zdraví je preventivní udržování těla v harmonii, v dynamické rovnováze. Umění udržovat tuto rovnováhu bylo v čínské medicíně kladeno na úroveň umění žít, které je potřeba se naučit. Klíčem je umění rozpoznat to, co se právě v tomto okamžiku s naším organismem děje. Přeji vám život v harmonii. 🌿

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

Další případ ze psí říše

Léta jsme měli trpasličího drsnosrstého jezevčíka jménem Laky - byl to úžasný pejsek. Jednou, to už mu bylo 8 let, se stalo, že v zimě začal tahat zadní nohu za sebou, polehávat a pokníkávat. Na nic jsme nečekali a ujížděli k naší veterinářce, která byla také chovatelkou jezevčků. Lakyho vyšetřila a sdělila nám, že se jedná o onemocnění páteře a jako řešení nabídla nákladnou operaci na klinice v Brně, nebo prý máme uvažovat o ukončení bolesti pejska. S tímto jsme se nemohli smířit, po příjezdu domů se mi podařilo provést přístrojovou diagnostiku, stejně jako u klientů. Naměřil jsem stav výrazného oslabení ledvin a poškození nervového systému v bederní oblasti na jedné straně páteře. Nasadili jsme

ihned časté dávky **Diocel** kapiček po několika kapkách, k tomu jsme přidali samotnou houbu Cordyceps, která výborným způsobem posiluje životní

se dostal do předchozího normálu a ze společných chvil jsme se těšili po několik dalších let.



esenci a energii ledvin. Celou oblast zad, včetně postižené nohy jsme 3x denně mazali a masírovali **krémem Artrizone**. Lakyho jsme nechali v suchu a teple, ven mohl jen na nejnужnější vyvenčení. Během několika dnů nastalo ohromné zlepšení, stav

Řešení akné

Před nějakou dobou přišla na konzultaci dospívající slečna, působila velice vyrovnaným a zdravým dojmem. Byl jsem zvědav, co je důvodem její



návštěvy. Na dotaz jsem dostal odpověď, že se objednala kvůli velice obtěžujícímu akné na obličeji a na části zad a dekoltu. Na termín návštěvy nějakou dobu čekala, a tak hledala

na internetu, co by jí mohlo pomoci a shodou okolností našla kladné recenze na ozonový **krém Diozon**. Objednala si jej a začala aplikovat, během několika dnů došlo nejdříve k zarudnutí zánětlivé pokožky, což bylo z důvodu výraznějšího prokrvení a okysličování. Pak následovala fáze, kdy začal působit dezinfekční účinek krému a nastalo zlepšení a odlupování staré pokožky. Mohl jsem ji jen pochválit za správné řešení a doporučit pokračování. Sám jsem na vlastní oči mohl vidět, jak skvělý je účinek tohoto krému.

ALFA ARTRIZONE a pooperační stav

Je to poměrně krátká doba, kdy byl uveden na trh nejnovější výrobek DIOCHI se jménem Alfa Artrizone. Jeho specifické účinky se mají týkat



zejména správné funkce pohybového aparátu. Předcházely ho vynikající reference, proto jsem se rozhodl, že ho vyzkoušíme také u nás v rodině, a to u dcery. Byla v jarních měsících na plastice kolene, operace proběhla v pořádku, stejně tak rehabilitace, v podzimních měsících začala s vyšší fyzickou aktivitou a koleno začalo mírně otékat, pobolívalo a také bylo někdy teplé. V této situaci začala užívat tablety **Alfa Artrizone 2x1**. Po týdenním užívání a při stejné fyzické námaze ustaly otoky, zmizela bolestivost a koleno nebylo teplé. V užívání pokračuje i nadále.

INTOCEL opět přinesl úlevu

Na konzultaci ke mně dochází dlouhodobě klient, který je navíc i v péči čínského lékaře. Tentokrát přišel s tím, že u něj byl nedávno, užívá do-



poručené kapsle, ale nepociťuje žádné zlepšení. Stále ho bolí klouby, kolena, kotníky, navíc otoky nohou, vyšší úroveň celkové únavy a potřeba odpočinku. Sdílel mi, co mu podle pulzu a podle vzhledu jazyka zjistil čínský lékař a na co dostal tablety. Poté jsme provedli přeměření, oslabení jednotlivých orgánů se naprosto shodovalo úplně se vším, co určil čínský lékař. Podařilo se ale navíc objevit infekci právě ve všech bolestivých místech a v místech vykazujících otok. Zde jsem bez váhání doporučil kapky **Intocel**, časté dávkování během dne. Již koncem druhého dne mi volal, že se mu velice přitížilo – apeloval jsem na něj, že se jedná o reverzní reakci a hlavně ať vydrží dále. Za další dva dny mi psal, že jsem měl pravdu, situace se otočila, zmizela bolest, otok, zlepšila se chuť do života a snížila se únava. Po využívání jsme provedli přeměření, patogenní činitel již nikde nevykazoval aktivitu.

Silné migrény u dospívající dívky

Je to již delší dobu, kdy mě navštívily maminka s dospívající dcerkou z Břeclavi. Její obtíže spočívaly



v silných migrénách, se kterými se také léčila na neurologii. Zde jí byly předepisovány léky na migrény a také léky na epilepsii, ač nikdy neměla

žádné epileptické záchvaty. Pravidelné užívání léků však nepřineslo žádné zlepšení. Při zjišťování jejího stavu jsme zjistili poměrně značně zatuhlou a zablokovanou oblast krční páteře. Přímou v této oblasti se nachází dráha žlučníku a také migrény z pohledu čínské medicíny mají souvislost s játry a žlučníkem. Proto jsem doporučil užívat **Detoxin** a vysvětlil jsem jim, jak důležité je také uvolnit tuto oblast mechanicky a doporučil jsem pana Neruda. Stačily dvě návštěvy a uvolnění krční páteře společně s užíváním kapek Detoxin. Migrény, pokud vím, se od té doby již neobjevily.

Klient se zvýšenou teplotou

Mám v péči klienta, věk 28 let, který žije poměrně vyváženým životním stylem. Dbá o správnou výživu a pitný režim, pravidelně cvičí, plave, sportuje, vědomě se snaží nebýt, pokud je to možné, pod velkým emočním tlakem. Chodí ke mně na občasné konzultace a na podzim přišel s tím, že má téměř každý večer lehce zvýšenou teplotu a cítí se být unavený. Podle vzhledu jazyka a také tím, že se známe již delší dobu, jsem



zjistil, že má oslabené ledviny. Proto jsem se rozhodl pro tablety **Viraimunu**, ten obsahuje výbornou skladbu hub, které se právě v čínské medicíně používají na posílení energie ledvin, zlepšení celkové vitality a odolnosti organismu. Asi za měsíc přišel na konzultaci se svým synem a pochvaloval si, že ty houby jsou „asi dobré“, protože se cítí velice dobře a ani zvýšené teploty se nevyskytují. 🍄

Leoš Poskočil

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



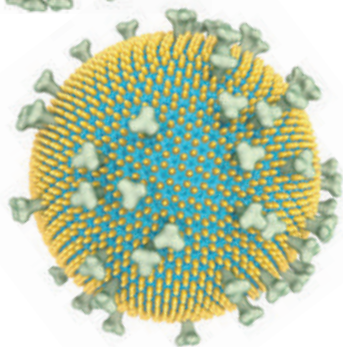
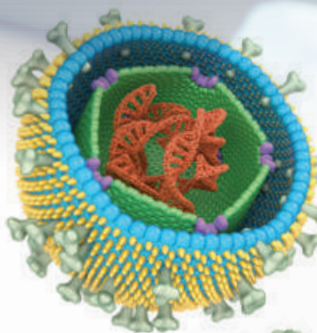
EBV – EB VIROÓZA

MUDr. LENKA HODKOVÁ

Zkratka EBV znamená virus Epstein a Barrové.

EB virus patří mezi herpes viry, stejně jako cytomegalovirus CMV, viry oparu, neštovic a pásového oparu.

Onemocnění způsobené EB virem je obecně známé jako **infekční mononukleóza** nebo i žlázová horečka. K těžké angíně se přidává výskyt drobných prokrvácených skvrnek na patře, zvětšení uzlin, sleziny, nechutenství a únava. Nejčastěji jsou postiženi jedinci ve věku 1 – 6 let a 14 – 20 let. U malých dětí do dvou let věku je většinou imunitní odpověď slabá, nemusí mít žádné příznaky. Větší děti už příznaky mají. K prvním patří horečka, bolesti hlavy, bolesti v krku, únava. Bývá i postižení jater, které se projeví zvýšenými jaterními testy.



Virus se přenáší převážně slinami. Působí na epitelální buňky sliznice dutiny ústní, v nichž se pomnožuje a uvolňuje do slin. Ze slin se virus může uvolňovat dlouhou dobu, i několik měsíců. Člověk je tudíž infekční i po odeznění příznaků onemocnění. Po adhezi – přilnutí k B lymfocytům se množí také v nich. Šíří se do lymfatických cév, uzlin a sleziny. Pomocí B lymfocytů se šíří i krevní cestou, zejména do jater. Na infikované B lymfocyty reagují T lymfocyty, jejichž počet se znásobí až 50x. Začne prudká reakce mezi T lymfocyty a infikovanými B lymfocyty. V B lymfocytech virus může přežívat, aniž by dotyčný jedinec vykazoval nějaké příznaky nemoci.

Pokud virus putuje do dalších tkání a infekce je razantní, mohou se objevit i jiné komplikace. Nejzávažnější jsou komplikace v podobě zánětu mozkových blan nebo mozku, někdy může dojít i k rozpadu červených krvinek, takzvané hemolytické anémii. V důsledku otoku nosohltanu hrozí obstrukce dýchacích cest. Závažnou komplikací je také ruptura – prasknutí sleziny.

Imunitní odpověď je zprostředkována produkty tvořenými imunitními buňkami. Jde zejména o cytokiny, interferon gama, protilátky třídy IgM, které často mají charakter autoprotilátek.

Zdrojem infekce je zdravý nosič viru nebo nemocný člověk. Udává se, že 90% z nás se s EBV setkalo a má anamnestické protilátky. Virus se vylučuje slinami, proto se dost často o této nemoci mluví jako o nemoci z líbání, nemoci studentů. Přenést se virus dá i společným pitím, z jedné sklenice nebo použitím společného příboru, ukusováním jídla. Nejvíce jsou totiž postižené věkové skupiny kolem 15 – 24 let. Jde o kolektiv mladých lidí, kteří mají spolu úzký kontakt. Jde většinou o mladé studenty na vysokoškolských kolejích a v internátech nebo o návštěvníky diskoték. Děti do dvou let bývají většinou bezpříznakovými pacienty. V mladším dětském věku proběhne jako nevýrazná nemoc horních cest dýchacích. Infekce také může vznik-

nout reaktivaci viru vlastního organismu po poklesu imunity při stresu nebo velké zátěži fyzické, infekční nebo jiné. Inkubační doba je od 4 dnů do 4 týdnů. Dojde k infekci slizničních buněk hltanu. Z nich se dostane i do B lymfocytů, ty začnou produkovat protilátky. Pomocí B lymfocytů se dostane virus do celého těla, aktivují se i T lymfocyty. Ty působí proti B lymfocytům a díky nim se tělo postupně s infekcí vypořádává.

Klinickými příznaky jsou zejména těžká angína s povlaky na mandlích, zduření lymfatických uzlin, dále zvětšení jater a sleziny. Na patře bývají

statek vitamínů, léky na teplotu, na bolesti v krku. Vzhledem k poškození jater se doporučuje dieta s omezením tuků. Lze podávat i bylinné čaje na detoxikaci a podporu funkce jater. Únava a nechutenství mohou přetrvávat i půl roku. Půl roku se nemocný člověk i sleduje, kontrolují se hladiny protilátek a laboratorní parametry, zejména jaterní.

Kromě infekční mononukleózy je EB virus často dáván do souvislosti s **chronickým únavovým syndromem**. Ne ale každý chronický únavový syndrom je spojen s infekcí EBV. U jiných pacientů se vyskytuje infekce



prokrvácené skvrnky – petechie. Zduření lymfatických uzlin bývá nejčastěji na krku, někdy i šijových, podpažních nebo i tříselných. Někdy je přítomné zažloutnutí kůže, otoky víček, zápach z úst.

Onemocnění trvá 2 – 4 týdny. Neexistuje specifická léčba, odezní postupně samo, pokud nenastanou výše závažné komplikace – krevní – v podobě hemolytické anémie, neurologické – zánět mozku a mozkových blan, zánět plic, ruptura sleziny, vzácné poškození srdce a jiné... Léčba se soustředí na příznaky. Antibiotika se dávají pouze u nasedajících bakteriálních superinfekcí. Doporučuje se klidový režim s úpravou stravy, do-

jinými herpes viry, chlamydiemi, boreliemi, brucelami a dalšími.

Další onemocnění, která se dávají do souvislosti s infekcí EB virem, jsou onemocnění nádorová – zejména **Burkittův lymfom** – zhoubný nádor lymfatických uzlin. Tímto nádorem jsou postiženy hlavně děti v Africe a Nové Guineji. Vždy za výskytem nádorového onemocnění stojí porucha imunitního systému, ať již autoimunita nebo oslabená imunita jiným mikroorganizmem – v Africe jde například o Plasmodium malariae způsobující malárii. Další nádory se objevují u pacientů imunodeficientních zejména po transplantacích. Do souvislosti s in-



fekcí EBV se dává nadměrná aktivace B lymfocytů a vznik takzvaného **lymfoproliferativního onemocnění**, vzniku lymfomů.

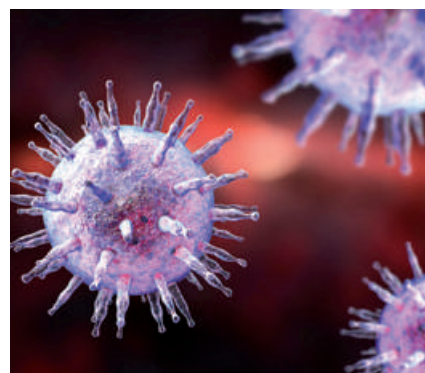
EB virus je také úzce spojen s výskytem **nosohltanového karcinomu**, který je běžný v Číně, jihovýchodní Asii.

Za výskytem nádorových onemocnění stojí genetické odchylky, snížená imunita, zátěže toxickými látkami, to znamená určité oslabení organismu a pak následná infekce EB virem anebo současné bezpříznakové nosičství. V nedávných studiích v USA bylo prokázáno, že EB virus dokáže manipulovat s geny, dokáže probudit onkogeny, tedy ty, které jsou zodpovědné za spuštění nádorového procesu. A současně vypne geny s protinádorovými účinky. EBV dokáže pracovat s imunitním systémem na všech úrovních – umí měnit aktivitu samotných

Únava, snížená imunita a autoimunitní onemocnění zpravidla souvisí s přítomností EBV viru v organismu.

imunitních buněk, umí ovládnout produkci zánětlivých faktorů a signálních molekul, umí měnit genetickou informaci. Proto je pro náš organismus velmi nebezpečný. V současné době se liší názory na přítomnost protilátek proti EBV v naší republice, v USA, v Německu. U nás ohledně přítomnosti protilátek se u bezpříznakových pacientů nechává situace bez řešení, v amerických studiích doporučují vysoké dávky vitamínu C a drenáž – čištění organismu, jinde se využívá mikroimunoterapie k odstranění viru z organismu.

Ohledně **autoimunitních onemocnění** musíme myslet na to, že EB virus patří k virům, které velice účinně ovlivňují imunitní systém. Mají schopnost opakované reaktivity, což znamená opakovaný vznik nového onemocnění, ale i opakované aktivace imunitních buněk. Dokáže spustit tvorbu protilátek a autoproti látek. U řady autoimunitních onemocnění (lupus erythematosus, revmatoidní artritida, lupenka... a dalších nemocí, kdy imunitní systém napadá vlastní organismus) se prokáží zvýšené titry protilátek proti EB viru. Ale to, zda je skutečně původcem, nelze přesně určit. Pokud léčíme tyto nemoci imunosupresivy, to znamená látkami, které potlačují aktivitu imunitního systému, a tím zabraňují progresi choroby, pak se může stát, že dojde k aktivaci spícího EB viru a k propuk-



nutí příznaků, které on sám způsobuje, tedy k jeho další reaktivaci.

EBV z pohledu celostní medicíny se nedá považovat za neškodný. Pokud ho v organismu najdeme některou z diagnostických metod celostní medicíny, vždy víme, že pacient bude mít určité zdravotní potíže a že má oslabený imunitní systém a téměř vždy nastartovanou autoimunitu. A to i tehdy, pokud nemá akutní onemocnění, tedy infekční mononu-



kleózu. Mnohdy pacienti přicházejí i s laboratorním potvrzením titru protilátek proti EBV od svého praktického lékaře. Ten však zpravidla může doporučit jen šetření, odpočinek, vitamíny, ale nedokáže nijak snížit titr protilátek ani virus z organismu odstranit.

Když v ordinaci diagnostikuji u pacienta EBV, vždycky se snažím tento virus z organismu vyloučit. Testuji ho nejčastěji na játrech jako takových, ale i v krvi a lymfatických cévách a uzlinách, ve slezině, nosohltanu. U těchto pacientů zpravidla vytestuji sníženou imunitu, ale i autoimunitu a také ve většině případů únavu. Vše s ohledem na to, že do mé ordinace přicházejí zejména pacienti s chronickými potížemi, se kterými se potýkají bezúspěšně měsíce či roky. Velice často kromě EBV mají další mikrobiální zátěže, jako jsou borreliie, chlamydie, cytomegalovirus nebo další herpetické viry. V takových případech se potíže mohou násobit a nemusí být způsobeny pouze EBV.

Následně se snažím detoxikovat organismus a odstranit přírodními preparáty virovou a další zátěž z organismu ze všech zúčastněných tkání a orgánů. Vhodnými preparáty po vyčištění provedeme posílení organismu jako celku, posílení hlavních detoxikačních orgánů (jater, ledvin), pročištění lymfy. Výborné uplatnění zde nacházejí preparáty **Deviral, Dinavir, Detoxin, Vista Clear, Intocel, CDF, Diocel**, ale i další podle typu zátěže a pozitivní reakce při testování. Velkou roli zde mohou sehrát i homeopatické léky indikované přesně podle problémů dotyčného pacienta.

Opakovaně jsem se setkala s žádostí o pomoc od pacientů s infekční mononukleózou, tedy s aktivní nemocí. Vzhledem k tomu, že klasická protivirová léčba neexistuje, mnozí pacienti se snaží najít alternativní řešení, a to

zejména na přírodní bázi. Velmi se mi u mononukleózy osvědčují homeopatika a z preparátů Diochi zejména Deviral ve vyšších dávkách 3x2 kapsle. Obsahuje byliny, které mají prokázaný protivirový účinek. To, jak se nemocní zlepšují, cítí jednak na sobě, ale dochází u nich podstatně rychleji k ústupu zdravotních potíží a rychleji ke snížení laboratorních hodnot. K Deviralu přidávám CDF vitamínový preparát 2 – 3 kapsle denně. Oba kapslové preparáty mají výhodu oproti alkoholovým, které vzhledem k poškození jater nedoporučuji. Pochopitelně každý nemocný je originál a každému doplnky k léčbě musí být poskytnuty na míru podle jeho převládajících potíží. Výše uvedené preparáty napomáhají také k urychlení rekonvalescence a možnosti rychlejšího návratu do normálního života bez potíží. 🌐

MUDr. Lenka Hodková

Zabývá se alternativní medicínou, homeopatií a detoxikační medicínou. Věnuje se lektorské činnosti a je autorkou brožury Praktické využití preparátů Diochi.



INZERCE



Oznámení o veřejné sbírce

Lety Divokých hus

Ve dnech 1. 3. 2020 – 14. 3. 2020 můžete přispět do veřejné sbírky ve prospěch organizace Voltiž Duha, z.s.

Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na celoroční náklady spojené s provozem voltižních koní - krmení, veterinář, kovář, ustájení.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu **27 000 000/0100, variabilní symbol 548.**

Hlavním posláním Spolku Voltiž Duha z.s. a je organizování a provozování jezdeckého sportu ve voltižních a paravoltižních disciplínách, a to na profesionální i amatérské úrovni, realizace volnočasových aktivit dětí a mládeže, výcvik koní a veškeré činnosti s tím spojené. Organizace se zabývá také výukovou, vzdělávací a poradenskou činností.

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



Ve dnech 15. 3. – 28. 3. 2020 můžete přispět do veřejné sbírky ve prospěch Aditus Pro, z.ú.

Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na vybavení chráněného pracoviště ZELENĚ-ÚKLID-ÚDRŽBA: rotační benzinová sekačka s pojezdem, křovinořez, šatní skříňky, nábytek denní místnosti a ochranné pracovní pomůcky pro pracovníky.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu **27 000 000/0100, variabilní symbol 549.**

Aditus Pro vytváří příležitosti pro pracovní uplatnění lidí s tělesným, mentálním a kombinovaným postižením. Nabízí podporu těm, kteří chtějí pracovat, zlepšovat své pracovní dovednosti a najít zaměstnání. Chráněné pracoviště ZELENĚ-ÚKLID-ÚDRŽBA v současné době nabízí 5 pracovních míst pro osoby se zdravotním postižením. Pracoviště realizuje pravidelné údržby zeleně pro 5 dlouhodobých zákazníků a postupně doplňuje technické a materiální vybavení.

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.

Dalším problémem dnešní doby je takzvané **ZMRZLÉ RAMENO**

Pokud se nejedná o úraz, jde z pohledu čínské medicíny opět o vliv větru a chladu. Tento problém souvisí i s krční páteří a jeho svalstvem. **Zaměříme se na meridiány plic, žaludku a žlučníku, které mají na svědomí zkrácení svalstva a šlach v dané oblasti.**

Plíce souvisí s prokysličováním a s vodním hospodářstvím, tímto zčásti ovlivňují lymfatický systém – mohou se spolupodílet na blokaci hrudního mízovodu a proudění lymfy do podpažního mízovodu. Takto vzniklé bloky zpomalují odvod kyslíku mléčné a močoviny z dané oblasti, a tím dochází k bolestivým stavům. Tento proces je pomalý, nemusíte ho vůbec vnímat, až najednou udeří jak z čistého nebe blesk. Překvapí vás bolest a následně znehybnění ramene. Můžeme to přirovnat k řece, ve které se pomalu zanáší koryto v dané oblasti větvemi, až se ucpe a voda se rozlije do okolí. Průtok řeky je pomalejší, nebo dojde k úplné stagnaci. A tak nějak je to i s naší tělesnou schránkou. Dojde ke zpomalení toku lymfatického systému, špatnému vyživování a prokrvování svalové tkáně horních končetin atd.

Uspěchaná doba nutící nás mít „ostré lokty a ramena“ vede často k zablokované energii a zamrzlému ramenu.

Jde-li o pravé rameno, máme co dočinění s jangovou (mužskou) energií – emoce, levé rameno s jinovou. Díky zkušenosti z mé praxe vím, že se většinou jedná o pravé rameno. Proč? Dnešní doba je rychlá, uspěchaná a dravá. Musíme mít tzv. lokty a ramena, abychom odolali všem nástrahám.

Nejraději bychom vybuchli vztekem, když nám někdo něco řekne a nás to popudí, že? Ale někdy se nemůžeme bránit útokem, držíme to pěkně v sobě a jednoho krásného dne, kdy si myslíme, že jsme nad věcí a proběhne podobná situace, si zaděláme na zmrzlé rameno. Jak z toho ven? Klasicky bychom chodili po doktorech, brali utiňující léky a podobně.

Můžeme zvolit jednodušší, ale paradoxně náročnější postup – zapojit do léčby sami sebe a to je někdy složité. Nebudeme polykat tabletky a čekat na výsledek, ale pustíme se do nápravy. Budeme řešit pravé rameno, a protože z pohledu čínské medicíny se má začít léčit pohybový aparát co nejdále od problému, začínáme tedy od nártu levé nohy – budeme masírovat mezišlachové prostory, např. masážní tyčinkou nebo otočenou tužkou, či třeba vařeč-

tím paže. Pak přistoupíme k akupresurním bodům na meridiánu žlučníku na pravém i levém boku pod dvanáctým žebrem. Zde silně zmáčknout a povolit, opakujeme pět až šestkrát (vždy se při tom nadechněte, bolest je pak menší).

Potom přejděte zepředu na **meridián žaludku**, nachází se od středu na tři prsty pod žebry. Podsuňte prst pod žebro, nadechněte se a snažte se bolavou ruku co nejvíce předpažit. Opakujte několikrát za sebou. Pak přejděte pod klíční kost směrem k rameni, kde se nachází **meridián plic**, je u hráze deltového svalu s prsním svaem. Zapíchnete prst opět s nádechem, vytlačíte rameno směrem nahoru a povolíte, pak s nádechem rotačně otáčíte ramenem dozadu jako při plavání na zádech. Nepoužívejte paži!!! Jen



kou apod. Masáž provádíme směrem od hlezenního kloubu k prstům. Provedeme cca pět až šestkrát. Stejný postup provedeme na pravé noze, levé a pravé ruce, na rukou směrem od zápěstí.

Je dobré použít některý z krémů Diochi, např. **Diocel Artrizone** či **Venisfér**. Dále si promasírujeme malíkové hrany rukou a nohou. Ovlivníme

rameno!!! Natřete **Venisfér krémem** a bok **Detoxin krémem**. Urychlíte tím zdárnější průběh regenerace svalstva. Můžete rameno předeřhát infračerveným světlem (ničím jiným, nezapomeňte, že v ramenu se může skrývat zánět!).

Přeji vám úspěch při pomoci sami sobě a svým blízkým! 🍀

Vladimír Nerud

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



THE ICEMAN WIM HOF

aneb
**Objevte sílu
ledové vody**

TEREZA KRAMEROVÁ, foto archiv Terezy Kramerové



Kdyby pan Wim Hof býval nešel v zimě roku 1977 na procházku do amsterdamského parku, možná by statisíce lidí dnes nemělo k dispozici metodu, která posiluje tělo a pomáhá řešit mnohé civilizační nemoci, včetně psychických.



Wim Hof byl od malička přitahován divokou přírodou a právě onoho zimního dne nevydržel volání zamrzlého jezera. Shodil oblečení a fascinovaně vstoupil do ledové vody, která byla schovaná pod jemnou vrstvou ledu. Stav, který se v objetí chladu dostavil, ho fascinoval. Zažil naprostý pocit svobody, který ho vedl k tomu, aby se do ledových vod nořil zas a znovu. Wim tyto posvátné chvíle, kdy si z chladu udělal svého přítele, začal zkoumat. Hrál si s nastavením mysli, se silou dechu a experimentoval se svým tělem. Zjistil, že chlad nemá slitování, ale je pravdivý. Je dokonalým zrcadlem nastavení mysli.

Stále byl považovaný za podivína a jeho čtyřem dětem se ve škole vysmívali, že mají tátu blázna. Není divu. Chodil vyzvedávat děti do školy i v mrazech bos, v kratásech, a čekání si krátil jogínskými pozicemi. Rok 1995 byl pro něj zlomový. Jeho žena, láska jeho života, spáchala sebevraždu. Wim byl zdrcen. Pohroužil se do hluboké bolesti a jediné místo, kde se mu dařilo najít vnitřní mír, bylo v přírodě, kam chodil plavat do ledových vod.

Když se dnes vrací zpátky k tomuto momentu, říká: „*Díky dětem jsem přežil, ale příroda zahojila má zranění.*”

V ten stejný rok se nachomýtl k situaci, která z něj udělala hrdinu. Televizní štáb zrovna natáčel rozhovor v exteriéru, když se pod jedním bruslařem prolomil led a Wim pro něj neohrožene skočil a vytáhl ho.

Zlom přišel až v roce 2007, kdy jeho poznání o fungování třech pilířů, tedy

působení chladu, dechu a nastavení mysli, došlo uznání. V zájmu vědy si totiž nechal vstříknout do žíly endotoxin, po kterém lidé z kontrolní skupiny zvraceli, měli závratě, horečku a další projevy související s reakcí imunitního systému na přítomnost této cizorodé látky. Wim Hof začal praktikovat své dechové cvičení a k překvapení celého vědeckého týmu zvládl eliminovat imunitní reakci tak, že jeho tělo nezačalo vylučovat zánětlivé markery. Jedinou nepříjemností byla mírná bolest hlavy.



Tři pilíře WIM HOF METODY
– působení chladu, dechu
a nastavení mysli – došlo
uznání v roce 2007

Následně, aby dokázal, že není jen hříčkou přírody, si vzal pod křídla 18 dobrovolníků, které osobně připravoval 4 dny v polských horách. Naučil je dechové cvičení a dal jim průpravu v extrémním otužování v přírodě. V průběhu experimentu, kdy byl vybraným účastníkům z polské expedice vpíchnut stejný endotoxin, se zjistilo, že Wim Hofova metoda je účinná i na ně. První 2,5

hodiny prováděli dechové cvičení, a oproti kontrolní skupině měli nižší úroveň zánětlivých proteinů, méně akutní průběh a rychleji se zotavili.

Pro vědecký tým bylo toto zjištění velkým překvapením. Dosud se totiž mělo za to, že autonomní nervový systém nelze ovlivňovat vůlí. Na základě tohoto výzkumu z Radboudské univerzity se začaly přepisovat lékařské knihy a Hof, po třiceti letech výsměchu, konečně získal zájem vědecké obce, který potřeboval k tomu, aby dokázal, že to, co objevil, není žádné šarlatánství, ale funkční metoda s obrovským potenciálem.

” Wim Hof vydržel zasypán v ledu bez sedmi minut celé dvě hodiny! “

Aby se o jeho know how dozvědělo co nejvíce lidí, začal Wim přitahovat pozornost médií tím, že začal zdolávat jeden světový rekord spojený s extrémními teplotami za druhým. K dnešnímu dni jich má 26 a patří mezi ně i výstup do 7200 metrů na Mount Everest pouze v pohorkách a šortkách, zaběhnutí nejrychlejšího půlmaratonu na ledu a sněhu naboso, a také uběhnutí celého maratonu v namibijské poušti bez jediné kapky vody. Zasypán v ledu vydržel bez sedmi minut celé dvě hodiny. Tyto neskutečné výkony mu vynesly zaslouženou přezdívku „The Iceman”, neboli ledový muž.

Dnes je jeho metoda – Wim Hof Method (WHM) – ohromně populární a využívají ji statisíce lidí z celého světa včetně celebrit nebo vrcholových sportovců. Hlavně



slouží takzvaným obyčejným lidem, kteří chtějí vzít zodpovědnost za své zdraví do svých rukou. Kombinace dechového cvičení s dlouhými zádržemi, postupného otužování a správně nastavené mysli dokáže restartovat tělo, včetně imunitního systému. Tato metoda prospěšná nejen lidem s autoimunitními onemocněními.

i svou malou dcerou. Kamarád jí představil tuto metodu a ona ji začala, i přes velké bolesti, praktikovat. Za 3 týdny, kdy se již o berlích procházela obchodním centrem, se rozplakala. Zjistila, že je to po měsících první moment, kdy necítila žádnou bolest. Dnes je sama instruktorkou WHM a nikdo

by na ní nepoznal, že ještě před dvěma lety byla nemohoucí troskou přemýšlející o sebevraždě.

Dalším silným příběhem, který mnou zatřásl a ukázal mi, jak mocná je síla dechu a chladu, je zkušenost urostlého Andrease Gustafssona ze Švédska. Když jsme se poprvé potkali na úvodním víkendu pro instruktory v Holandsku, vyprávěl, že si ani neumíme představit, jak velkým úspěchem je už jen to, že dokázal přicestovat a mluvit před skupinou 40 cizích lidí.

Andreas totiž trpěl již od dětství maniodepresí. Více než 16 let nevyšel z domu, pokud tedy nepočítá pravidelné pobyty na psychiatrii, když byl v největší temnotě. Každý den bral 10 silných psychofarmak, aby se udržel při životě. Jednoho dne se rozhodl, že se svým stavem něco udělá a narazil na informace o WHM. Začal praktikovat dechové cvičení a časem se i odvážil vyjít ven, do chladivé švédské přírody, aby se nořil do ledových jezer v okolí. Jeho tělo reagovalo s nadšením a jeho mysl začala zažívat nebývalý klid. Vnikl do ní paprsek naděje, který ukazoval cestu z této noční můry. V následujících dvou letech vysadil 8 z 10 psychofarmak a jeho cesta stále pokračuje. Dnes je instruktorem metody a chce pomáhat lidem, kteří jsou v podobné situaci, kde byl ještě nedávno i on.

„Kombinace dechového cvičení, postupného otužování a správně nastavené mysli dokáže restartovat tělo.“

Já osobně jsem se na instruktorském kurzu potkala s Leou Galganou z Islandu, která se díky WHM dostala z urputných bolestí fibromyalgie, na které nezabíraly ani silné opiáty a připoutaly ji na nemocniční lůžko. Kvůli bolesti všech kloubů na těle nebyla schopná se ani postavit, ani se pohybovat na vozíčku, a už se loučila se životem



Podobných příběhů jsem četla mnoho. Wim Hofova metoda má velmi široké pole působení. Trénuje flexibilitu všech systémů. Skvěle umí probrat cévní, hormonální i nervovou soustavu. Zároveň tím, že nás vede za bezpečnou hranici našeho komfortu, zvyšuje naši schopnost zpracovávat nepohodlí.

Chlad je totiž velkým stresorem, a pokud se naučíme jeho objetí prodýchat, nepanikařit, ale naopak se v něm uvolnit, získáváme dovednost, kterou oceníme i v jakékoliv jiné situaci, kdy nám nabíhá adrenalin a chystáme se do boje. Byť třeba přes e-mailovou schránku nebo kvůli připálenému koláči či vztekajícímu se dítěti.

Dalším skvělým benefitem této praxe je, jak jsem již zmiňovala výše, že se naučíme přepínat ze sympatického nervového systému do parasympatického. Jinými slovy se nám, jak při dechovém cvičení, tak při zklidnění v kontaktu s ledovou vodou, podaří přeladit z aktivity nervové

soustavy do odpočinkového módu, ve kterém se dobře regeneruje, spí, rozmnožuje i tráví. To jsou všechny dovednosti, se kterými máme v naší moderní společnosti problém.

Možná je právě tento efekt praktikování WHM tou kouzelnou hůlkou, která pomohla více než 40 000 lidí, od nichž má Wim svědectví, k znovunavrácení zdraví.

V České republice je v dnešní době už několik oficiálních instruktorů této metody a módní vlna otužování je právě na vzestupu, takže pokud se chcete vydat za hranice pohodlí vyhrátého obyvatele a láká vás práce s tělem, dechem i myslí, teď je ta správná chvíle. Možná, že jako první

krok by stačilo otočit při sprchování, na pár desítek sekund, kohoutkem do modré zóny. Jestli bych vám měla dát pár dobrých rad, tak prodlužte výdech a *u-v-o-l-n-ě-t-e* se. Uvidíte, že časem budete pod studenou sprchou zažívat stav štěstí a radosti! Tělo se vám pak odmění lepším zdravím, vitalitou a schopností vytvářet své vlastní teplo.

Největším přáním Wima Hofa je, aby byli lidé šťastní, silní a zdraví. Jak on sám říká: „**Všichni bychom měli být šťastni každý den. Měli bychom mít pod kontrolou naši náladu a naši nádhernou mysl!**“. Jeho metoda je jednou z cest, která právě na toto znovunalezení vnitřní harmonie na všech úrovních funguje. 🌿

Tereza Kramerová www.terezakramerova.cz

Průvodkyně po krajině mysli a instruktorka Wim Hofovy metody. Učí lidi pracovat s myslí tak, aby ona sloužila jim, a ne oni jí. Je autorkou bestselleru *Dívka s havraními křídly*, alba s pozitivními písničkami mantrového typu *Oceánem hvězd* a mnoha online meditací a kurzů. Vyučuje také techniku Mentální harmonizace, která si získala velkou oblibu díky své hravosti a jednoduchosti.



INZERCE

PROTOŽE VÍM, JAK DŮLEŽITÁ

JE OHLEDUPLNOST K PŘÍRODĚ,

ŽIJU #PROSTEJINAK

Gabriela, evolucionářka
a naše pravidelná návštěvnice

Festival pro všechny, kteří to vidí #ProsteJinak

20. - 22. 3. 2020
VÝSTAVIŠTĚ PRAHA HOLEŠOVICE

www.festivalevolution.cz

**evo
lut
ion**
FESTIVAL



ZUZANA KRONEROVÁ:

Toto období je takový krásný
úlet!

HANA NĚMCOVÁ, foto Dalibor Puchta



Zuzana Kronerová je slovenská herečka, dcera hereckých rodičů Jozefa Kronera a Terézie Hurbanové-Kronerové. Vystudovala Vysokou školu múzických umění v Bratislavě, ztvárnila mnoho divadelních i filmových rolí a je známá především svým komediálním talentem (filmy Pupendo, Domáci péče, Bába z ledu a další). Donedávna bylo její domovskou scénou bratislavské divadlo Astorka, v současné době je na volné noze – točí filmy, hostuje na slovenských i českých divadelních scénách. Je vdaná, má dvě děti, žije v Bratislavě a často dojíždí potěšit publikum do České republiky.



▼ **Rozhovor jsme plánovaly dlouho, několikrát jsme termín setkání z důvodu časového vytížení paní Zuzy měnily, a tak se hned nabízí první otázka: Jste velmi vytížená, hrajete na Slovensku i v Čechách, točíte... Jste pořád na cestách, vaše profese vás musí velmi naplňovat – jak často jezdíte trasu Bratislava Praha?**

V poslední době s trochou nadsázky říkám, že jsem „rozkročená“ mezi Bratislavou a Prahou. Pravdou je, že jsem „rozkročená“ ještě mezi dalšími českými a slovenskými městy a vesnicemi – mám i zájezdní představení –, ale snažím se to korigovat tak, abych nejezdila jako kyvadlová doprava. Reaguji na zajímavé nabídky a nebojím se ani odmítat, ať už je to filmový scénář nebo divadelní hra. Momentálně mám takové období, že se mi těch zajímavých nabídek sešlo více v Čechách a trochu se mi to nakupilo. Když jsem příliš dlouho v Praze, těším se na Bratislavu a na Slovensko. Když jsem příliš dlouho na Slovensku, tak se těším na Prahu, Brno a další česká města.

▼ **Máte Prahu a Čechy ráda?**

Samozřejmě. Musím se vyznat z toho, že Prahu miluji a že je to moje milované hlavní město – ano, jsem „čechoslovakistka“. Nemá teď ale smysl nostalgicky plakat nad rozdělením republiky, vznikly dvě samostatné prosperující země, i když na můj vkus příliš malinké. Jako občana mě trápí, co se v naší zemi děje, nejsem ale politolog. Doufám, že se to mění k lepšímu... Nemůžu se ale přetvařovat, že jsem Češka, jsem zakotvená na Slovensku. Toto období je takový krásný úlet.

▼ **Kde vás můžeme vidět?**

Na Slovensku stále ještě dohrávám představení *Lásky jednej plavovlásky* v divadle Astorka (inscenace režiséřského dua

Skutr). Před několika lety jsem se nechala přemluvit na spolupráci s divadlem GUaGU, to je u diváků nepopulárnější bratislavské autorské divadlo. Veškeré hry a texty píše Viliam Klimáček, hostujeme často i v Praze s komedií Herečky.

V Praze teď hraju v divadle ABC ve hře Smrt obchodního cestujícího – premiéra byla před Vánoci, v Ypsilonce hrají s Janou Synkovou v režii Jana Schmidta Jezinky a bezinky, s Oldou Navrátilem Manželství v kostce – je to specialita, protože tohle představení hrají na malé scéně Studia DVA na Perštýně a na Slovensku slovensky a v menších českých městech česky. Pak hrají nádhernou tragikomedii oceněnou Pulitzerovou cenou s výbornými partnery ve vršovickém divadle Mana. Tam mě nalákala moje kamarádka



foto: archiv Zuzany Kronerové

dramaturgyně Věra Mašková. Říkala mi, Zuzanko, bydlíš ve Vršovcích – tam mám přechodné bydliště – nechtěla by sis něco nastudovat v našem divadle? Můžeš klidně v bačkorách, máš to blízko... Nechala jsem se nalákat, ale samozřejmě, pokud by se mi to nelíbilo, odmítla bych.

▼ **Vždycky jste si role vybírala?**

V mateřském divadle si nemůžete role vybírat, i když dnes mladí kolegové roli běžně odmítnou. Někdo má, jak se říká,

talent pro kariéru – to ale není moje parketa. Já jsem byla ze staré školy, pokorně jsem přijímala postavy, které mi byly přiděleny, některé byly skvělé a zajímavé.

▼ **Chtěla jste být vždycky herečka? Prý jste chtěla studovat filologii?**

Ano, na jazyky jsem velmi talentovaná, je to otázka hudebního sluchu...

▼ **Kolika jazyky mluvíte?**

Jsem velmi talentovaná, ale bohužel také velmi líná. Domluvím se slovanskými jazyky – chorvatsky, srbsky, rusky, polsky, v češtině hraju... domluvím se i anglicky, ale na velmi odborné, intelektuální rozhovory to není. S komunikací ale nemám problém. Dokonce jsme s režisérem Bohdanem Slámou okouzlovali publikum na festivalu v New Yorku. Mám prý výborný přízvuk a Bohdan má zase lepší slovní zásobu, tak jsme se doplňovali. Vytáhnu všechny citoslovce, pak mají všichni dojem, že mluvím výborně, protože klamu tělem – přízvukem.

▼ **Vaše dcera vystudovala angličtinu?**

Moje dcera studovala anglistiku a divadelní vědu. Obě děti hovoří anglicky jako „native speaker“. Od malička měli učitele ze světa, absolvovali bilingvní školu. Já tak skvělá nejsem, ale po otci ráda komunikuji a nestydím se, a to je asi základ. Můj manžel je třeba mnohem lepší v angličtině, ale je mnohem stydlivější.

▼ **Manžel je matematik?**

Ano, je matematik, protože ho z politických důvodů nevzali na žádnou jinou školu. Chtěl být lesníkem.

▼ **Jak se vlastně tyto světy můžou spojit? Matematik a paní herečka?**



Představení v divadle ABC – Smrt obchodního cestujícího, zdroj: Městská divadla pražská

Lidi se díví, můj muž je ale renesanční bytost, miluje umění, je humanitně zaměřený, i když je přísný logik. Má obrovský smysl pro humor a to je základ. Dlouhodobý vztah se nedá vydržet bez smyslu pro humor. „Manželství se bez humoru nedá vydržet“ – to je mé krédo, které Klimáček ukradl do hry Herečky☺.

„Dlouhodobý vztah se nedá vydržet bez smyslu pro humor.“

▼ **Jak jste dlouho spolu?**
35 let.

▼ **Vyrůstala jste Bratislavě ve slavné herecké rodině, jaké to bylo?**

Vyrůstala jsem hlavně v Martině, teprve potom jsme se přestěhovali do Bratislavy, kde otec začal být víc a víc populární a víc obsazovaný. Proslavil ho film Obchod na korze. Hned se ale dostal do trezoru. Maminka spíš hrála menší role, tak se mi mohla věnovat. Byli to skvělí rodiče. Jako dítě jsem nepociťovala žádnou újmu. Jedinou újmou snad bylo, že mi nedali sourozence.

▼ **Herecké prostředí vás asi hodně poznamenalo.**

Myslím, že určitě, ale rodiče byli úplně normální. Otec, i když byl populární a slavný, nikdy se z toho nezbáznil. Byl velmi pokorný...

▼ **I z vás je cítit určitá pokora.**

Tyto věci se do určité míry dědí. Mám zkušenost, že právě velcí lidé jsou úplně obyčejní, a naopak ti, co si pěstují auru

vysoké hladiny vlastní důležitosti – někdy se to až vylívá z břehů – ... to nejsou velké osobnosti. Velcí lidé jsou úplně normální. Pamatuji se na historku, když za otcem přišel slavný maďarský režisér s tlumočnicí, máma servírovala kávu a oni diskutovali o postavě, kterou měl otec hrát. Když tento slavný režisér odešel, tak moje matka řkala, byl to skutečně on? Vždyť vypadá jako instalatér! Byl velmi normální a skromný. Moji rodiče neměli vlastnost se „dodělavat“, vytahovat, přidávat si, tak proč bych to měla mít já? Nešetřili mě, když jsem začínala. Kritizovali mě tak moc, že jsem je přestala zvát na premiéry. Zatímco ostatní rodiče své ratolesti bezmezně obdivovali.

▼ **Jste sebekritická?**
Velmi!

▼ **A jste perfekcionista?**

V práci ano, jinak jsem rozvolněná bordelářka. Jsem trošku bohem, miluji vaření, nesnáším doma špínu...

„Velcí lidé jsou úplně normální.“

▼ **Působíte velmi extravagantně, téměř každý zná vaše ikonické brýle.**

Jasně! To vzniklo díky tomu, že nevidím, respektive špatně vidím. Když mluvíme o módě – nemám ráda takovou tu seriózní dámskou módu. Vždy to musí mít nějaký vtíp, musím to něčím podtrhnout.

▼ **Třeba čapkou, ve které jste přišla?**

Ano, něco mladistvého, nějaký úlet, něco

bláznivého. Když se mi začaly horšit oči, trh byl velmi omezený, konzervativní a usedlý. Když jsem si dala ty brýle se zlatými obroučkami na oči, vypadala jsem jako sovětská učitelka na penzi, přísná a zlá. Dělo mě to starší. Pak jsem viděla v jedné optice barevné obroučky – zelené, ty jsem si zkusila, bylo to velmi osvěžující.

▼ **Jste stále věrná své optičce v Bratislavě?**

Ano, ale ty zelené obroučky byly jinde. Můj muž se náhodou dostal do optiky, kde zjistil, že paní optička je bývalá manželka spolužáka. A všiml si, že tam mají červené brýle a říkal si, že to by bylo něco pro mě. A od té doby chodím k Daně Prekopové. Mimochodem Dana je dvojče naší skvělé návrhářky Ley Fekete. Jedna je slavná návrhářka a druhá je moje extravagantní optička. Téměř všechny moje brýle jsou od ní.

▼ **Kolik jich máte?**

Měla jsem jich devět, ale už jsem dvoje ztratila. V Praze v divadle, ve tmě jsem je nesla výtvarnici, aby si vybrala, které budou ladit s představením. Byly úžasné, červené, ručně vyřezávané, ale ještě jedny červené mám. Tady mám jedny Harry Potterovky.

▼ **Ještě k tomu dojíždění – řídíte?**

Využívám Regiojet, dálnice D1 je strašná... je to daleko a neodpočinu si. Když bylo období, kdy jsem hrála a zkoušela během jednoho týdne v Praze i Bratislavě, manžel mi trošku pomáhal. Bylo ale také období asi deseti let, kdy jsem pořád šoférovala.

▼ **Publikum musíte opravdu milovat, jinak byste to nedělala... nebo je to droga?**

Je to hlavně o smyslu pro povinnost. My herci jsme tak naprogramovaní. Nemohla bych dělat někde, kde potřebuji „sitzfleisch“. Potřebuji, aby bylo představení uvedené na plakátě a diváci měli koupené lístky. Je pro mě důležité, aby naše práce měla navíc i nějaký celospolečenský vliv a užitek. Činila nás a společnost lepšími. Není to jen „pojďme se bavit jako šašci“. A není to zas až taková droga, i když samozřejmě, potlesk publika je fajn a nabije vás úžasnou energií. Měla jsem období, kdy jsem učila herectví, tu práci jsem milovala, moc mě bavila, ale zároveň jsem strašně málo hrála. Domů jsem chodila jako zbitý pes, bez energie. Učení strašně moc energie sežere. Když máte třeba 12 studentů, tak ji dáváte dvanáctkrát. Nevrací se okamžitě, jako

potleskem na představení. Vráť se, ale za čtyři roky, když je absolvent úspěšný v divadle, ve filmu a vy si řeknete, chvála Bohu, nebyla to marná práce. Samozřejmě je osvěžující pracovat s mladými lidmi. Ale i díky tomu, že jsem kývla na české nabídky, jsem musel přerušit pedagogickou práci. Mám pauzu, ale nedovedu si představit, že bych jen učila.

▼ Jste trémistka?

Jsem čím dál víc zodpovědnější.

▼ Nesvazuje vás to?

Nějaké techniky, aby se mi nerozklepala kolena, samozřejmě mám.

▼ Ve filmu Domácí péče jste hrála dámu - ezoteričku - která zbědovanou ženu, která ze sebe udělala „onuci“, dává do latě. Jaký máte vztah k ezoterice, spiritalitě?

Určitě ne negativní, existují mezi námi lidé, kteří jsou pozhnaní určitým talentem, schopností, něčím, co je mezi nebem a zemí. Opravdu dokážou pomoci. Ale ne všichni, kteří se v této oblasti pohybují, jsou tímto darem obdarováni. Víím ale, že jsou mezi námi skvělí léčitelé, kteří pomáhají lidem. Nedá se to paušalizovat. Sama mám „pomocníka“ – je to bývalý trenér, sportovec, masér, fyzioterapeut, který dobře zná biomechaniku svalů, kostí, protože se svými svaly živil. Seznámila mě s ním moje vzácná kamarádka, říkáme si, že nevíme, jak to dělá. Kromě své odbornosti, má tento dar, k tomu má navíc morálku – je v podstatě skromný. Jeho guru mu radil: „Nikdy nepodlehni tomu, abys na svých pacientech vydělával. Dávej si na to pozor, nebo ti tvůj dar bude odebrán.“ Jsou mezi námi takoví lidé, ale je také nutné jít tomu naproti a věřit tomu.

▼ Nemohu si odpustit otázku na kultovní film Baba z ledu už jen z toho důvodu, že v tomto čísle Sféry máme i otužování a „Wim Hof“ metodu.

Tu bych moc ráda zkusila, ale nevím, zda na to nejsem stará.

▼ V některém rozhovoru jste zmiňovala, že „lezete“ i do vody, která má pouhý 1 stupeň.

Jasně. Ale pozor, platí: čím méně stupňů, tím méně minut. To mě naučili trenéři. Kolegyně z Ledových medvědů mi radila, že abych byla schopná vlézt v lednu do vody, která má 1 nebo 4 stupně, musím trénovat třikrát týdně. Odborníci tvrdí, že ve vodě, která má teplotu 4 stupně

a méně, nesmíte být delší dobu, než 22 min. Odkrví se končetiny. Tomáš, vedoucí klubu otužilců v Braníku, mě varoval: „Když už ti začne být všechno jedno, tak rychle ven!“ Začne se odkrývat mozek.

▼ Začala jste se otužovat kvůli roli. Měla jste před tím ráda studenou vodu?

Před tím jsem byla zimomřivá. Teď nejsem, prostě jsem to natrénovala. Všechno je to v hlavě. Je dobré začít trénovat na konci léta a na začátku podzimu. Trénovala jsem dvakrát týdně, teď chodím jednou týdně, ne vždy se mi to podaří a většinou se mi tam moc nechce.



foto: Martin Špelta

▼ Jede v tom celá vaše rodina?

Téměř celá, syn tomu propadl úplně, ten nemá problém, má k tomu blízko – v dětství závodně plaval. Manžel po několika mých trénincích začal také, i dcera, ale pak se trochu lekla. S manželem to máme rádi, ale nezblázníme se, když nejsme každý týden ve vodě.

▼ Když jste doma a jdete na procházku, tak vlezte někde do vody?

V Bratislavě je velké jezero Zlaté písky, které je v zimě velmi čisté, v létě vlastně ani nevím. Správný otužilci totiž končí v dubnu. Můj muž říká, že se nám s otužováním vlastně otevřely nové možnosti – byli jsme třeba na Silvestra u moře a letos jsme byli po Novém roce v Chorvatsku, vodička byla teplá, kolem 10 stupňů... Ptala jste se, jak se to dá natrénovat. Bylo to mnohem lehčí, než jsem si myslela. Bála jsem se lékařů, zda mi to nezakážou. Přeci jenom jsem už byla dost stará.

▼ Ta role vás musela fascinovat, když jste do toho šla?

Hana Němcová

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

Ano, fascinovala. Ptala jsem se i našeho operního zpěváka Martina Babiáka, který se otužuje už dlouho. Co mám dělat? On mi řekl – když máš motivaci, tak to dokážeš. Nedělej si s tím hlavu, počkej na podzim a postupně začni. Jednou týdně vlez do jezera, tak si postupně budeš zvykat. Voda se bude postupně ochlazovat. Voda na podzim má takovou pokojovou teplotu. Pomohla mi i paní doktorka, která mi tu roli asi chtěla dopřát. Řekla mi: „Podívejte se, Japonci léčí chladem, myslím, že na kříž i na klouby to není špatná věc.“ Nevím, zda si to vymyslela, nebo je to pravda, ale u mě to funguje.

▼ Jste tedy zdravější?

Když jsem byla taková „seknutá“, tak potom, co jsem vlezla do studené vody a pak zase vylezla, tak se to zlepšilo. Nechci ale mást revmatiky. To je moje zkušenost. Ono je to všechno v hlavě.

▼ Vy jste to otužování docela zpropagovala...

Stále víc lidí chodí a vznikají nové kluby. Ale i bez filmu to bylo velmi populární. Já o tom ale nevěděla. Kdybych o tom věděla dříve, tak bych zabránila alergiím dětí a všem možným zdravotním problémům. Mrzí mě, že jsem nevěděla o těch zázračných účincích na imunitu. Celý rok jsem byla celkem zdravá, ani jednou jsem neměla rýmu. Onemocněla jsem až na konci léta, když jsem točila v teplém jezeře.

▼ Jaké je vaše životní krédo?

Snažím se o to, aby všechno, co dělám, mělo smysl. Dokonce jsem napsala habilitační práci s názvem „Herectví – hledání smyslu“. A když už mám ten „známý obličej“, snažím se pomáhat. Jsem patronkou nadace Rozum a cit, která pomáhá pěstounským rodinám.

▼ Teď vám vyšla kniha rozhovorů.

Ano. Knihu vydal slovenský Deník N, později vznikl i český překlad, jmenuje se Optimistka z přesvědčení.

Ještě k té knize... na internetu jsem se dočetla, že dělat rozhovor s paní Zuzou Kronerovou je odměna pro novináře, protože paní Zuza je přirozená, skromná a bezprostřední. To mohu jen potvrdit – bylo to velmi milé setkání. ☺ 🍷





POSTNÍ DOBA před Velikonocemi

Sedm týdnů (46 dní) před Velikonocemi začíná pro křesťanský svět postní doba. Toto období začíná Popeleční středou. Končí masopustní veselice, taneční zábavy a holdování masu a masovým pokrmům. Lidé se zklidní, snaží se kromě masových pokrmů odříkat si i věci, které nejsou nezbytné, a postí se celých 40 dní až do Božího hodů velikonočního. Do postních dní se nepočítají neděle, kdy je dovoleno přerušit půst. Po Popeleční středě nadchází šest postních nedělí. A protože Velikonoce jsou pohyblivý svátek, je pohyblivá i doba půstu.



Půst

Rozumíme ještě dnes tomu, proč se vůbec půst dodržuje? Pro křesťany je půst společně s modlitbou cesta přiblížení se k Bohu. Přísný půst dodržují na Popeleční středě a na Velký pátek. Toto období slouží k zastavení a zamyšlení se nad vztahem k Bohu, nad svým životem, je to doba vhodná k duchovnímu růstu. Půst ale v nějaké podobě najdete snad ve všech náboženstvích světa, a i když věřící nejste, tak bitva s tělem, při níž omezíme něco, co máme rádi, ale čeho konzumujeme více, než bychom chtěli, nás určitě obohatí. Můžete se vzdát sladkého, alkoholu či kávy anebo omezit sledování televize a elektroniky vůbec.

V minulosti lidé při půstu vynechávali především maso, a to i z toho důvodu, že ho jednoduše bylo málo.

Dnes, kdy máme všeho dost a nečekáme s takovým napětím na novou úrodu, může půst vést k jinému požitku. Stane se opět vnímavějšími – budeme vnímat a cítit chuť a vůně jinak, nově, intenzivněji. Ale také to, že překonáme sami sebe, dokážeme si odložit potěšení, může být i pro naše děti dobrý příklad toho, jak se někam posunout a stát se svobodnějšími.

**V OBDOBÍ PŘED VELIKONOCEMI
NAJDEME V KALENDÁŘI CELKEM
ŠEST POSTNÍCH NEDĚLÍ:**

(Některé názvy nedělí se mohou kraj od kraje lišit.)

První, zvaná Černá, dostala název podle černého oděvu, který ženy nosily na znamení smutku za Ježíše Krista (a v širším pojetí jej lidé oblékali ve znamení půstu, doby pokání a zklidnění).

Druhá, zvaná Pražná, získala název podle pražných a naklíčených zrn.

Třetí, zvaná Kýchavá, už svým názvem odkazuje na kýchání, kdysi spojované s morovým onemocněním.

ním; lidé si v tuto dobu přejí navzájem dobré zdraví.

Čtvrtá, zvaná Družebná,

název je odvozen od toho, že se lidé tento den navštěvovali, chodilo se žádat o ruku, domlouvaly se svatby.

Pátá, zvaná Smrtná,

odkazuje názvem na vynášení smrtky, Morany.

Šestá, zvaná Květná

(Palmová, Beránková), připomíná Kristův vjezd do Jeruzaléma, kde jej lidé vítali palmovými ratolestmi. Ty se u nás nevyskytují, a tak se nahrazují proutky jívý, tzv. kočičkami.

PRVNÍ POSTNÍ NEDĚLE – ČERNÁ

(6 týdnů před Velikonocemi)

V kraji, kde žiji já, tedy na Berounsku, se první postní (Černé) neděli říkalo Liščí. Maminky pro své děti potajmu napekly slané preclíky s mákem a solí. Ty ráno v neděli rozvěsily po zahradě na stromy a keře a dětem tvrdily, že je tam navěsila liška. Děti potom rozvěšené preclíky hledaly. Nestálo by za to takové pěkné tradice oprášit?

Slané louhované preclíky

720 g hladké mouky,
225 ml vlažné vody,
150 ml mléka, 3/4 kostky droždí,
10 g soli, 10 g moučkového cukru,
60 g rozpuštěného másla,
louh: 2 l vody, 5 lžic jedlé sody,
NA POTŘENÍ: 1 žloutek,
NA POSYPÁNÍ: hrubozrnná sůl, mák,
kmín nebo sezam ~

Všechny ingredience na těsto dejte do domácí pekárny a počkejte 90 minut na vykynuté těsto. Kdo nemá pekárnu, zadělejte klasické kynuté těsto a nechte kynout na teplém místě. Z těsta vytvořte 12 kousků velkých preclíků nebo 24 menších. Namoučňte podložku, jinak nelze moc dobře válet válečky. Těsto si rozdělte na 12 nebo 24 přibližně stejných dílků. Na jeden velký preclík vyválejte asi 40 centimetrového hada a smotejte ho do preclíku.



Potom po dobu 30 sekund vařte umotané preclíky v louhu, tedy v hrnci s 2 litry vařící vody a 5 lžicemi jedlé sody. Preclíky vyndejte rovnou na plech s pečicím papírem, pomažte žloutkem a posypte hrubozrnnou solí, mákem, kmínem, podle toho, co máte rádi. Preclíky pečte asi 15 minut při 230 °C.

DRUHÁ POSTNÍ NEDĚLE – PRAŽNÁ

(5 týdnů před Velikonocemi)

Už svým názvem odkazuje na tradiční postní jídlo jménem pražmo. Pražmo je jednoduše naklíčené obilí, opražené na pánvi. Na těchto receptech je úžasné, jak jednoduše a chutně umí zpestřit zimní jídelníček a dodat tělu potřebné výživné látky. Je to další způsob, jak do běžného rodinného jídelníčku dostat více zdravých obilovin a luštěnin, a nadčasová a dostupná domácí pochoutka, kterou můžete společně s dětmi snadno připravit a pak chroupat za dlouhých zimních večerů namísto kupovaných chipsů.

Pražmo

200 g obilovin
(žito, špaldy či bezpluchého ovsa)
olej na smažení, pepř, sůl a kmín ~

Obiloviny nechte naklíčit – zalijte je v hrnci vodou tak, aby byly ponořené, a nechte je v kuchyni minimálně dva, spíše tři dny fermentovat. Vodu alespoň dvakrát denně slijte a nahraďte čerstvou. Naklíčené a odkapané obiloviny pak jednoduše opražte na pánvi na troše oleje a podávejte. Dochutit můžete jen solí a pepřem, případně jiným kořením dle chuti (kmínem, ale i opraženou cibulkou apod.).

Pučálka

Pučálka, pokrm velmi blízký pražmu, býval poměrně běžný. Věděli jste, že dříve dokonce sedávaly na náměstích u malých kamínek babky pučálnice a prodávaly do kornoutu naklíčený hrách?

Na přípravu tohoto vitamínového zázraku je zapotřebí neloupaný zelený hrách (ani loupáný, ani půlený vám nevyklíčí). Ten musíme ještě pečlivě přebrat a pak naložit do nádoby s vodou tak, aby hrách asi dvojnásobně převyšoval. Nádobu necháme stát přikrytou třeba utěrkou při pokojové teplotě 24 hodin a poté slijeme. Propláchneme hrách čerstvou vodou, ale pak už ho necháme stát slitý a okapaný. Necháme ho dalších 24 hodin odpočívát při pokojové teplotě a nejlépe třikrát ho v sítku propláchneme. Následující den už by se měly začít tvořit asi centimetrové klíčky. To už se můžeme pustit do smažení (je ale možné ještě jeden den nechat hrách klíčit).



Pučálka se tradičně připravovala naslano, ale i ve sladké verzi. Základ je stejný: na pánvi nechte rozpustit kousek másla, na něj nasypete „napučený“ hrách, a pak už jen osmažte do křupava, trvá to přibližně 5 minut, hrášek během nich změkne. Pak jej buď osolte a opepřete, nebo jednoduše oslaďte cukrem či medem.

Úryvek textu z knihy *Tradinář* Martiny Boledovičové a Moniky Kindlové. Knihu vydalo nakladatelství Smart Press, k dostání na www.smartpress.cz

Recepty Pražmo a Pučálka pocházejí z Luštěninové kuchařky Petra Klímy. 🍴



TIME FOR ACTION – JE ČAS JEDNAT!

Mgr. VÍT ČERNÝ

Pod heslem uvedeným v titulku se koncem roku 2019 konala konference o změně klimatu, známá také jako COP25. Je to již 25. konference OSN o změně klimatu a předcházely jí problémy, které jsou pro konference o klimatu příznačné, tak jako samo řešení této nesnadné problematiky.



Konference se měla původně konat v Brazílii v listopadu 2019, ale v listopadu 2018 Brazílie odstoupila z ekonomických důvodů od jejího pořádání. Poté nabídlo Chile uspořádání konference v Santiagu de Chile, ale sociální nepokoje na podzim 2019 donutily vládu koncem října 2019 ustoupit od hostování konference. Nakonec se konference konala v prosinci v Madridu.

Konference se zúčastnilo asi 50 šéfů států či vlád, zástupci mezinárodních organizací, šéfka Evropské komise Ursula von der Leyenová a řada další politiků i expertů. Konference se zúčastnilo celkem asi 29 000 účastníků. Přítomni byli i český premiér Andrej

Babiš a ministr životního prostředí Richard Brabec. Generální tajemník OSN António Guterres ve svém vystoupení upozornil, že dopady klimatických změn jsou stále nebezpečnější. „Musíme konečně ukázat, že bereme vážně náš závazek ukončit válku proti přírodě – že máme politickou vůli dosáhnout uhlíkové neutrality do roku 2050,“ prohlásil Guterres a uvedl také, že pokud rychle nezměníme náš životní styl, ohrožujeme život samotný. Apeloval také na velké znečišťovatele ovzduší, aby přestali stavět uhelné elektrárny, jinak budou veškeré snahy o zastavení klimatických změn odsouzeny k nezdaru. „Bod, z kterého už není návratu, není daleko za obzorem. Je už

na dohled a přibližuje se k nám velkou rychlostí,“ prohlásil Guterres.

Premiér Babiš v Madridu v projevu na konferenci mimo jiné uvedl, že Česká republika nebude moci dosáhnout uhlíkové neutrality bez jaderné energie. Řekl také, že klimatické závazky stanovené do roku 2020 Česko splní a v některých oblastech i překoná. Zdůraznil také, že úsilí v boji proti globálnímu oteplování musejí vyvinout všechny státy světa, ne jen Evropa. Českým novinářům pak řekl, že řada států emise zvyšuje. „Pokud dnes máme emise v Evropě, které jsou třikrát menší než v Číně, a Čína teď oznámila, že bude stavět tolik kapacit

uhelných elektráren jako celá Evropa, tak to nikdy nemůže fungovat," řekl.

Světová meteorologická organizace zveřejnila analýzu, z níž vyplývá, že rok 2019 byl zřejmě v dějinách měření druhý nebo třetí nejteplejší. Klimatické změny (extrémní vlny veder, záplavy atp.) jsou podle organizace také hlavním důvodem toho, že se po desetiletí poklesu v poslední době ve světě znovu zvýšil počet lidí trpících hladem. Světová meteorologická organizace ve své zprávě píše, že množství oxidu uhličitého v atmosféře dosáhlo loni dalšího rekordu a koncentrace tohoto skleníkového plynu se neustále zvyšuje. Organizace upozorňuje i na to, že mořská voda je v současné době o 26 procent kyselější, než byla na začátku industriální éry, což ničí mořské ekosystémy. Klimatické změny mají rovněž za následek zvyšování hladiny moří, která je letos vůbec nejvyšší od zahájení velmi přesných měření v roce 1993.

Premiér pořádající země Pedro Sánchez na konferenci mimo jiné prohlásil: „Po léta bylo v oběhu několik verzí klimatického popírání. Dnes naštěstí jen pár fanatiků popírá důkazy," dodal. „Nikdo této výzvě nemůže uniknout sám. Neexistuje zeď, která může nějakou zemi ochránit, bez ohledu na to, jak je mocná. Pokud Evropa vedla průmyslovou revoluci Evropy, musí vést dekarbonizaci. V okamžiku, který se vyznačuje mlčením některých, má Evropa hodně co říci," prohlásil Sánchez.

Jednání konference bylo uzavřeno formálním uznáním potřeby omezit emise skleníkových plynů stanovenými v roce 2015 v Paříži a vědeckým doporučením, které říká, že je třeba daleko větších omezení. Současné cíle by svět navedly na trajektorii s oteplením o 3 stupně Celsia, která by podle vědců zničila pobřežní města a zemědělství na značné části planety.

Výzkum publikovaný v průběhu konference ukazuje, že emise skleníkových plynů od uzavření Pařížské dohody o klimatu v roce 2015 vzrostly o 4 % - a svět bude potřebovat v příští dekádě snižovat uhlíkové emise o více jak 7 % ročně, aby dodržel vědecká doporučení.

Uhlíková neutralita

znamená, že každá země zneutralizuje (například výsadbou stromů) tolik emisí CO₂, kolik ho vyprodukuje.

Srazit do roku 2050 emise na nulu? V Česku to nedokážeme, přiznal ministr životního prostředí Brabec.



Fridays For Future neboli školní stávky pro klima je rostoucí mezinárodní hnutí středoškoláků, kterým na budoucnosti záleží více, než na vzdělání. Jsou znepokojeni postojem společnosti a politiků ke změnám klimatu. Požadují, aby se klimatická krize začala i jako skutečná krize vnímat.

Studenti po schůzce s premiérem uvedli na tiskové konferenci, že vláda v ochraně klimatu selhává. Na Českou republiku čím dál víc dopadá sucho, velká část obyvatel

je bez zdrojů pitné vody a to má dopad i na zemědělství. Podle vědců nám zbývá na řešení klimatické krize jedenáct let. O svoji budoucnost se bojíme a vláda Andreje Babiše nám nedává žádnou záruku, že předejdeme tomu nejhoršímu, tedy oteplení o 1,5°C. Po schůzce nám tak nezbyvá nic jiného, než pokračovat ve stávkách. Studenti chtějí, aby Česko co nejrychleji skončilo s těžbou a spalování uhlí a přešlo na obnovitelné zdroje.

Prezident Miloš Zeman a klima

„Domnívám se, že z diskusí o klimatických změnách se stává nové náboženství. Dovolte mi proto, abych byl kacířem. Již miliony let se na naší planetě střídají teplá a chladná období. Uvádí se, že před několika miliony let byla průměrná teplota na zeměkouli o tři stupně vyšší, než je dnes. A nejsem si jist, zda rozhodujícím faktorem globálního oteplení je lidská činnost, a nikoli přírodní zákony, pohyb zemské osy a další kosmické vlivy," podotkl Zeman a dále také uvedl: „Povšiml jsem si demonstrací středoškoláků proti klimatické změně. Nic proti tomu, byl bych pouze rád, kdyby demonstrovali v sobotu a v pátek se učili."

Joseph Stiglitz je profesorem Kolumbijské univerzity a v roce 2001 obdržel Nobelovu cenu za ekonomii. Staví se proti názorům, že ochrana klimatu bez zastavení růstu není možná. „Bez ekonomického růstu by miliardy lidí zůstaly bez dostatku potravin, bydlení, ošacení, vzdělání a lékařské péče," varuje nobelista. Podle Stiglitze lze i bez velkých technologických inovací dosáhnout uhlíkové neutrality do roku 2050.

Podle ekologů klimatická konference v Madridu bohužel nic nevyřešila a skončila bez shody o základních problémech. Mírně pozitivní zprávou je, že se lídři 26 zemí Evropské unie koncem minulého roku po dlouhém vyjednávání shodli, že EU bude do poloviny století klimaticky neutrální. K této ambici se přihlásila i Česká republika, protože se do závěrů zase-

dání Evropské rady podařilo prosadit zmínku o jaderné energii, jako součásti energetického mixu. Jako jediná členská země nepodpořila společnou dohodu o uhlíkové neutralitě Polsko. Hlavním důvodem je, že 80 % polské elektřiny závisí na uhlí a v případě uhlíkové neutrality by museli Poláci reformovat celý svůj energetický systém. 🌱

Mgr. Vít Černý

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



ASTROMEDAILONEK

A black and white portrait of Audrey Hepburn, looking directly at the camera with a slight smile. Her hair is styled in a classic short bob with bangs. The background is a soft, out-of-focus pattern.

Audrey HEPBURNOVÁ

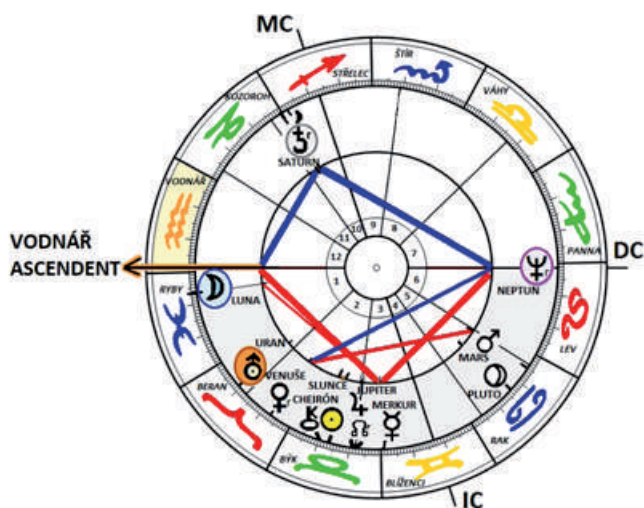
Žena s neodolatelným úsměvem

LENKA ADAMOVÁ, kresby autorka, foto Wikipedia

Audrey Hepburnová (1929 – 1993) se stala představitelkou nového typu herectví a ženství a jednou z nejznámějších hereček druhé poloviny XX. století. Křehkost a neodolatelný úsměv se u ní snoubí s kultivovaným šarmem a elegancí. Všem filmům, ve kterých hrála (bylo jich přes dvacet), vtiskla pečeť „královské aury“. Několik filmů s ní patří do filmové pokladnice. Stala se rovněž módní ikonou. Obrovské oči s hustými řasami, štíhlý a dlouhý krk, vysoká a hubená. Její plachá oduševnělá tvář vás zaujala nejen ve vážněji laděných filmech, ale snad ještě více v rolích, v nichž mohla uplatnit šibalství a rozzářený, vřelý úsměv. Příznačný je už název jednoho z těch veselejších filmů – *Usměvavá tvář*. Kdo by za tou nadšenou, kouzelnou tváří hledal hluboké potíže jejího skutečného života?

MODRÁ KREV S TROCHOU ČESKÉHO CUKRU

Audrey se narodila v Belgii. Její matka, baronka Ella, pocházela z významné a starobylé nizozemské šlechty. Po otcovské linii měla Audrey šlechtické předky ze Skotska. Její otec Joseph se však narodil v obci Úžice blízko Prahy, kde jeho rodiče vlastnili cukrovar. Ella a Joseph se seznámili a vzali v Indonésii, žili však zpočátku v Belgii, kde se Audrey narodila. Tři týdny po narození málem zemřela na černý kašel a srdeční zástavu. Jako by ji nějaká temnota hrozila zahubit. A jako by v sobě nacházela sílu se tomu vzepřít. Uvidíme, že tento **dvojí motiv – sevření a vzepření** – je leitmotivem jejího života.



AUDREY HEPBURNOVÁ, 4. 5. 1929, Ixelles, be (4°02'22", 50°15'00"), 3:00 WET/S (2:00 UT), astro.com, RR-AA, domy KOCH



Audrey Hepburn, film Prázdniny v Římě

Po několika letech se manželství rodičů začalo rozpadat. Audrey rozeprámi rodičů trpěla. Ze stresu se vrhla na jídlo, hlavně chleba a čokoládu, kousala si nehty, byla plachá a nejistá. Otec se záhy přestěhoval do Anglie, stal se předním činovníkem fašistické strany, kterou finančně podporoval. Audrey se po otci nesmírně stýskalo, proto ji matka umístila v 5 letech do anglického internátu, což se může zdát jako šoková terapie. Avšak po počátečních potížích si zde Audrey zvykla. Učila se samostatnosti a odolnosti, což se jí v budoucnu hodilo. Více ji zraňoval otcův nezáměr. Otec na čas odjel do Německa (setkal se s Hitlerem) a po návratu definitivně opustil manželku a svou dcerku.

Matce tehdy přes noc zešedivěly vlasy a Audrey viděla její hluboký žal.

BALET A HLAD

Na začátku války matka odvezla Audrey do Nizozemska. Bála se bombardování Anglie. Věřila, že Arnhem bude bezpečnější. Nizozemsko bylo tehdy neutrální. Audrey zde znovu zápasila s problémy – uměla lépe anglicky než nizozemsky. Trpěla komplexem „nehezčnosti“. Proti svírající citové deprivaci nachází Audrey ventil a útočiště v baletu. Matka jí umožnila baletní výcvik, Audrey zeštíhlala a nabyla ladných pohybů. Tanec byl pro ni vším. Pořádaly tajná představení, jejichž výtěžek byl určen odbojovému hnutí. Audrey byla také příležitost-

ným poslíčkem – záštitou jí byl její nevinný zjev dívky. Zdejší odbojové hnutí a blízkost Anglie vedly nacisty k tomu, že zemi uzavřeli. Vypukl hlad. V roce 1944 se Arnhem stal místem největší výsadkové operace spojenců, která však dopadla pro výsadkáře i obyvatele tragicky. Poslední válečná zima byla krutá – hlad, nemoci, obrovské množství zemřelých. Audrey přežila s podlomeným zdravím – měla astma, žloutenku, anémii, edémy a další nemoci z podvýživy. Trpěla kolitidou, problémy s menstruací a její metabolismus byl nevratně poškozen.

Ale po válce se Audrey znovu postavila na nohy! Při shánění práce zaujala tvůrce reklamního filmu o krásách Nizozemska. Matka ji podpořila – vždyť i jejím snem byl kdysi film. Ona se svého snu v mládí vzdala (s ohledem na rod), leč své dceři chtěla být ku pomoci. A Audrey už tím reklamním filmem hned napoprvé upoutala pozornost.

„PODOBALA SE SNU...“

Získala nabídky pro modeling. S trochou peněz se s matkou už koncem roku 1948 přestěhovaly kvůli uměleckým příležitostem do Londýna. Původním snem Audrey bylo stát se primabalerínou. Ale kvůli své výšce a také válkou narušené konstituci, nemohla tento sen naplnit. Profesionální balet musela vzdát. Nevzdala však tanec – a získala roli v muzikálu. Pak

přišlo účinkování v burlesce, revui, komediích. Možná byla průměrná, ale byla okouzující – napůl dítě, napůl žena. Jedna kolegyně vykřikla: „*Mám nejkrásnější prsa ze všech, a oni teď najednou zírají na děvče, které nemá vůbec žádná.*“

Byla však půvabná a bezbranná. Každý ji chtěl ochraňovat. Uličnický úsměv od ucha k uchu. Oči měla obrovské a vycházela z ní záře – „až jste museli couvnout“.

ZTRACENÝ OSKAR

Během několika poválečných let zaujala fotografy, noviny, módní časopis Vogue. Její kariéra strmě stoupala. Podporu ji poskytovala matka. V roce 1951 dostala Audrey nabídku hrát hlavní divadelní roli *Gigi* v USA a získala úžasný úspěch. Brzy přišla filmová nabídka – *Prázdniny v Římě* (1953). Film byl nominován na 10 Oskarů. Audrey ho získala za hlavní roli. Když však Audrey vyhlásili vítězkou, se zářivým úsměvem vyběhla a brala schody po dvou a zamířila na opačnou stranu do kulis. Diváci se váleli smíchy v domněnku, že je takovou komediantkou. Byla spíše v šoku. Sošku cestou na tiskovou konferenci ztratila (později ji našli na toaletách). Téhož roku získala rovněž nejvyšší americké ocenění jako divadelní herečka. Audrey nad tím mávla rukou, což si mnozí vykládali jako pohrdání. Jaké dispozice založily její věhlas, slávu a styl? Je to kombinace zejména



Audrey Hepburnová a Mel Ferrer

dvou protikladů. Jiskřivost a neotřetost na jedné straně, jemná upjatost a odstup na druhé straně. **Astrologicky protiklad Vodnáře a Kozoroha.**

BEZPROSTŘEDNOST

Audrey má ascendent ve Vodnáři. Vodnář na ascendentu (začátku osobního horoskopu) je tedy jejím vládnoucím znamením. Vodnář, jenž jí vládne, souvisí s výjimečností, ale také určitou dětinskostí. Audrey často působí až dětsky. Ženu z ní nedělají ženské „plnosti“, nýbrž šarm. Vodnář má blízko k tématům kosmopolitismu, mladistvosti, bezprostřednosti, humanismu. Je znamením útěku, vzpoury, nezávislosti.

Audrey pobývala v různých zemích – byly to zejména Belgie, Anglie, Nizozemsko, USA, Švýcarsko, Somálsko. Také raný pobyt v dětství v internátě (jakémsi „vyhnanství“) ji po počátečních obtížích dělal dobře. V dospělosti ji vyznačuje vkus a schopnost z mála vykouzlit jedinečnou módní kreaci (připomíná v tom schopnost francouzské módní návrhářky Coco Chanel). V jejím chování a nejznámějších filmových rolích se uplatňuje bezprostřednost, otevřený úsměv. Nebála se fotografování.

Tyto rysy zahlédneme v útěku princezny Anny v *Prázdninách v Římě*. Ostříhané vlasy, bláznivá jízda na motorce atd. Nebo to zahlédneme v roli krásy ve filmu *Snídaně u Tiffaniho* (praštěný večírek, toulavá kočka, legrační maska na oči). Nebo v roli nekonvenční květinářky ve dvoudílném zfilmování *My Fair Lady*. Nebo to jsou

role šarmantně rošťáckých dívek ve filmech *Sabrina*, *Usměvavá tvář*, *Šaráda*, *Jak ukrást Venuši* ad.

VZNEŠENOST

Ale není to „diblák“. Působí dojmem majestátu. V jejím horoskopu najdeme rozložení planet, které vypadá jako vědro s držadlem. Tímto držadlem je Saturn na samém začátku znamení Kozoroha a v 10. domě horoskopu. Tento dům – oblast života – je spojena s image, vystupováním na veřejnosti, s rolí ve společnosti. Saturnu a 10. domu odpovídá důstojnost, odpovědnost, tradiční formy chování. Její nejúspěšnější role jsou vlastně kombinací šotka s dámou. To je její jedinečný styl. Gregory Peck ji nazval „moudrým skřítkem.“ Krásně se proluly její vodnářské a kozoroží vlohy v roli princezny Anny v *Prázdninách v Římě*. Je to moderní pohádka o princezně, která vodnářsky uprchne před otravnými, svazujícími královskými povinnostmi. Spřátelí se i s novinářem poněkud pochybné pověsti (Gregory Peck) a vyrazí s ním na prohlídky Říma. Příběh okouzil motivem princezny, která touží po životě obyčejného smrtelníka. Ale důstojně se navrací ke svým kozorožím povinnostem. Třebaže se snažila být „obyčejná“, nešlo v jejím vystupování přehlédnout dobré vychování a vzdělání. Tím filmem Audrey získala pečeť jedné z nejpůvabnějších a nejpřesvědčivějších „princezen“ (královských postav) v dějinách stříbrného plátna. Jenže Saturn a Kozoroh ji také pěkně „potrápily“.

ÚZKOST

Jak jsem zmínila, Saturn je v rámci tvaru horoskopu držadlem vědra. Tím je mimořádně důležitý – jako by měl člověka držet pohromadě. Saturna může představovat nějaká rodičovská autorita. Někdo, kdo vtiskuje pravidla. Formuje život. Audrey takovou pevnou jistotu ve svém životě hledala. Toužila, aby tou jistotou byl tatínek. Ale to on nebyl. A tak jí po většinu života tu ochrannou podporu poskytovala baronka matka. I přesto Audrey zakoušela v nitru pocity nelásky a nelaskavosti.

Krom toho Audrey také osudově zasáhly už zmíněné „drsné“ saturnské stránky. Hlad a nouze. Deprese a deprivace. Člověk se zdůrazněným Saturnem a znamením Kozoroha se může cítit úzkostně. Jako ve vězení. Audrey samu sebe připodobnila k Anně Frankové. A ty svíravé pocity se vracely po celý její život. Hrála také některé saturnské role. Asi nejznámější je role slepé dívky, uvězněné zločinci v jejím bytě ve filmu *Čekej do tmy*.

BOŽSKÝ TATÍNEK SE NEKONÁ

Získala úspěch a slávu. A přesto se cítila během svého života velmi nejistě. Může to souviset s její Lunou v Rybách – pod člověkem se vše houpe... Sebevědomí však hodně souvisí s postavením Slunce v horoskopu. Když je Slunce spojeno jako u Audrey s Cheironem, symbolem traumatu, může vznikat nejisté Já. Zvláště ve 2. domě, kam patří i vlastní sebehodnota.

A nejen to! Slunce také symbolizuje přirozenou otcovskou autoritu. A s tatínkem zažívala Audrey skutečnou trauma, jak to naznačuje Cheirón v jejím horoskopu. Audrey otcův odchod nazývala „nejtraumatičtější událostí svého života“ a tragédií, z níž se už nikdy docela nevzpamatovala. „Zbožňovala jsem ho a strašně mi chyběl od okamžiku, kdy odešel...“ Přestože se stal fašistou a rozvrátil rodinu, Audrey otce milovala „více než kteréhokoli jiného muže ve svém životě.“ A bohužel ani v manželství nenašla své celoživotní sluníčko. Obě její manželství ztroskotala. Nesla to velice těžce. Už kvůli dvěma synům, jež povila. A když se snažila upevnit vztah dalším těhotenstvím, potrácela. Pak na nějaký čas zůstala se syny a matkou sama (byť v branži plné lidí).

PEVNÁ VŮLE

Saturn jako držadlo jejího života, jí však také poskytl dary. Naučila se sebekázi. Tvrdé, pilné práci na svých rolích. A osvojila si také pevnou vůli. A odpovědnost. Dokázala být také neoblomná. V souvislosti s rolí princezny Anny odmítla několik požadavků studia. Nenechala si zakrýt své nerovné zuby, ani vytrhat své husté obočí a ani vnutit umělá prsa. Měla rovněž pevné životní zásady a hodnoty. Toužila po věrnosti, a poskytovala ji. Dokázala se znovu vzchopit a pracovat. To jí dodávalo životní nezdolnost. Avšak její charisma a kouzlo spočívalo ještě v něčem podstatně odlišném.

NYMFA

Audrey má Lunu, symbol niternosti, v Rybách a planetu Neptun (která odpovídá Rybám) naproti. Audrey působí jak vodní či lesní víla. Útlá jako flétna, vzpřímená jako stvol květiny, s šíjí dlouhou jako od Modiglianiho. S téměř dětským výrazem, ale hlubokým pohledem. Vzbuzuje dojem nevinného dítěte, ztraceného ve světě. „Je ztělesněním snu o nymfě, již každý muž toužil jednou potkat,“ pronesl o ní režisér Billy Wilder. Více než to. „Přiměla všechny diváky na celém světě, aby se do ní zamilovali,“ řekl Gregory Peck. S Lunou souvisejí také pocity – nebo reálná skutečnost – obětí, obětování

se, také zrad. Někdy zdravotní potíže. Někdy závislosti. Audrey byla nejprve závislá na čokoládě, v dospělosti na kouření.

Tématem Ryb a Neptuna, s nimiž souvisí její Luna – její psychika, je tvořivost, umění. Zejména hudba, divadlo, film. To vše Audrey milovala! To vše uskutečnila! Dočkala se však zrad u filmu *My Fair Lady*, když její party nazpívala jiná zpěvačka, než ona sama. Zvláště když už předtím projevila svou „rybí“ všestrannost ve filmu *Usměvavá tvář*, kde hrála, zpívala a tančila spolu s Fredem Astairem. A rozhodně si budeme pamatovat



její jemný, kouzelný zpěv písně *Moon River*, kterou sama doprovází hrou na kytaru ve filmu *Snídaně u Tiffaniho*.

SOUCIT S UTRPENÍM

Začátkem osmdesátých let se seznámila s producentem Robertem Wolfersem, který se stal jejím partnerem po zbytek jejího života. Audrey měla a milovala konečně někoho, kdo jí byl oddán. Usadili se ve venkovním domě ve Švýcarsku, kde pečovala o svou matku. Smrt matky ji opět vrhla do prázdna... „Nejsem si jistá, že bych přežila její smrt, nebýt Robbieho, který stál po mém boku,“ svěřila se Audrey. Nikdy neuměla žít bez opory blízké

osoby (Saturn jako držadlo). Tera-pii našla také v zahradničení. Spolu s Robbiem objevila Audrey novou životní náplň – pomáhat druhým. Její poslední životní role nebyla filmová – bylo to závěrečné životní poslání. V osmdesátých letech pracovala pro humanitární organizace. (Vodnář na ascendentu – idealismus, lidství, humanita). Do popředí se dostala její soucitná, obětavá Luna. V roce 1988 se stala velvyslankyní Dětského fondu Spojených národů (UNICEF). Cestovala do rozvojových zemí, například do Etiopie a zejména Somálska, kde pomáhala hladovějícím dětem.



„Na základě vlastních prožitků jsem si vytvořila životní filozofii. Je to prosté. Denně jsem viděla lidi umírat, trpět, zažila jsem krutost a hlad. To vše mne přesvědčilo, že nic není důležitější, než soucit s utrpením jiné lidské bytosti. Nic. Ani kariéra, bohatství, inteligence a určitě ne společenské postavení. Jestliže chceme žít důstojně, musíme soucítit jeden s druhým.“ Zemřela v klidném spánku na vzácný typ rakoviny. Její život byl naplněn. A byl pravdivý. Utrpením, kterým čas od času procházela, životními hodnotami, o které se opírala, touhou po lásce a věrnosti, kterou hledala. **A snad i štěstím z toho, že mohla sebe dát druhým.** 🍀

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 pořádá minikurs pro začátečníky.



BIOGENNÍ PRVKY

RNDr. VĚRA ČERNÁ

Biogenní prvky jsou ty, které jsou nezbytné pro stavbu a funkci živých organismů. Ze 118 dosud známých chemických prvků, které obsahuje Mendělejevova periodická soustava, se jich 94 vyskytuje v přírodě, ostatní byly vyrobeny uměle. Lidský organismus jich k životu potřebuje přibližně 20.



Biogenní prvky se řadí podle několika kritérií. Jedním z těchto kritérií je množství, ve kterém se v organismu vyskytují. Prvky, které se v organismech vyskytují ve velkém množství, jsou ty, které zaujmají více než 1 % celkové hmotnosti organismu – nazývají se **MAKROBIOGENNÍ**. Mezi ně patří H (Hydrogenium – vodík), C (Carboneum – uhlík), N (Nitrogenium – dusík), O (Oxygenium – kyslík), P (Phosphorus – fosfor) a Ca (Calcium – vápník). Tyto prvky tvoří základní stavební jednotky organických sloučenin.

Např. sloučenina **vodíku a kyslíku** – H_2O , tedy voda, se podílí na celkové hmotnosti organismu 50 – 60 procenty. Obsah vody v těle kolísá v závislosti na věku a pohlaví jedince. U novorozenců je obsah vody vyšší, s věkem se snižuje. U mužů je obsah vody o něco vyšší než u žen. Voda slouží jako prostředí pro chemické reakce probíhající v těle, přináší do buněk živiny a z buněk naopak odvádí všechny škodlivé látky a nečistoty; usnadňuje trávení, napomáhá vstřebávání živin, nezbytná je také pro vylučování, pro regulaci tělesné teploty, krevního tlaku atd.

Dusík je zásadní součástí všech aminokyselin, které jsou základní stavební jednotkou bílkovin (proteinů) – podstaty všech živých organismů. Bílkoviny tvoří část svalů, kostí, vlasů, nehtů a kůže. Různé bílkoviny se podílejí na činnosti enzymů, hormonů, přenášejí nervový signál, krevní bílkoviny např. hemoglobin přinášejí tkáním kyslík a odvádějí kysličník uhličitý.

Vápník je nezbytný pro správný růst a funkci kostí a zubů, tvoří součást enzymů, buněčných membrán, podílí se na regulaci svalové aktivity.

Fosfor se kromě kostí a zubů nachází v nukleových kyselinách, které jsou nezbytné pro růst a dělení buněk a zachování genetické informace.

Prvky, které jsou v organismech obsaženy v menším množství, tj. do 1 % hmotnosti organismu, jsou nazývány jako prvky

OLIGOBIOGENNÍ. To, že je jich v těle méně, ovšem neubírá na jejich důležitosti. Do této skupiny patří prvky K (Kalium – draslík) Na (Natrium – sodík), Mg (Magnesium – hořčík), S (Sulphur – síra), Cl (Chlorum – chlor) a Fe (Ferrum – železo).

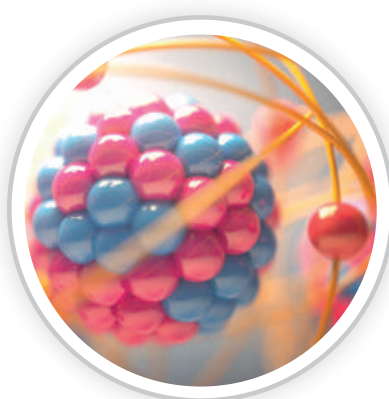
Draslík se v lidském těle vyskytuje převážně uvnitř buněk. Z celkového množství draslíku lidského těla je ho uloženo v buňkách 98 % a pouze 2 % jsou obsažena v krevním řečišti – v krevní plazmě. Jeho nedostatek se může projevit nepříjemnými stavy, jako jsou např. křeče ve svalcích. Hlavní úlohou draslíku je totiž udržet správnou funkci nervosvalového systému. Další zásadní funkci draslíku v lidském organismu je regulace vody ve tkáních a buňkách. Dostatečný příjem draslíku je pokryt běžnou stravou.

Sodík je kovový prvek se zásaditými vlastnostmi a patří k velmi aktivním chemickým prvkům. Je to třetí nejvíce zastoupený minerál v těle člověka. Sodík je pro tělo velmi důležitá minerální látka. Společně s chlórem a draslíkem má rozhodující roli v regulaci kyselino-zásadité rovnováhy, je spoluodpovědný za udržování správného osmotického tlaku v tkáňovém moku, chrání organismus před nadměrnou ztrátou tekutin, společně s draslíkem je nezbytný pro normální fungování a udržování funkčnosti nervů a svalů. Základním zdrojem dodávající organismu sodík je sůl, jejíž denní spotřeba nemá u dospělých překročit 5 g. Sodík se podílí na zvýšení krevního tlaku, a tak pacienti se zvýšeným krevním tlakem by měli spotřebu soli omezit.

Chlór je sám o sobě jedovatý plyn světle zelené barvy, který se ovšem sám v přírodě, natož v lidském organismu nevyskytuje. Vyskytuje se ale ve formě sloučenin, z nichž

nejznámější je chlorid sodný (natrium chloratum) neboli lidově kuchyňská sůl. V této formě se chlór jako chlorid sodný nachází i v našem těle. Uvádí se, že lidské tělo obsahuje průměrně 80 gramů chlóru.

Hořčík je prvek, který se vyskytuje především uvnitř buněk, asi v 10 – 15 x vyšší koncentraci v porovnání s koncentracemi v krevním séru. Po draslíku zaujímá druhé místo nejčastěji zastoupených minerálů. Nejvíce je zastoupen v kostech, ve svalcích, tukové tkáni, v červených krvinkách, v krevním séru. Hořčík pomáhá udržovat normální funkci svalů a nervů, udržuje stabilní srdeční rytmus, imunitní systém a je důležitý i pro zdravé kosti a zuby.



Lidský organismus potřebuje k životu přibližně 20 prvků.

Síra je součástí některých aminokyselin a enzymů. Síra je nezbytně potřebná pro zdravý růst vlasů a nehtů, ovlivňuje tvorbu inzulinu, chrupavek a krve. Napomáhá trávení a vylučování. Nedostatek síry způsobuje poruchy růstu, ekzémy, dermatitidy, lámavost vlasů a nehtů.

Železo je důležité pro funkci červeného krevního barviva – hemoglobinu. Jeho nedostatek způsobuje chudokrevnost (nedostatek červených krvinek).

MIKROBIOGENNÍ se nazývají prvky, které se v organismu vyskytují v množství menším než 0,05 %

celkové hmotnosti organismu.

K těmto prvkům patří F (Fluor – fluor), Br (Bromum – brom), Mn (Manganum – mangan), Si (Silicium – křemík), Cu (Cuprum – měď), Zn (Zincum – zinek), Mo (Molybdenum – molybden).

Fluor je důležitou a nezbytnou součástí našeho organismu. 95 % veškerého fluoru v těle se nachází v kostech a zubech. V zubech snižuje pravděpodobnost poškození zubní skloviny kyselinami a bakteriemi. Bývá součástí mnoha zubních past. **Bróm** je pro zdravé kosti, prevenci osteoporózy a její zpomalení velmi důležitý. Nejvíce brómu obsahuje zelenina (brokolice), ovoce (jablka, hrušky, hrozny, a broskve), ořechy (arašidy, mandle, vlašské ořechy) a luštěniny.

Mangan ovlivňuje správný metabolismus cukrů a jeho nedostatek může zvyšovat riziko onemocnění cukrovkou, způsobovat poruchy syntézy lipoproteinů, kostní defekty, kožní změny.

Křemík – organické sloučeniny křemíku se u člověka vyskytují ve všech buňkách a zaujímají roli obránců. Nejvíce jich je v kostech, v kůži, nehtech, vlasech, v zubní sklovině, aortě, očních čočkách, svalové hmotě, slinivce, štítné žláze, játrech, ledvinách a v srdci.

Měď je nezbytná pro správnou funkci každé buňky v organismu, hlavní funkce je pak v oblasti krvetvorby. Společně se zinkem se podílí na lepším využití cukrů, podílí se na stavbě kostí, činnosti centrálního nervového systému atd.

Zinek je potřebný pro tělesný růst a vývoj, nezbytný pro imunitní systém, neurologické funkce, reprodukci, účastní se při tvorbě inzulinu a má zásadní vliv na metabolismus cukrů, tuků a bílkovin.

Molybden se účastní řady enzymatických pochodů, které jsou zodpovědné za metabolismus železa a detoxikaci sulfidů. Významnou roli hraje i v prevenci zubního kazu, protože zvyšuje tvrdost zubní skloviny. 🦷

RNDr. Věra Černá

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



ARTÉSKÁ VODA

z Diochi Paradise v Paraguayi

VLADIMÍR ĎURINA

POVÍDÁNÍ O ARTÉSKÉ MINERÁLNÍ VODĚ Z OBLASTI AROYO PORA
– V JAZYCE GUARANÍ „KRÁSNÉHO POTOKA“

Diochi artéská voda se získává z vrtu o hloubce 92 m. Patří mezi vody minerální – můžeme ji klasifikovat jako vodu jodovou se slabou mineralizací, která je vhodná pro běžné pití. Vzhledem k velmi vysoké kvalitě je vynikající i jako voda kojenecká. Má stejné pH jako lidská krev a to 7,36 (krev má 7,34 – 7,45). Díky obsahu životně důležitých minerálů jako je jod, brom, křemík, lithium a bor napomáhá k správnému vývoji člověka, regeneraci, doplnění životní energie a dlouhověkosti.

Harmonizuje především meridiány sleziny a slinivky, meridián ústřední, žaludku, ledvin, močového měchýře, opasku, plic, srdce, dále dráhu jinovou patní a jinovou pojivovou, a v návaznosti na tyto dráhy i zbytek energetických drah. Díky tomu si tělo samo přirozenou cestou upravuje problémy, které se pojí k disharmonii v těchto meridiánech.

HISTORIE VZNIKU - KDE SE VODA VZALA?

Před mnoha milióny let se v oblasti Aroyo Pora nacházelo moře plné života, ale postupnou geologickou proměnou a vulkanickou činností se pevnina zvedla a voda se dostala do větších hloubek Země. Časem se přetvořila – důkaz, že se jedná o zbytkovou mořskou vodu, můžeme nalézt v podobě minerálů, které se vyskytují právě jen ve vodě mořské; např. jod a brom.

Diochi Paradise se nachází v blízkosti prastarého, prý neaktivního vulkánu Cué. Podle některých zmínek je velikost srovnatelná s vulkánem v Yellowstone v USA. Charakteristická je plochá, zdánlivě spící caldera – velká aktivita se odehrává jen jedenkrát za několik tisíc let. Drobné vulkanické projevy se naposledy udály v dubnu a v květnu v roce 2014 v místě 12 km od vesnice Coronel Oviedo, směrem na město Carayoa a v Incarnación, kdy se v několika od sebe několik desítek kilometrů vzdálených studní objevila voda o teplotě 32 až 60 stupňů Celsia. V indiánském vyprávění sahají zmínky o vulkánu Cué a divných věcech, které se v této oblasti dějí, až někam do roku 1865, ale nikdo tomu dosud nevěnoval patřičnou pozornost. Na okolních kopcích v Aroyo Pora a Diochi Paradise jsme našli výlevy ztuhlých lávových proudů, které se dostaly až na povrch. Na pozemku se nachází velké množství křemenného písku v podobě slepenců. Křemík se objevuje i v minerální vodě Diochi a má velmi velký přínos pro zdraví člověka a zvířat.

ZAJÍMAVOSTI O VODĚ

Voda Diochi má optimální poměr vápníku a hořčíku – měl by být v poměru 3:2. Při větším obsahu hořčíku je blokováno



vstřebávání vápníku. Jelikož se jedná o zbytkovou vodu mořskou, poměry minerálů v ní obsažené jsou v takových poměrech, jak je sama příroda namíchala. V mořích vznikl život a živý organizmus nejlépe ví, jaké minerály potřebuje pro svůj správný vývoj. Všechny prvky jsou pro výživu důležité – i to minimální množství dokáže ovlivnit různé regenerační procesy v těle. Jsou známy prameny s téměř žádným zjištěným obsahem minerálů, a přesto v těchto místech dochází k uzdravování. V Aroyo Pora vodu „namíchala“ sama příroda, a tak nemůžeme pochybovat o poměrech jednotlivých prvků. Jsou přesně v takových poměrech, které si rostlina nebo živočich nejvíce žádají. Ve vodě se nachází i celá řada stopových prvků, které nejsou podle laboratorního rozboru významné, ale i tak malá množství se podílí na různých procesech v organizmech živočichů i rostlin. Takovými prvky je třeba Rubidium, Chrom, Germanium, Barium, Bor, Stroncium, Uranium, Vanad a Zinek. Díky slabé radioaktivitě některých prvků je tato voda vysoce energeticky aktivní. Malé dávky radioaktivních prvků dokážou stimulovat imunitní systém k větší činnosti. Při koupání v této vodě se organizmus velmi rychle regeneruje a nabývá životní energie. Účinek zesílíme pitím této minerální vody. V každém našem tropickém iglú teče tato vysokoenergetická voda z vodovodního kohoutku.

SLOŽENÍ ARTÉSKÉ MINERÁLNÍ VODY V DIOCHI PARADISE

pH – 7,36 slabě alkalická
(pH lidské krve je 7,34 – 7,45)
Dusičnany 2,93 mg/l
(Povolená norma pro kojeneckou vodu je 15mg/l a pro dospělého 15mg/l).

Brom	17,4 µg /l
Jód	5,63 µg /l
Vápník	23,8 mg/l
Sodík	13,4 mg/l
Chloridy	8,57 mg/l
Hořčík	6,80 mg/l
Křemík	3,74 mg/l
Draslík	2,25 mg/l
Síra	0,616 mg/l
Stroncium	0,294 mg/l
Barium	0,0397 mg/l
Chrom	0,028 mg/l
Bor	0,018 mg/l
Lithium	0,0075 mg/l
Zinek	0,0036 mg/l
Vanad	0,0011 mg/l

Dále se zde našla stopová množství prvků:

Rubidium	0,000877 mg/l
Paladium	0,0000288 mg/l
Germanium	0,000046 mg/l
Uranium	0,000033 mg/l
Osmium	0,000007 mg/l
Lanthan	0,000004 mg/l
Wolfraam	0,000002 mg/l
Hafnium	0,000001 mg/l
Iridium	0,000001 mg/l
Rhodium	0,000001 mg/l



Diocel Biominerál

Pozitivně ovlivňuje meridián ledvin a močového měchýře.

- ▼ Vyrovnává acidobazickou rovnováhu – pH organismu.
- ▼ Obsahuje koloidní minerály v organické formě, které se dobře vstřebávají.
- ▼ Obsahuje vinný ocet, který brání rozvoji plísní a přirozený komplex alfa-hydroxylových kyselin s regeneračním účinkem na pokožku.





SFÉRA KLUB DIOCHI



**Zdraví z přírody...
žádné povinnosti, jen výhody**

„Nemoci můžeme předejít, když vyrovnáme nedostatek energie v meridiánech. Tím zesílíme naše biopole a nemoc nepropukne. Nejlepší je zharmonizovat energetickou síť dříve, než dojde k dlouhodobému energetickému úbytku a k následné degenerativní změně v těle.“

Vladimír Ďurina – bioterapeut, tvůrce produktů Diochi a majitel firmy.



Společnost Diochi je výrobce a distributor přírodních bioinformačních doplňků stravy, které se prodávají především prostřednictvím sítě klubů a poradců.

DIOCHI spol. s r.o.

- ▼ Jsme česká společnost a přední výrobce doplňků stravy s pozitivními účinky na lidský organizmus.
- ▼ Přípravky vyrábíme výhradně v České a Slovenské republice.
- ▼ Máme unikátní systém regenerace a detoxikace organismu „Regenerace ve Sféře“, který vychází z principů čínské medicíny.

- Nově vzniká druhý systém regenerace a detoxikace organismu „Regenerace podle Řeckého Pentagramu“, který doplňuje základní řadu.

DOVOLTE MI SEZNÁMIT VÁS S VÝHODAMI ČLENSTVÍ VE SFÉRA KLUBU DIOCHI.

Produkty lze zakoupit jak na jednotlivých klubech po celé České republice, tak i prostřednictvím eshopu: www.diochi.cz.

Členové nakupují produkty za zvýhodněných podmínek, ale nabízíme i možnost zakoupit je bez registrace za tzv. zákaznické ceny.

VÝHODY ČLENSTVÍ

- Stálé slevy až 30% z veškerých cen produktů
- Akční balíčky vyhlašované 6x do roka v Infolistech – příloha časopisu Sféra
- Bleskové akce – informace na webu nebo newsletteru
- Zdarma časopis Sféra
- Následné slevy dle výše nákupů (člen)
- Výplaty provizí dle výše nákupů (poradce)

Základem pro poskytnutí výhod je členství ve Sféra Klubu Diochi (SKD), které se uzavírá písemně s **platností na 1 rok**. Poté je zapotřebí provést obnovu členství zakoupením výhodného balíčku produktů.

Členství rozdělujeme na 2 okruhy:

1. Člen – svými nákupy získává body, které se měsíčně přepočítávají na slevy při dalším nákupu.

2. Poradce – svými nákupy získává body, které se měsíčně přepočítávají na provize vyplácející se na účet.

Do SKD mohou vstoupit osoby starší 18 let s pobytem v ČR nebo právnické osoby působící na území ČR.

Jak vstoupit do Sféra Klubu Diochi

Jednou z možností je osobní návštěva centrály Diochi nebo jednoho z klubů, které jsou po celé ČR, jejichž seznam najdete na předposlední straně časopisu Sféra nebo na webu www.diochi.cz. Zde s vámi sepiší smlouvu o spolupráci a zakoupením výhodného registračního balíčku se stáváte členem SKD. Zároveň

vám vysvětlí podmínky sčítání bodů a další výhody členství. Nezapomeňte zde uvést jméno člena, který vás do firmy Diochi přivedl.

Druhou možností je uzavření smlouvy osobně nebo po telefonu 222 764 004 na centrále společnosti Diochi, kde navíc funguje i Poradna.

Získáte přístupové údaje do svého osobního účtu, kde budete moci sledovat své nákupy, získávání bodů a zároveň i slev, které vám náleží.

Často se stává, že členové zapomínají na to, že členství se uzavírá na 1 rok!

Členství ve Sféra Klubu Diochi platí rok, poté je zapotřebí členství obnovit zakoupením tzv. **balíčku OBNOVY**, ve kterém získáte produkty ještě levněji než jsou běžné členské ceny. Na výběr je několik variant produktů, ze kterých si jistě vyberete.

Z vašeho zájmu o zdraví své i blízkých se může stát výdělek.

VÝPOČET PROVIZÍ A SLEV

Každý kalendářní měsíc je samostatným obdobím, které se uzavírá a dochází k přepočtu bodů na slevy (pro člena) nebo provizi (pro poradce). Nárok na slevu pro člena vzniká dosažením 105 bodů a čerpání platí měsíc po přepočtu. Např. sleva za nákupy v lednu je uplatnitelná v březnu. Provize jsou vypláceny od minimální výše 100 Kč vč. DPH. V případě, že jsou provize za účetní období nižší, kumulují se, dokud nedosáhnou minimální výše. Provize se vyplácí automaticky na účet uvedený při registraci.

Bodové hodnocení nákupů je uvedeno v ceníku – katalogu produktů nebo na webu a můžete ho sledovat ve svém osobním účtu. Výše dosažené slevy má platnost 1 měsíc a odečte se vám při dalším nákupu. Kdo nakupuje pravidelně, slevy se mu odečítají automaticky při dalších nákupech.

Jestliže do Sféra Klubu Diochi přivedete další členy, zapíšete se do vaší sítě a získáváte body i za jejich samostatné nákupy. Důležité je tento údaj zapsat do Smlou-

vy o spolupráci, že jste sponzorem nového člena.

Bližší výpočet přepočtu bodů je podrobně rozepsán v Průvodci obchodním systémem, který obdržíte při registraci.

OSOBNÍ ÚČET

Po potvrzení vašeho členství získáte poštou Klubovou kartu se svým unikátním číslem (ID) a přístupové údaje do osobního účtu. Heslo si můžete po prvním vstupu sami změnit. V něm se dozvíte informace o výši dosažené slevy či finanční provize za uplynulý měsíc. Přístupy do Osobního účtu jsou pečlivě zabezpečeny.

Chtějte po svém sponzorovi informace o fungování ve Sféra Klubu Diochi.

SPONZOR

Ten, kdo vás do Sféra Klubu Diochi přivedl, je **Sponzor**. Je vaší oporou a průvodcem po celou dobu vašeho členství a má vůči vám tyto povinnosti:

- poskytnout vám veškeré informace o produktech Diochi
- zajistit potřebné materiály pro vaši činnost
- poskytnout fundovaný poradenský servis
- pomoci v prvních krocích vaší obchodní činnosti
- seznámit vás s Osobním účtem a informacemi o MDV (Měsíční dealer-ské vyúčtování)

Nabízíme vám několik úrovní spolupráce s firmou Diochi, od základního členství, přes zřízení tzv. Meziskladu až po založení dalšího samostatného Klubu Diochi.

Rádi Vám poskytneme informace na jednotlivých klubech Diochi nebo na centrále v Praze 10, Průmyslová 1306/7. Tel 222 764 004, email: info@diochi.cz.

Pokud je vaším předním zájmem zdraví, rádi vás přivítáme mezi sebou.

Bc. Květuše Exnerová
marketing manager, Diochi, spol. s r.o. 

 **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

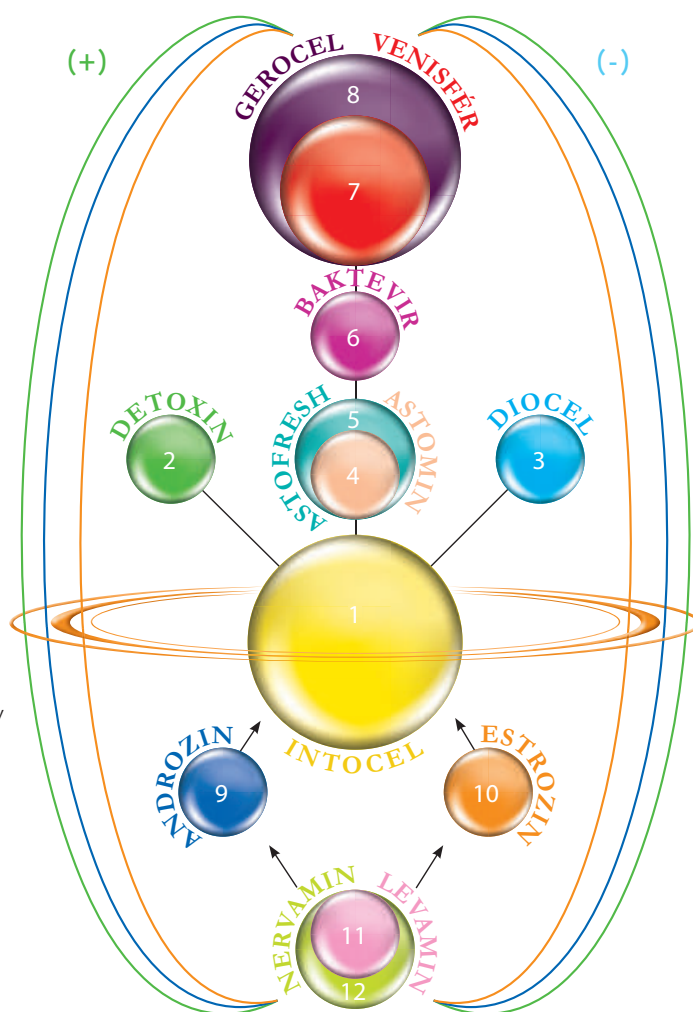
Barva přípravku stanovující pozici v systému Regenerace ve Sféře. Určuje působení na danou část těla a meridián.

- 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.

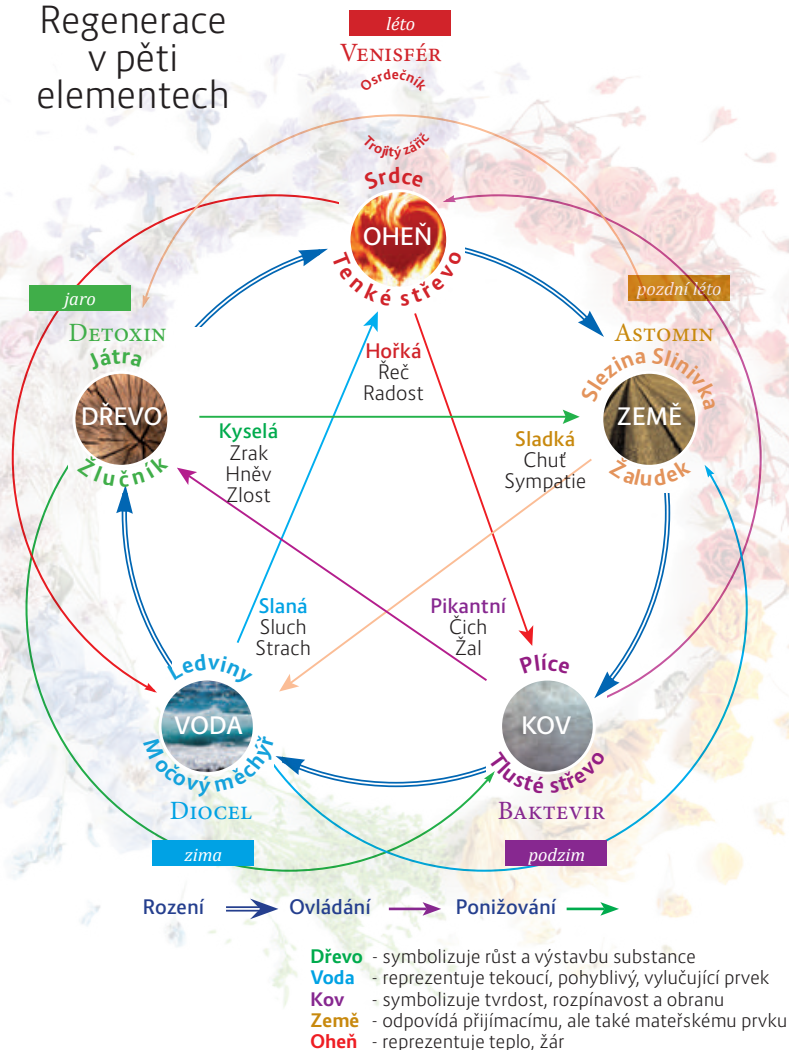
Oddělením horní poloviny pěti přípravků Sféry (**Detoxin, Diocel, Baktevír, Astomin a Venisfér**) získáváme malý regenerační okruh v podobě čínského pentagramu, kterému říkáme **regenerace podle pěti elementů**.

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 SRDCE

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

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

MERIDIÁN SRDCE

Co je pod jeho vlivem:

Srdce, cévní a nervový systém, hrudník, žaludek, horní končetiny po vnitřní straně.

Fyzické projevy energetické nerovnováhy:

Chorobné stavy spojené s činností srdce a s orgány či místy, kudy dráha prochází, žloutnutí očního bělma, bušení srdce, časté zčervenání tváří, bledost tváří, noční pocení a pocení při slabé námaze, dlaní a chodidel, pocení v podpaží, citlivost na teplo a chlad, pocity sucha v hrdle, žízeň, bolesti v hrudi a srdce, bolesti pod žebry, v oblasti břicha a malé pánve, na vnitřní straně rukou, stoupání chladu do rukou, pocit horkosti v dlaních.

Psychické projevy energetické nerovnováhy:

Záchvaty smíchu, podrážděnost, neschopnost empatie, duševní neklid, citová labilita, maniakální psychózy, nadměrné citové reakce, hysterie, poruchy řeči a neschopnost komunikace, poruchy paměti, zapomnětivost, roztržitost, poruchy spánku, děsivé sny, poruchy chování, sebekázeň, respekt, úcta, nevážení si svých nejbližších, upovídanost, koktavost.

Šou-šao-jin sin-t'ing

Podle čínské medicíny je srdce sídlo citu, proto veškeré emoce mají na kvalitu srdeční energie velký dopad. Funguje jako pumpa. Pravidelnými stahy přečerpává krev v cévách. Udržuje tak krevní oběh; zajišťuje, že se krev dostane do plic, kde se okyslíčí, a odtud ke všem buňkám. Srdce má největší aktivitu v letních měsících. Zdravé srdce je zdrojem radosti a aktivity, při jeho poruše však dochází vždy ke změně emocí: strachu, úzkosti, smutku, prázdnoty, až tzv. „vyhoření“. Tyto emoce se fyzické úrovni mohou projevovat pocity tlaku, bodání, bušení a nepravidelnosti tepu.

Průběh dráhy:

Dráha srdce probíhá z největší části po vnitřní zadní straně ruky, kudy vede i její boční větev a šlachosvalová



— hlavní větev dráhy meridiánu srdce

- - - vnitřní průběh dráhy

dráha. Začátek dráhy ruky je v srdci a odtud se rozvětjuje do tří směrů, jedna větev klesá dolů do tenkého střeva, druhá vede nahoru přes hltan až k očím a třetí jde přes plíce směrem do podpaží a odtud středem ruky až na špičku malíčku, kde končí.

OBEČNÁ CHARAKTERISTIKA:

jinová dráha probíhající sestupně od hrudníku k ruce

Sdružený orgán: tenké střevo

Element: oheň

Měsíc: květen

Maximální čas: 11 - 13 hod.

Povrchové tkáně: arterie

Nálady: radost

Barva: červená

Šlachosvalová dráha srdce:

Počátečním bodem této dráhy je vnitřní strana špičky malíčku na ruce. Odtud se táhne nahoru po vnitřním zadním okraji předloktí a paže do podpaží, od něj k prsní bradavce, přes hrudník dolů až na úroveň žaludečního vchodu a pak dolů do pupku.

K chorobným stavům spojeným s oslabením této dráhy patří spastické bolesti hrudníku, syndrom tzv. ležící klády, který je popisován jako pocit něčeho vzpříčeného, překážky pod srdcem, táhnoucí se od pupku až nahoru k srdci.

Doporučení:

Prevenčí proti jeho onemocnění je hlídat si hladinu cholesterolu a vysoký tlak. Srdce tvoří svalovina a ta, stejně jako každý sval, potřebuje ke svojí práci dostatek výživných látek, hlavně hořčík a dostatek kyslíku. Hořčík naleznete především v obilných klíčcích a sóje.

Ostré potraviny usnadňují pocení a povzbuzují krevní oběh: zelená cibule, pažitka, petržel, hřebíček, korian-dr. Hořké potraviny zmírňují tělesné horko: mořské řasy, chřest, šťěrbákový salát. V tomto období doporučujeme dostatek pohybu, nejlépe v přírodě a také kontrolu stavu krční a hrudní páteře. Srdce také posiluje sprcha vlažnou vodou, zvláště v létě a také úsměvný pohled na svět.



— šlachosvalová dráha

Meridiánová rozcvička MAKKO-HO II

Meridián srdce/tenké střevo:

Posaďte se na zem, spojte chodidla ploskami k sobě a přitáhněte je co možná nejbližší k rozkroku. Uchopte se za nártu sepnatými rukama, lokty do stran, podél bérků, uvolněte se, prověste trup dolů k podlaze a snažte se mít vypnutý hrudník a hara (energetické centrum těla v úrovni pupku). Opět setrvejte v pozici po dobu tří dechů, s každým výdechem se stále více uvolněte a snažte se klesnout trupem níže jen tolik, kolik můžete.

Venisfér

Kromě srdeční činnosti podporuje výrazně činnost mozku – zlepšuje paměť.

Tromboserin

Podporuje meridián srdce, napomáhá udržovat správnou agregaci krevních destiček a tím i průtok krve.

Přípravky a čaje firmy Diochi ovlivňující tento meridián:

Venisfér, Gerocel, Citrus aurantium, Maytenus ilicifolia.



ZVEME VÁS NA ZAJÍMAVÉ AKCE

Poznamenejte si do kalendáře

Diagnostiky zdraví a přednášky Vladimíra Ďuriny



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
18. 3. 2020 16.30 hod.	ZLÍN, Hotel Moskva, náměstí Práce 2512, 3. patro salonek 303 Přednáška a zdravotní diagnostiky Vladimíra Ďuriny Info a objednávky: D. Buráňová, zlin@diochi.cz, tel.: +420 603 562 584
30. 3. 2020 27. 4. 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 28. 4. 2020 10–13 hod.	Info a objednávky: Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330
7. 4. 2020 17 hod.	KARLOVY VARY, Základní škola Tuhnice Přednáška a zdravotní diagnostiky Vladimíra Ďuriny Info a objednávky: Naděžda Jandová, karlovy.vary@diochi.cz, tel 776676898
16. 4. 2020 16.30 hod.	PROSTĚJOV, KaS centrum Diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny Info a objednávky: Mgr. Martina Bedřichová prostejov@diochi.cz, tel.: +420 728 036 738
21. 4. 2020 14 – 16.30 hod.	OSTRAVA, lékárna Apavar, Jurečková 1812/16 Diagnostiky zdraví a přednáška Vladimíra Ďuriny Cena: 100Kč
Přednáška 17.30 hod.	OSTRAVA, Poděbradová 2738/16 Cena: 100Kč Info a objednávky: Mgr. H. Zvaríková, ostrava@diochi.cz, +420 724 484 812
23. 4. 2020 14 hod.	LIBEREC, Ruprechtická 533/15 Diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny Info a objednávky: Dagmar Šlechtová, liberec@diochi.cz, tel.: +420 602 295 795

Kurzy Reflexologie a reflexní diagnostika v praxi dle Vladimíra Neruda

29. 2. – 1. 3. 2020	BRNO, Cejl 858/7, Dvorní trakt Reflexologie v praxi dle V. Neruda, víkendový kurz Info a objednávky: Ing. Moudra, brno@diochi.cz, tel.: +420 775 187 079 Cena: 2 500 Kč
------------------------	--

Inspirace

6. 3. 2020 9 hod.	TÁBOR, Koželužská 140, Centrum Regenerace Léčení s filipínskou léčitelkou Estelou Palaris Orbito Info a objednávky: Iveta Vrtíšková, tabor@diochi.cz, tel.: +420 381 258 109
12. 3. 2020 17.00 hod.	OSTRAVA, lékárna Apavar Jurečková 1812/16 Homeopatická přednáška Alergie – MUDr. Miroslava Střížová Info a objednávky: Mgr. H. Zvaríková, ostrava@diochi.cz, +420 724 484 812 Vstupné: 200Kč
22. 3. 2020 9 – 14 hod.	TÁBOR, ZŠ B. Bolzána, Školní náměstí 199 Hrátky s Mišou Liškovou Info a objednávky: Iveta Vrtíšková, tabor@diochi.cz, tel.: +420 381 258 109
25. 3. 2020 17.15 hod.	LIBEREC, ul. 8. března 72/12a Zdravý vztah ke svému jídlu Info a objednávky: Dagmar Šlechtová, liberec@diochi.cz, tel.: +420 602 295 795
5. 4. 2020 a 6. 4. 2020	TÁBOR, Koželužská 140, Centrum Regenerace Měření přístrojem Oberon – Leoš Poskočil Info a objednávky: Iveta Vrtíšková, tabor@diochi.cz, tel.: +420 381 258 109
22. 4. 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

20. – 22. 3. 2020
**FESTIVAL EVOLUTION
V PRAZE**





VARIACE NA TÉMA „KRÁSA“

JINDRA CHUCHLOVÁ

Jsem žena. Líbí se mi pěkné oblečení a ráda se zdobím. Víím však, že krása ženy spočívá především v kráse její duše. Pamatuji si, že již v průběhu dětství a dospívání jsem kolem některých žen vnímala jakési kouzlo. Ne, nebyly to takové ty „krásky“, které vidáte na předních stránkách časopisů. Fascinovalo mne, jak „pluly vzduchem“, jak se usmívaly, jakou pohodu kolem sebe šířily, jak jim zářily oči. Děkuji za tato setkání. Myslím, že to byly první indicie, jakým směrem se později bude ubírat můj zájem a bádání. Obrácení se do nitra. Zájem o vnitřní krásu. Spojení s duší.

Vnitřní krásu vnímám jako jakýsi kondenzát celkově kladné povahy, něhy a lásky plynoucí ze srdce, vnitřního míru a dobrého zdraví. Skutečná krása není spojena s fyzickými rysy. Jde spíše o to, co vyzařujeme a jak se cítíme. Sebekrásnější tvář nebude působit půvabně, pokud člověk postrádá sebedůvěru, je sklесlý či zlostný. Nic zvenčí a nikdo nám nemůže dodat skutečnou krásu. Ta spočívá především v „kráse duše“. Jistě jste si všimli, že člověk, který je zamilovaný, láskou zkrásní. Zrovna tak zkrásníme ve chvílích inspirace, nadšení a radosti. Nebo v momentech, když projevujeme soucit nebo cítíme vděčnost. Když vyzařujeme klid a jednáme s moudrostí a odvahou.

ZÁŘÍME A ZKRÁSNÍME, KDYŽ NÁS PROSTOUPÍ DUCHOVNÍ SVĚTLO

Čím více je naše osobnost propustná pro světlo své duše, tím více záříme. Je to záře, kterou v sobě člověk nese z jiných světů. Vnitřní krása je druhem jasu, jenž vychází hluboko z energetického pole člověka. Mění způsob, jakým sám sebe vnímá. A mění způsob, jakým na něj pohlíží ostatní. Děje se to přirozeně, jak se postupně dostáváme do souladu se sebou a svou podstatou.

„Kdo se na sebe dívá očima lásky, snadno vidí vlastní krásu.“

KRÁSA JE SOULAD

Krása je sjednocení těla, mysli a duše. Rovnocenná spolupráce našich posvátných vnitřních energií. Když naše **vnitřní žena** může bezpečně pobývat v rovině srdce, cítit emoce a láskyplné propojení, otevřeně přijímat, nechat se vést intuicí, projevovat něhu a péči: Když skrze **vnitřního pečovatele** respektujeme své potřeby, věnujeme si péči a čas pro sebe a pro klidné spočinutí. Když náš **vnitřní muž** vidí jasně, cítí se svobodný, klidný, ukotvený a s důvěrou v sebe sama plánuje, realizuje, jde kupředu, dává. Když náš **vnitřní válečník** zajistí, aby nám praktický život v oblasti domova, práce a mysli po všech stránkách



fungoval, organizuje, chrání naše hranice, zajišťuje zdravou interakci s ostatními, projevuje ctnosti. Když se naše **vnitřní dítě** může od srdce smát, být spontánní, svěží, nevinné, snít, uvolnit se, hrát si, zkoumat, žasnout, nechat se hýčkat. Když energie našeho **vnitřního ducha** volně proudí, je sycena ztišením, meditací, modlitbou, touhou, nadějí, inspirací, poznáním, tvořivostí, expanzí, spojením s ostatními, se sebou, s Bytím.

„Čím více duchovního světla proudí naším energetickým systémem, tím více vnímáme vše jako krásné a dokonalé.“

KRÁSA JE V AUTENTICITĚ

Když nic neskrýváme, nepotlačujeme. **Když nechceme být někým jiným.** Když jsme k sobě i druhým upřímní. Když si dovolíme být sami sebou, žít své dary a své Světlo. Jsme v pořádku právě takoví, jací jsme. Takové nás

život chtěl. Ale každý náš nový vhled nebo hlubší pochopení, ke kterému jsme dozráli, potřebujeme začlenit do své reality. Musí směřovat do okolního světa. To jsou výzvy a vítězství života.

Důležitým aktuálním úkolem každého z nás, je proto osvobodit se z iluze viny svého vnitřního muže a vnitřní ženu z iluze bezcennosti. Obnovit v sobě rovnocennost ženského a mužského principu. Veškeré disharmonie v našich vztazích s druhými jsou jen odrazy našich vnitřních konfliktů mezi vnitřní ženou a vnitřním mužem a také konfliktů mezi osobností a duší.

Jsme-li v těle ženy, dodá nám navíc krásu a atraktivitu pro opačné pohlaví to, že jsme v souladu se svou matkou, se všemi ženskými předky a jejich příběhy srozuměny s ženskou rolí, esencí, sexualitou a ženským tělem. Totéž platí opačně pro muže. Je-li muž v souladu s otcem, mužskými předky, jejich osudy a svou rolí v těle muže.



ŽENA – MÚZA MNOHA UMĚLECKÝCH DĚL

Podstatou ženy je krása. Každá žena má krásu, jež má být odhalena. Krása je jádrem ženství, je tím, čím žena touží být. Je to záře, kterou potřebuje i svět okolo ní. V mnoha ženách však byla tato krása pohřbena, zraněna, spoutána. Nejde o to přivolávat krásu zvenčí, nýbrž umožnit, aby vyšla na povrch.

Těší mne pracovat pro ženy a být průvodkyní na cestách posílení sebelásky, sebedůvěry, esence ženství, naplnění. Krása potřebuje být osvobozena, obnovena, pěstována. Proto pořádáme, ve spolupráci s kamarádkou fashion terapeutkou a koučkou Marcelou Švadlenkovou, seminář KRÁSA ZE VNITŘ VEN, kde mohou ženy pro sebe přijímat léčivé energie, uzdravit zranění, svazující vzorce, odstranit nejistoty. Současně s nimi rozvíjíme vnitřní zdroje, které pomáhají umocnit ženskou sílu a krásu.

Ruku v ruce s uzdravením nitra, se mohou dozvědět, jak oblečení souvisí s jejich vnitřním já. Co o sobě říkají svým oblečením světu. Jak to, co mají na sobě, ovlivňuje jejich chování. Jak objevit svou jedinečnost a napojit se na svoji ženskou energii dle svého stylu. Jak

sladit oblečení se svou duší tak, aby ještě více zvýraznilo jejich krásu.

KRÁSA JE NEODDĚLITELNÝM ASPEKTEM VŠEOH STVOŘENÉHO

Probouzet krásu v sobě také můžeme, když se jí vystavíme. Pravá krása je přirozená. Prostě je. Spojena s jednotou. Zkusme pozorovat bez hodnocení nádhery přírody, východy a západy slunce, květiny, barvy, poslouchat zpěv ptáků, lidských hlasů, hudbu. To nejlepší, co pro sebe můžeme udělat, je nechat krásu na sebe jen působit, a nechat tak v sobě rozeznat stejnou kvalitu.

UMĚNÍ MÁ SLOUŽIT KRÁSE

Každé umění je osobní výpověď autora. Přes umění, prostřednictvím emotivního zážitku jsou dostupné určité vrstvy lidského vědomí a podvědomí. Umění by mělo být terapií společnosti a povznášet duši. Bohužel, není tomu však vždy. Někdy chce jen šokovat, je agresivní, prázdné. Jsou v něm zakonzervovány vnitřní konflikty a deprese autora a vyzařuje nepříjemné energie. Od takových obrazů prchám pryč. Naštěstí jsou i umělci, kteří tvoří v intencích léčivých účinků. Jejich umění zklidňuje, harmonizuje, proměňuje, pozitivně motivuje. Nejvyšší formou je umění pro zdraví, jehož ambicí je cíleně mobilizovat v člověku, tvůrci

i divákovi touhu po spiritualitě, důstojnosti, naději, touhu po harmonii a ozdravení celé své bytosti, touhu po souladu s přírodou. Samozřejmě záleží na tom, kdo se dívá, co chce vidět a jak interpretuje přijaté frekvence. Realitu vytváří pozorovatel. A protože se každý z nás díváme přes své filtry, uvidíme každý něco jiného. Náš mozek provede selekci v souladu s naším podvědomým očekáváním. Záměr a interpretace viděného ovlivní konečný výsledek. Schopnost vidět to dobré, nás vede zaručeně stezkou krásy. Vyhledávat to, co je hodno obdivu.

VIDĚT KRÁSU SRDCE ČLOVĚKA A JEHO POTENCIÁL

Ve své nejhlubší podstatě již jsme zrcadlem božské krásy. Jsme bytostmi světla. Tak to je, ale někdy se v běžné lidské komunikaci ztrácíme ve svém „malém já“, svých připoutanostech a strategiích přežití. Můžete si však vyzkoušet takovou malou zábavnou hru. Hraji si ji občas sama se sebou, na místech, jako jsou nákupní centra, veřejná prostranství, hromadné dopravní prostředky. Když si u kohokoliv pomoci své fantazie představím křídla, obratem zkrásní můj pohled na něj. Můj pocit z něj. Moje energie je okamžitě na vyšších obrátkách a tuším, že i pro druhého člověka je to určitá šance.

V rámci pozemského života v sobě máme prozkoumat a integrovat prvotní božské energie. Jsou to naše společné univerzální úkoly. Posvátné energie a pravdy jsou zakódované v našem biologickém systému a vnáší do našeho života krásu. Kdykoli se od nich nějakým způsobem skrze naše myšlení a žití odchýlíme, ztrácíme duchovní sílu, krásu, moc. Přichází ne-moc.

Aby náš lidský duch prospíval, potažmo i naše tělo, je třeba žít v souladu s Vyšší Pravdou. Těchto sedm posvátných pravd zní:

VŠE JE JEDNO: Jsme součástí jediné duchovní komunity, spojení s veškerým životem, který k nám přišel přes nekonečný zástup předků.

CTĚTE JEDEN DRUHÉHO: Každý člověk, s nímž sdílím svazek, je součástí mého života podle Božího plánu a potřebujeme se navzájem. Všechny situace, lidi a události mi přináší dar poznání.

CTI SEBE SAMA: Akceptuji to, kým jsem. Jsem si vědoma vlastního já a nechávám se jím intuitivně vést.

LÁSKA JE BOŽÍ SÍLA: Otevírám se léčivé síle lásky. Propouštím svou připoutanost ke zranění a bolestivým vzpomínkám. Odpouštím.

PŘENECEJ OSOBNÍ VŮLI BOŽÍ VŮLI: Přijímám, že jsem se narodila s určitým záměrem a že život obsahuje nějaký boží plán. Vítám změny ve svém životě. Důvěřuji tomu, co je právě teď.

HLEDEJ POUZE PRAVDU: Otevírám svoji mysl a rozlišuji mezi myšlenkami motivovanými láskou a silou, či strachem a iluzí. Naslouchám svému vnitřnímu světu. Odpovědi na všechny mé otázky se nacházejí v mém nitru.

ŽIJ V PŘÍTOMNÉM OKAMŽIKU: Každý den přijímám duchovní poučení. Otevírám se požehnání z vyšších sfér a stávám se nádobou pro božské energie. Vím, kdo jsem a dosahuji jednoty se svou vyšší mocí. Jsem vědomí „JÁ JSEM“.

JSEM VE SLUŽBÁCH KRÁSY A VÍM, ŽE KRÁSA JE JEDNOU Z CEST, JAK LÉČIT SVĚT.

Vím, že dozrajeme do bodu, že vědomí „JÁ JSEM“ bude setrvalý stav. Prozatím si alespoň tyto pravdy můžeme připomínat.

JSEM SVĚTLO. JSEM LÁSKA. JSEM TICHŮ. JSEM LÉČENÍ. JSEM KRÁSA. JSEM HVĚZDNÝ TŘPYT... ✨

Jindra Chuchlová se věnuje studiu lidské duše více než dvacet let. Zabývá se psychosomatickou arteterapií, energetickou medicínou, spirituální psychologií, komunikací s Vyšším Já a léčením pomocí kosmických dimenzí světla. Tyto poznatky a prožitky sdílela zpočátku skrze svou tvorbu, v posledních 17 letech se naplno věnuje práci lektorské a terapeutické. Více o připravovaných akcích a seminářích na www.narucsvetla.wz.cz



INZERCE

OMLÁDNOUT JE TEĎ TAK SNADNÉ

Rychlý přírodní BOTOX efekt

- Potřebujete být před důležitým jednáním rychle krásní? Použijte Diolift hydrogel. Je vhodný pro všechny typy pleti, pro muže i ženy.
- Opakovaná aplikace má kumulativní regenerační efekt. Již po kratším používání je vidět značný omlazující účinek na pokožku.
- Základem Diolift hydrogelu je kyselina hyaluronová, výtažky bylin a organické vysoce vstřebatelné biomine-rály, zejména křemík, zlato, hořčík, zinek, síra a ostatní biogenní prvky. Celkem jich Diolift obsahuje více než 64.
- Silné hydratační účinky – vypíná pokožku a působí proti tvorbě vrásek

Byliny proti stárnutí:

Aloe vera
Lilie bělostná
Kaštan koňský
Pupečník asijský



PRÁNÁJÁMA

Vědomá a hospodárná
práce s životadárnou
energií

Mgr. LUCIE VYBÍRAL PASTRŇÁKOVÁ

Jógínské texty doslova hýří pojmy Prána a prána a zasvěcencům zajisté netřeba vysvětlovat jejich význam. Zvu vás však k četbě pojednání o této všudypřítomné a všeprostupující energii jak z pohledu jogína, tak i z pohledu západního, zkoumavého a empiricky založeného člověka. Nebudu přehánět, když vám prozradím, že pránou se již zabývá věda a dokazuje především na poli fyziky její existenci. Na závěr si představíme několik užitečných tipů, jak můžete svou životní energii navýšit i vy, milí čtenáři. Jaro klepe na dveře, tak pojďme provést jarní úklid především sami v sobě a čerpejme energii ze všech v přírodě dostupných zdrojů.

Prána a prána

Pránu můžeme vnímat jako souhrn všech vesmírných energií. Prána není magnetismem, gravitací ani elektrickou energií, ovšem tyto jevy jsou projevem univerzální Prány. Dá se říci, že všude ve vesmíru, kde existuje pohyb, se projevuje Prána. Od pohybů elektronů kolem atomového jádra po pohyb lidského organismu. Životní energie je projevem Prány. Jednou z forem vesmírné Prány, kterou jsme schopni vnímat jako energetické vlny ve svém těle, je prána s malým „p“.

Souvislosti ze světa jógy, aneb jógínské INTERMEZZO pro širší souvislosti

Smyslem duchovních cest nejen jógy je především oproštění se od pocitu

jáství, tedy jakéhosi JÁ vnímaného coby něco výjimečného a odděleného od celku. Cest, jak se od tohoto zajetí EGEM odvrátit, existuje bezpochyby mnoho. Připomeňme si však jeden z hlavních jógínských přístupů. Jistý PATAŇDŽALI, žijící kolem roku 200 – 150 př. n. l., považovaný za zakladatele jógy, je taktéž autorem tzv. Osmidílné stezky Královské jógy, RADŽAJÓGY. Jednotlivými stupni této osmidílné stezky si adept prochází postupně a vědomě, aby nakonec dospěl k nejvyššímu poznání a osvícení, a ukončil tak koloběh životů své duše. Pránájáma je čtvrtým stupněm této stezky a předchází ji JAMA A NI-JAMA (desatero založené na trvalých hodnotách a ctnostech) a cvičení ÁSAN. Jelikož je PRÁNÁJÁMA vědomá práce s energiemi, je třeba mít připravené tělo a jeho energetické dráhy, které pránu/energii distribuují. Nejdůležitějším předpokladem pro zdárnou práci s pránou je především pružná a napřímená páteř. Dalšími stupni této Královské cesty je práce se smysly, PRÁTJAHÁRA, koncentrace DHÁRANA, meditace DHJÁNA, která vede k SAMÁDHÍ, což je osmý, konečný stupeň - splynutí, sjednocení, osvícení.

Co je to Pránájáma?

Většina překladů termínu „pránájáma“ vychází z – „prána“ (všeprostupující energie) a „ajama“ (délka, zadržení, kontrola) a vykládá tento výraz jako vědomou práci s dechem. Což není nesprávně, ale dle André van Lysebetha (výrazného belgického popularizátora jógy, jenž přinesl jógínská učení z Východu ve druhé polovině minulého století) jen velmi zjednodušené. *Pránájáma dle Lysebethových slov představuje totiž životně důležité učení, neboť vede člověka k vědomé práci a kontrole životní energie – pro rozvoj a dlouhodobě udržitelné zdraví jak tělesné stránky, tak zdraví duševního.*

Je to na vás stále dost EZO? Pojd'me do vlastní sebereflexe?

Vzpomínáte si, jak jste se cítili při své poslední túře po horách, návštěvě mořského pobřeží či jen za slunečného počasí někde na venkově? Já osobně vnímám, že mi tyto kraje vel-

mi svědčí, neb se cítím doslova nabitá energií.

Co na to říká západní věda?

Je tomu vsutku tak. Jedním z aspektů atmosférické prány je tzv. *ionizace*, která se liší v závislosti na sezónních a zeměpisných změnách. Nejznámějším projevem ionizace atmosféry je blesk. Hybnou částíčkou veškerého

pomalých iontů až na 1:270 či 1:600! Zde se tedy nabízí jedno z vysvětlení, proč se obyvatelé měst cítí často doslova „vysátí“. Zdroje také uvádějí, že citliví jedinci, kteří odjedou na dovolenou na mořské pobřeží, mohou vlivem nadměrného přijímání prány trpět až nespavostí.

Zdrojem těch malých potřebných iontů, tedy prány, je samotná Země,



pohybu, včetně života samotného, jsou ionty, záporně nabitá atomy nebo části molekuly. V atmosféře se můžeme setkat se dvěma typy iontů:

1. **Malé záporné ionty**, které jsou klíčové pro životaschopnost každé buňky, jsou její hybnou silou, neboť podporují látkovou přeměnu elektrické energie probíhající v každé buňce, v každém živém organismu.
2. **Velké pomalé ionty**, těžší jádra, pohlcující ty malé „živé“. Koncentrace velkých iontů se zvyšuje především ve vzduchu znečištěném kouřem, prachem či mlhou. Čím více je v atmosféře velkých iontů, tím méně je těch malých, potřebných.

Koncentrace malých iontů vůči velkým pomalým je proměnlivá. Na venkově, kde je vzduch čistý, je dle dostupných zdrojů poměr 3:1 ve prospěch těch malých živých, ve městech naopak stoupá koncentrace velkých

čili půda, také kosmické a Sluneční záření a současně vodní masy v pohybu a při odpařování. Tedy všude tam, kam se dostanou sluneční paprsky a v blízkosti vody si můžeme doslova dobít vnitřní baterie. Mezi orgány, které nás podporují v přijímání prány, tedy iontů potřebných pro elektrickou látkovou výměnu probíhající v těle, patří kromě dýchacích orgánů (nosní sliznice a dutiny, plicní sklípky) také kůže a jazyk. Zde je třeba podotknout, že každá vrstva oblečení včetně obuvi působí coby izolant pro přijímání iontů. Je tedy velmi důležité podpořit proces ionizace – chcete-li „pránické koupele“ pobytem v přírodě s obnaženou kůží a bosými chodidly.

V moderní terminologii se přínosy bosé chůze dají shrnout pod pojem EARTHING, neboli GROUNDING. Věnuje se mu v současné době spousta vědeckých studií, které potvrzují, že



po nabití organismu ionty ze země dochází k potlačení zánětlivých procesů v těle, k celkové podpoře imunity a k lepší látkové přeměně. Stejně působí na náš organismus ionty z atmosféry. Díky ionizaci ze země i ze vzduchu organismus přijímá záporné ionty, které podporují látkovou přeměnu, a přebytek vylučuje kůží. Čím je tato výměna aktivnější, tím je organismus čipernější a zdravější.

TIP PRO DOMÁCÍ PRÁNÁJÁMU Č. 1:

Vystavujte se co nejčastěji jen spoře oděni a s bosými chodidly vlivům čisté přírody. Nabízí se procházka či jen vyběhnutí na zahradu. Ideální je také zchlazení v čisté přírodě a s bosými chodidly pevně na zemi po sauně, neb sauna procesem pocení taktéž podporuje pránickou látkovou výměnu.

Vraťme se však k původnímu cíli pránájámy: *Je jím shromažďování, ovládání a libovolná distribuce životadárné síly v organismu.* Tak získáme klíč k nejen fyzickému, ale i duševnímu zdraví. Někteří lékaři s otevřenou myslí již totiž vnímají určitou souvislost mezi hospodařením s životní energií a fyzickým i psychickým zdra-

vím. Organismus je totiž na různých úrovních propojeným celkem do stejné míry, jako je propojený s okolním světem, vesmírem.

Jedním ze způsobů vědomé kontroly prány a její distribuce v těle jsou dechová cvičení. Tak, jak je praktikuje jóga coby PRÁNÁJÁMU, tedy čtvrtý stupeň Patandžáliho Radžajógy.

Hospodaření s dechem - dechová pránájáma

Dechová cvičení zahrnují nádech, výdech a zádrže dechu. V těle probíhají odlišné procesy během těchto tří fází a souvisí mimo jiné s distribucí kyslíku a CO₂. Za dýchání je třeba nepovažovat pouze výměnu plynů mezi tělem a okolním prostředím, ale také a především tzv. vnitřní dýchání, tedy výměnu plynů na úrovni buněk. Oba tyto procesy, které spolu přímo souvisí, můžeme podpořit vědomým dechem. Pro dechová cvičení je nejvhodnější sedět v libovolném sedu ovšem s napřímenou páteří, ideálně se zády neopírat. Pokud před samotným dechovým cvičením zvládnete tělo rozcvíčit a protáhnout, například Pozdravem Slunci, přínos pránájámy bude daleko intenzivnější.

PLNÝ JÓGOVÝ DECH, tip č. 2:

Je velmi hluboký dech, kdy využíváme plnou kapacitu plic. Jedná se o základní dechovou praxi, kterou zvládne při soustředění i začátečník. Plný jógový dech spočívá ve vertikální dechové vlně procházející plicemi zespodu směrem vzhůru, zahrnuje nádech do spodní části plic (tzv. břišní dech), do střední části plic (hrudní dech) až do oblasti pod klíčními kostmi (hrotový dech). Popis může působit poněkud složitě, ale v praxi je snadný. Zhluboka vydechněte a pozorujte přirozený nádech, jenž se projeví vzednutým bříškem, posléze roztažením hrudního koše a ke konci vnímáte vlnu nádechu až pod kličkami. Následuje postupný a **úplný** výdech v opačném sledu. Takto spočínáte pozorností u dechu samotného, vnímáte jeho délku, rytmus a hloubku. Jen pozorujete. Po chvíli si uvědomíte, že se celý váš trup rozšiřuje úměrně k nádechu také do stran, vpřed a vzad. Můžete si dechy počítat anebo si stanovit na praxi třeba 5 – 10 min každý den. Ideálně na čerstvém vzduchu anebo v dobře větrané místnosti.

Nos je hlavním orgánem k přijímání prány, vzduch je tedy naší potravou. Bez jídla či vody jsme schopni

vydržet i několik dní. Bez vzduchu jen pár minut. Při běžném dýchání projde nosem za 24 hodin průměrně třináct tisíc litrů vzduchu v obou směrech. Nosní sliznice je citlivá na vůně, neb přírodní vůně rostlin a květin jsou nositeli ionizujících látek. Plný dech nejenže posiluje náš organizmus pránou, vyživuje nás na úrovni tělesné, mentální i duševní, ale také harmonizuje stav orgánů, krevní a lymfatický oběh, činnost žláz s vnitřní sekrecí atd. Imunita při pravidelné dechové praxi stoupá, stejně jako duševní odolnost.

Chyby začátečníka:

Je lepší dělat chyby, z těch se poučit a postupovat na své cestě dále, než ze strachu z chyby nedělat nic. Téměř každý začátečník udělá při pránájámě jednu z následujících chyb:

1. Při impulsu k hlubokému dechu se zhluboka nadechne. Omyl: dech začíná vědomým a úplným výdechem, je potřeba plíce nejprve vyprázdnit a zbavit je starého vzduchu. Takový jarní úklid. *Tedy správně: zhluboka vydechnout a posléze sledovat plnicí se kapacitu plic při nádechu.*
2. Při pobídce k hlubokému dechu se začátečník nadechne a zvedne ramena. Omyl. Je potřeba dech

celkově prohloubit, tedy využít plnou kapacitu plic uvnitř. Nadechujeme tedy a ponecháme prostor plicím pozvolným otevíráním hrudního koše, nikoliv zvedáním ramen.

Pokročilejší technika SAVITRÍ PRÁNÁJÁMA, tip č. 3:

Je rytmický dech vycházející z plného jógového dechu ovšem zahrnující zádrže dechu, jak po nádechu, tak po výdechu. Zádrže dechu jako takové se nedoporučují jedincům s vysokým krevním tlakem, kardiovaskulárními nemocemi, se závratěmi a těhotným. Důležitým aspektem je však délka samotné zádrže. Savitrí pránájáma doporučuje Dr. Svámí Gítánanda Giri (který úžasným způsobem propojil medicínu s jógovou praxí) pro celkovou harmonizaci, posílení těla i ducha, podporu mysli a její kapacity, pro rekonvalescenci i pro zdravý růst dětí. Dechová praktika vychází z rytmu 2:1:2:1 v nácviku. Rytmus na doby, tály, pro nádech, zádrž dechu po nádechu, výdech a zádrž dechu po výdechu. Při pokračující praxi můžeme nádech a výdech prodlužovat na více dob, zádrže jsou

vždy zhruba polovinou délky nádechu a výdechu. Tedy 4:2:4:2, 6:3:6:3, 8:4:8:4 a dále. Nácvik je však třeba provádět pozvolna, s ohledem na své dovednosti, vědomou pozornost a možnosti svého těla. Během dechové praxe jsme naprosto myslí přítomní, sledujeme, jaké zákray v těle i na duši může přinést něco tak samozřejmého jako nádech a výdech...

Všechny výše uvedené praktiky mohou obohatit život a jeho kvalitu každého z vás, včetně úplných začátečníků i těch, kteří o pránájámě neměli dosud potuchy. Někdy stačí pár minut denně a dlouhodobě sledovat, kterým směrem se vaše cesta ubírá. Já vsázím na to, že obohacena o praxi pránájámy v jakékoliv formě bude vědomější, radostnější a má i tu kapacitu dovést vás k vašim snům.

NAMASTE 🌿

Použité zdroje:

André van Lysebeth – Pránájáma

Dr. svámí Gítánanda Giri – Jóga krok za krokem

Ivana a Jan Knaislovi – Unijóga

Mgr. Lucie Vybíral Pastrňáková

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



INZERCE

Kurzy

Terapie

Semináře

Pobyty

Tábory



Cesta je cíl

www.jogapilates.com

Jóga a její techniky
Řízené meditace
Mindfulness
Pilatesova metoda
Hluboká stabilizace CORE
Cvičení s dětmi
Pobyty s programem
Příměstské tábory s mindfulness

Mgr. Lucie Vybíral Pastrňáková

www.jogapilates.com

ZVUKOTERAPIE



Přijměte pozvání k Hudební lázni

MARTINA JELIČÍČ

Co vás při Hudební lázni čeká?

Zvu vás do prostoru, který je vždy vyladěný do posledního detailu, vyčištěný zvukem a dřevem palo santo. Vstoupíte do sálu plného svící a luceren, v rohu praská krb a vzduchem se nese jemná vůně přírodního vykuřovadla. Můžete si vybrat, na jakou podložku si lehnete, přikryjete se dekou a na polštářku už na vás čeká maska na oči. Budu hrát na rozličné hudební nástroje a zpívat. Zvuk může různě působit na vaše tělo, emoce i na vaši duši. Je to reakce způsobená zákonem rezonance, který později vysvětlím. Zážitek je pro každého jedinečný, podle toho, co právě potřebujete, čím procházíte a jak moc si dovolíte se otevřít.

Začínáme...

Za doprovodu velké zpívající kovové mísy z Indie vás navedu krátkou meditací k uvolnění celého těla. Pak se průběh přizpůsobuje momentální situaci. Používám spoustu různých hudebních a zvukových nástrojů jako třeba deštný sloup, křišťálové mísy (čiré i matné), šamanský buben, indiánskou flétnu, chřestidla, sundrum, znějící dřevěnou mísu z Anglie, zvonkohry, zvonečky a můj milovaný shruti-box (indické varhánky). Při gongové lázni používám i skoro metrový gong značky Paiste. A samozřejmě svůj hlas. Trvalo mi roky se k němu propracovat a překonat svou nejistotu a obrovskou trému. Svůj hlas teď vnímám jako nástroj, který využívá vyšší zdroj k manifestaci toho, co je

potřeba. Mým záměrem je vždy vytvoření prostoru k léčení, otevření srdce a vyslyšení hlasu duše. Protože právě vaše duše ví, co je pro vás nejlepší...

Dnešní dobou přetížená a zrychlená mysl nás udržuje ve stavu permanentního napětí a stresu. V momentě, kdy se naše mysl uvolní a přeneseme se do těla, tělo automaticky započne samoléčící proces. Například hluboké a pravidelné zvuky velkého šamanského bubnu, zpívajících mís a gongu jsou úžasné ke zpomalení mysli. Svými hlubokými frekvencemi přeladují i mozkovou činnost do pásma meditace a relaxace i hlubokého spánku. Do přítomného okamžiku vás zase navedu hlasem a zvonkohrou na konci lázně. Ze studia, z vlastní zkušenosti i ze

zpětných vazeb od lidí, kteří hudební lázně zažili, vím, že se vám může ulevit na mnoha úrovních. Pomohou vám dočerpání energie, zlepšit spánek, ulevit od stresu, od bolesti, můžete si uvědomit své potřeby (např. potřebu odpočinku a sebepečce), prohloubit dýchání a další. Emocionálně se vám může ulevit odplavením potlačených pocitů a celkovým zklidněním a odstupem od každodenních problémů. Na duchovní úrovni se nalaďte zpátky na sebe, vyslechnete si hlas své duše, otevřete své srdce, uvědomíte si, co je pro vás opravdu důležité.

Mé hudební lázně trvají většinou 80 minut a čas při nich plyne úplně jinak. Můžete toho prožít spoustu, nebo mít pocit, že to byla pouze chvíle. Hudební lázeň se dá zažít nejenom ve skupině, ale také individuálně. Při individuální hudební lázni je celý proces zaměřen přímo na vás a na vaše potřeby.



Některé hudební nástroje přikládám přímo na tělo.

Zvukoterapie na základě analýzy hlasu

Do světa zvuků se můžete ponořit ještě hlouběji a využít tento úžasný „nástroj“ k hlubokému léčení – můžete se rozhodnout pro individuální Zvukoterapii na základě analýzy hlasu, kterou jsem vystudovala u Elaine Thompson ve Velké Británii. Od ní mám speciální software, který pomocí grafu ukáže, které tóny a frekvence ve své běžné mluvě často používáte, které méně často a které vám třeba chybí. Jsme totiž takovými chodícími symfoniemi.

Náš hlas vypovídá o našem celkovém stavu. Při základní hlasové analýze



můžeme vidět rozložení energie podle systému čaker. Můžeme se ale také podívat na specifické frekvence a odhalit například to, který sval je ve stresu. Každá frekvence má jinou frekvenci, která je na ní navázaná – podobně jako houpačka. Pokud je frekvence jednoho svalu pod stresem, tzn. je zastoupená hodně, tak ta, která je na ní navázaná, bude naopak velice nízká. Pokud tu nízkou začneme doplňovat, houpačka se začne vyvažovat a frekvence pod stresem se začne snižovat – odezní třeba bolest.

„**Náš hlas vypovídá
o našem celkovém stavu.**“

Během terapie, která obsahuje 4 sezení po zhruba týdně, pracuji se třemi přístupy. Na speciálním lůžku s reproduktory testuji specifické frekvence, které jsou pro každého individuální. Během testování se mohou uvolnit fyzické i emocionální bloky. Vybrané frekvence potom dostanete domů na poslech po dobu 6–8 týdnů. Dále spolu budeme objevovat váš harmonizující hlas, což je specifický tón, který je potřeba do vašeho spektra frekvencí doplnit a při jehož poslechu i zpěvu vám bude dobře – budete se cítit vyrovnanější a více naladěni sami na sebe. Budete cítit podporu v sobě samých a to je důležité pro každou náročnější situaci v životě, kterou musíte projít.

Při sezeních pro celkovou harmonizaci organismu používám specifické hudební nástroje – šamanský buben, kovové zpívající mísy (tibetské) a také projekci svého hlasu přímo do vašeho těla. Při tomto zpěvu používám i alikvótní zpěv, který je pro lidský organismus nesmírně léčivý, protože matematické poměry alikvót jsou stejné jako posvátná geometrie uvnitř našeho organismu.

Trochu teorie na závěr

Zvuk se již běžně využívá v lékařství, ve formě ultrazvuku, který vytváří třeba obrázky dětátka v bříšku pro budoucí rodiče. Testuje se také jeho využití pro léčení rakoviny. Využívá se také běžně v tradičních alopatické i komplementární medicíně k úlevě od bolesti a zmírnění stresu.

Pokud trpíte únavou, úzkostmi nebo problémy se spánkem, lékař vám může doporučit relaxační CD, jako formu úlevy od těchto problémů. Jako pomoc s poruchami učení se využívá vysoce pokročilý systém stimulačních zvuků. Holistický psychoterapeut vám může nabídnout speciální zvuky na vyrovnaní hemisfér a snížení mozkové aktivity.

Již Nikola Tesla prohlásil: „*Chcete-li najít tajemství vesmíru, přemýšlejte o energii, frekvenci a vibraci.*“ Vizionář Deepak Chopra mluví o našich



tělech jako o orchestrech, které mohou být naladěny na zdraví pomocí hudby, manter a dalšími zvukovými prostředky. Doktor Andrew Weil (Self-Healing with Sound and Music) informuje o prokázání účinku zvukoterapie v léčení překvapivého spektra zdravotních problémů včetně srdečních poruch, artritidy, stresu a dalších. Doktor Mitchell Gaynor, autor *Sounds of Healing*, používá křišťálové a kovové zpívající mísy pro zklidnění a relaxaci svých pacientů.

Všechno v našem vesmíru je vibrace. Zvuk, tak jak mu v dnešní době rozumíme, je vlna. Tato vlna se manifestuje jako pohybující se vzduch, který převezme vibraci objektu a umožní jí cestovat. Tato vlna zasáhne náš bubínek a poté pomocí neuvěřitelného bioakustického procesu je nejprve transformována do chemické formy a poté do elektrických impulsů v našem mozku. Zvuk se měří v cyklech za sekundu, jednotkou je hertz (Hz). Hodnota zvuku se nazývá frekvence. Člověk je schopen slyšet zvuky přibližně od 16 Hz do 16 000 Hz. Zvuky pod touto hranicí nazýváme infrazvuk a nad nimi ultrazvuk. Takže pokud něco nemůžeme slyšet, neznamená to, že tam žádný zvuk není. Například delfíni mohou vnímat a vysílat frekvence až do 180 000 Hz.

Důležitá pro zvukoterapii je rezonance. Rezonance je přirozená vibrace objektu, specifická frekvence, kterou vibruje. I tento časopis má svou frekvenci, stejně židle, na které teď sedíte. Objekt může rezonovat pouze v případě, pokud se setká s objektem

se stejnou frekvencí, což se děje například u ladiček. Pokud máte ladičku naladěnou na 100Hz a rozvibrujete ji, další, které jsou naladěny také na 100Hz, začnou také vibrovat. Existují

„Od elektronů, které se pohybují okolo atomového jádra, po planety ve vzdálených galaxiích, které obíhají okolo hvězd, všechno je ve stavu vibrace, a tudíž všechno vytváří zvuk.“

také objekty, které mohou začít vibrovat, i když má zdroj vibrace jinou frekvenci. Mezi tyto objekty patří například hudební nástroje, voda a co je pro zvukoterapii zásadní – lidské tělo, které rezonuje a reaguje na celou řadu různých frekvencí. Různé části našeho těla mají své vlastní specifické rezonanční frekvence, takže každý z nás je takovým neobyčejným orchestrem, který hraje a vytváří svou vlastní suitu. Pokud jsme v rovnováze a harmonii, jsme zdraví a cítíme se dobře (jsme dobře naladěni). Pokud část našeho těla vibruje mimo tuto harmonii, nazýváme tento stav nemo-

cí (jsme rozladěni). Pomocí omlazení a znovuoobnovení vlastních rezonančních frekvencí těla ustane nerovnováha a může začít proces léčení.

Náš mozek pulzuje a vibruje a vytváří elektromagnetické frekvence, které se také měří v hertzech. Specifické zvukové frekvence ovlivňují mozkové vlny. Tímto způsobem nás mohou přivést do stavu relaxace. A nejenom to, zvuk má schopnost proniknout do naší buněčné struktury a přeskákat naše molekuly.

Vědecká metoda, která se zabývá studiem frekvenčních jevů a vibrací, se nazývá kymatika. **Dokazuje na vibracích hmoty i buněk charakteristiku působení zvuku.** Když nasypete např. písek na kovovou desku a použijete zvuk tónu na rozkmitání této desky, písek se začne formovat do určitého vzoru. Ale jen při určitých frekvencích se na desce vytvoří velmi čisté a symetrické vzory. Na internetu najdete spoustu videí, kde můžete tento fascinující jev vidět (zadejte si Cymatics).

Na světě existuje celé spektrum léčení zvukem, od zpívání manter, tónů, přes muzikoterapii, binaurální frekvence (např. Jeffrey Thompson), terapii na základě analýzy hlasu (Sharry Edwards, Elaine Thompson), kymatickou terapii (Dr. Peter Guy Manners), sonopunkturu (akupunktura zvukem), technologie sluchového vylepšení (Electric Ear, Alfred Tomatis) až po léčení rezonančními stoly, přírodními akustickými nástroji, ladičkami, zvukovými nahrávkami a hlasem. Svět zvuku čeká na vás! 🌸

*Zdroj: kniha *The 7 Secrets of Sound Healing*, Jonathan Goldman a internet.*

Martina Jeličic www.soundtherapy.cz,
www.mysticgarden.eu, Facebook: @Hudebnilazen (Hudební lázeň)

Díky úmrtí mého tatínka, což pro mne byl zlomový bod v životě, jsem se vydala na cestu zpátky k sobě, která mne zavedla zpět ke zpěvu (jako malá jsem sólově zpívala v Bambini di Praga) a nově ke zvukoterapii, kterou jsem vystudovala ve Velké Británii u Elaine Thompson a Otto Haddada poté, co mi v životě hodně pomohla. Přivedla mne i na cestu kněžky, kde mi své učení předává moudrá učitelka Katinka Soetens z Glastonbury ve Velké Británii. Miluji své děti, přátele, přírodu, hudbu, tvoření interiérů, práci s vlnou od předání po pletení a tkání, fotografování, cestování, východy slunce a spoustu dalšího.



FENG REN SHUI DOMOVA

KUCHYŇ

FENG SHUI

ING. JIŘÍ ČERNÁK

Vytvořit si krásný a příjemný domov není jen „samoúčelné“, aby se nám „to líbilo“, jak by se mohlo na první pohled zdát. Lidé již po tisíciletí dobře vědí, že prostor, ve kterém žijí, pracují a kde tráví více času, silně ovlivňuje jejich život. Určitě se jinak cítíte při návštěvě krásného zámku a jinak při trávení času v tovární hale. To, jak se cítíme, utváří kvalitu našeho života. Víme, že prostor utváří člověka. Proto musíme věnovat velkou pozornost tomu, jaký domov si vytvoříme, protože ten pak ovlivní náš život.

V minulém článku seriálu Feng Ren Shui domova jsme si ukázali důležitost vchodu a vstupních prostor našeho domova. Tudy přichází energie do našeho domova, a tím i do našeho života. Vchod je tak jedním z důležitých zdrojů naší energie (kudy k nám proudí).

Feng Ren Shui nás učí, že dalším velmi důležitým zdrojem naší tzv. postnatální energie (energie, kterou získáváme po narození) jsou potraviny – tj. to, co jíme. Kvalita potravin, které konzumujeme, má pro kvalitu

našeho života opravdu rozhodující vliv. Uvádí se, že jídlo je zdrojem až 70% naší postnatální energie. Kvalita energie naší stravy však není dána jen kvalitou potravin, ale také kvalitou jejich uchovávání, zpracování a kvalitou přípravy potravin ke konzumaci. A to je důvod, proč jako dalším velmi důležitým prostorem našeho domova je kuchyň.

Proto také všichni dobří učitelé a poradci Feng Ren Shui věnují kuchyním tak velkou pozornost. Dá se bez nadsázky říct, že to, co máte v kuchyni

také „konzumujete“ spolu se stravou, kterou zde připravujete. Energie kuchyně by tak měly opravdu být správně nastaveny, protože se projeví na kvalitě vašeho života, ale také např. na kvalitě vašeho zdraví, a to fyzického i psychického.

V kuchyni bychom tedy opravdu měli dodržovat pravidla, která umožní nastavit kvalitní energie. Tato pravidla zabezpečí, že energie v kuchyni budou harmonické a nebudou kazit energii kvalitního jídla. O jakých pravidlech je tedy řeč?



1. Energie Vody by neměla být v blízkosti energie Ohně

Sporák a trouba nemají být vedle:

- ▼ Dřezu
- ▼ Myčky
- ▼ Ledničky
- ▼ Mrazáku

Sporák a trouba nemají být naproti (tj. člověk v kuchyni nesmí stát mezi):

- ▼ Dřezu
- ▼ Myčky
- ▼ Ledničky
- ▼ Mrazáku

2. Ten, kdo vaří, by neměl stát zády do místnosti

V dnešní době se často v bytech a domech vytvářejí tzv. „kuchyňské kouty“, tj. kuchyně je součástí dalšího prostoru – jídelny nebo obývacího pokoje.

Kuchyňská linka by měla být uzpůsobena tak, aby kuchař/ka nestál/a při přípravě jídla zády do otevřeného prostoru.

- ▼ Mohou být využity „ostrůvky“, na kterých je pracovní plocha pro přípravu potravin.
- ▼ Pokud přece jen kuchař/ka stojí zády, může mít na kuchyňské lince něco lesklého (např. skleněná výplň ve skříňkách kuchyňské linky), co odráží prostor za zády kuchaře/ky.

3. K životu potřebujeme všech pět fází (elementů), tj. Dřevo, Oheň, Země, Kov a Voda

Prostor kuchyně by tak měl „obsahovat“ všech pět těchto energií.

Dřevo dodáme

- ▼ Pomocí rostlin, nejlépe bylin, které k vaření používáme
- ▼ Dřevěné dekorace a doplňky
- ▼ Zelená barva

Oheň dodáme

- ▼ Oheň dodává automaticky sporák a trouba, je proto vždy na „citlivosti a vnímání“ poradce FRS kolik dalšího Ohně je třeba dodat (někdy se Oheň již přidávat nemusí)
- ▼ Kvetoucími květinami (květ = Oheň)
- ▼ Červenou barvou
- ▼ Svíčkami

Země dodáme

- ▼ Porcelánovými a keramickými doplňky
- ▼ Žlutou barvou a zemitou barvou (béžová, krémová, kávová apod.)
- ▼ Obrázky s jídlem či ingrediencemi

Kov dodáme

- ▼ Kovovými nástroji kulatého tvaru (lžíce, naběračky apod.)
Pozor, nože by neměly být vystavovány – ostří = negativní energie
- ▼ Lesklým porcelánem
- ▼ Bílá a šedá barva
- ▼ Kovové doplňky
- ▼ Elektrické přístroje (kávovar, mixér apod.)

Voda dodáme

- ▼ Vodu dodává automaticky dřez, lednička a mrazák, je proto vždy na „citlivosti a vnímání“ poradce

FRS, kolik Vody je třeba dodat (někdy se Voda již přidávat nemusí)

- ▼ Modrou nebo černou barvou
- ▼ Obecně příliš Vody není dobré, protože jídlo a trávení má rádo teplo, ne chlad a Voda je nositelem chladu.

Kromě těchto velmi obecných zásad, které by měl dodržovat každý, je potřeba energie kuchyně přizpůsobit i danému domovu. Každý domov je jiný, žijí v něm jiní lidé. V každé kuchyni vaří někdo jiný a vaří i jiné jídlo. Proto energie kuchyně musí podporovat energie toho, kdo nejvíce vaří a také musí podporovat energii stravování, které se v této kuchyni připravuje.

Energie kuchaře(ky) by se měly řídit jeho osobní typologií. Proto je nutné znát typologie Feng Ren Shui daného člověka, který nejvíce v kuchyni vaří. Energie kuchyně musí jeho energie podporovat. Nesmí docházet k tomu, aby kuchyň energie kuchaře vyčerpávala. To by mohlo být až nebezpečné nejen pro kuchaře samotného, ale i pro ty, kteří takto připravené jídlo budou konzumovat. Musíme si uvědomit, že i energie kuchaře jsou „vložené“ do připravovaného jídla. Není proto jedno, kdo nám jídlo připravuje a v jaké „kondici“ se právě nachází. Bez znalostí typologie kuchaře tak nemůžete vytvořit harmonické energie v kuchyni.

Dalším důležitým aspektem, který musíme brát v úvahu, je energie jídla,

kteřé připravujeme. Každý typ jídla má jinou formu energie. Pokud vaříme vegetariánská jídla, potřebujeme jinou energii, než když si chceme pochutnat na propečené husičce s knedlíčkem. Musíme tedy brát také v úvahu, co vaříme, jaká je naše oblíbená „kuchyně“, kterou vaříme nejčastěji. Této energii pak také musíme přizpůsobit energii naší kuchyně.

Pokud jsme zaměřeni hlavně na lehkou stravu, vegetariánské jídlo apod., pak v kuchyni musíme podpořit energii Dřeva. Typická „česká kuchyně“, které vládne maso, knedlíky a buchty chce hlavně energie Země. Orientální kuchyně, která dává přednost pikantním chutím a hodně koření, pak bude odpovídat hlavně energie Kovu atd.

Energie v kuchyni bychom také měli měnit podle ročních období. Feng Ren Shui má základní pravidlo Region/Sezona. Toto pravidlo nám říká, že bychom měli vždy dělat vše podle toho, kde jsme, kde žijeme (Region) a podle času, kdy danou činnost vykonáváme (Sezona). Energie kuchyně by tak měly odpovídat právě probíhající sezoně. Té by mělo odpovídat i jídlo, které v danou sezónu konzumujeme.

Na jaře bychom tedy měli energie „odlehčit“ a dodat více energie Dřeva pomocí čerstvých rostlinek, klíčků apod. V létě by dominantní energií mělo být ovoce a čerstvá zelenina, která v daném období zraje a dále osvěžující potraviny, které vyrovnávají horko letních dnů. Na podzim bychom měli dodávat více koření, které „zatepluje“. Zima potřebuje dodávat pocit tepla. Proto je důležité v zimě vnímat energii vaření a pečení. Ne nadarmo jsou Vánoce spojené s pečením spousty různých druhů cukroví, vánoček apod. V zimě se tak vyhýbáme všemu, co ochlazuje, a naopak konzumujeme potraviny, které nás zahřívají.

Nesmíme také zapomínat na to, že zdrojem naší energie není jen strava a vzduch, ale také našich pět smyslů (jak nás opět učí Feng Ren Shui). A když jsme v prostoru kuchyně, jsou velmi důležité vůně. Čich je pro nás nejdůležitější smysl, který jako první určuje naše prvotní rozhodnutí. Co

nám „nevoní“ prostě automaticky odmítáme. A právě kuchyň by měla být zdrojem těch nejpřirozenějších vůní. Protože i ty jsou zdrojem naší energie.

I to je jedním z důvodů, proč bychom měli věnovat náš čas přípravě domácí stravy. Nejde jen o přípravu a konzumaci jídla jako takovou. Má to daleko větší přesah – vůně. Právě domácí vaření dodává našim domovům to, čemu říkáme teplo a vůně domova. A když si uvědomíme, že právě to jsou vůně, co si nejvíce pamatujeme a nejvíce spojujeme s důležitými zážitky v našem životě, pak bychom měli opravdu věnovat velkou pozornost tomu, jak nám náš domov voní. A věřte tomu, že vůni dobrého jídla, vůni výborného pečeného koláče či buchty nikdy nenahradíte vonnými tyčinkami či jinou formou aromaterapie. Přirozenost a originál je prostě originál.

Proto by kuchyň měla být také zdrojem krásné vůně domova. 🍵

Ing. Jiří Černák

Konzultant, kouč a poradce Feng Shui a I Āng, 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



INZERCE

▼ Intenzivní základní kurz Feng Ren Shui

Poznáte sami sebe, své silné stránky, potenciál a přirozený talent. Naučíte se nastavit si ty nejlepší podmínky pro všechny oblasti svého života, svůj rozvoj, jak pracovat s prostorem i časem a jak si chránit svoji energii a zdraví.

Termín: 27. - 31. 5. 2020 vždy od 9 do 19 hod, Meetinka u Benešova.

▼ Po čem ženy touží

Jaké jsou vaše role ženy, manželky, matky či podnikatelky? Vše se dozvíte v příjemném ženském kruhu v přírodě. Poznání svého astrotypu, silných stránek osobnosti a potenciálu ve všech oblastech života. Sdílení, práce s emocemi, meditace.

Termín: 20. 3., 17. 4., 15. 5., 12. 6., vždy od 10 do 18 hod, Meetinka u Benešova.

▼ Vaření podle pěti elementů a ročních období

Propojili jsme znalosti našich babiček s TČM a připravili pro vás kurz Vaření podle ročních období a 5 elementů. Rádi bychom vám ukázali cestu k vybudování zdravého organismu, a tím i prevenci nemocí.

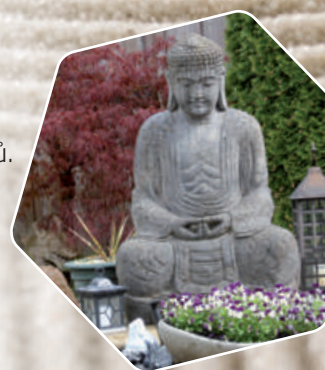
Termín: 18. 4. od 10 do 18 hod, Meetinka u Benešova.

▼ Seminář Mezidobí země - příprava na letní sezonu

Připravte se na novou sezonu léta a využijte správné energie měsíců a jednotlivých zvířat – vládců. Nastavte si svůj plán na další tři měsíce roku 2020.

Termín: 24. 4. od 10 do 18 hod, Praha.

Více informací na www.jiricernak.cz, tel.: 602 556 479, přihlášky meetinka@gmail.com.



KATEŘINA EKRTOVÁ:

Všechno беру jako školu života

HANA NĚMCOVÁ

Katko, žijete bohatým a zajímavým životem - jste maminkou dvojčat, malujete krásné obrazy, zabýváte se asociační terapií a k tomu máte zajímavou práci - jste letuškou? Podělíte se o váš příběh?

Když po revoluci nastala možnost cestování, studia jazyků a otevřely se hranice, odjela jsem do Anglie pracovat jako au pair, tam se naučila anglicky, a pak přišla možnost odletět s kamarádkou do Ameriky. V New Yorku jsem strávila dva roky – byla to velká zkušenost. Tam jsem se také hodně věnovala malbě, po návratu jsem měla i výstavu na Malé Straně. Pak mě ale život nasměroval jinam – otěhotněla jsem, porodila dvojčata a na všechno byla sama. Na mateřské jsem začala přemýšlet, co dál. Okolí mi našeptávalo, že mě, samoživitelku s dvojčaty, nikde nezaměstnají, přesto mě tehdy napadlo oživit svůj dávný sen.



’ Když si nejste jistí, sny si nechávejte pro sebe. ’

Okolí o vás pochybovalo?

Byly to vlastně takové malé kletby typu: „to nedáš!“ (smích). Pochopila jsem, že oporu musím hledat především v sobě. Umělecký svět byl v té době pro mě úplně odříznutý. Slíbila jsem si, že začnu sčítat výhry namísto ztrát. O svém plánu, že se chystám



ucházet o práci stevardky, jsem raději nikomu neřekla, abych se vyhnula těm „zakletím“. Prošla jsem pohovorem a byla přijata, podstoupila náročný šestitýdenní výcvik, kde jsem musela být přítomna od rána do večera každý den včetně víkendů. Práci snů jsem sice měla, ale zatím jen na 6 měsíců. Vypadalo, že se všechno lepší, ale bohužel v té době můj bývalý přítel, otec mých dětí, skočil po hlavě do vody a zlomil si krční obratel a do dneška je na vozíku. Byla to škola, abych se úplně postavila na vlastní nohy. Učilo mě to důvěřovat Vesmíru a Zemi pod nohama. A samozřejmě sobě. Byl to i moment, kdy jsem se sebou začala vědomě něco dělat, vyhledala jsem pomoc, začala jsem chodit na rodinné konstelace.

To všechno vás muselo velmi posílit...

Musela jsem všechno brát jako školu života. Navíc tehdy zafungoval Vesmír a náhodně mi byla prodloužena smlouva na delší dobu. Mohla jsem se postarat o děti.

Muselo být pro vás těžké zůstat s dětmi sama.

Nutilo mě to přemýšlet a začít pátrat proč, z jakého důvodu se věci dějí tak, jak se dějí a zamýšlet se hlouběji – napadaly mě duchovní otázky. To v uvozkách negativní mě nutilo hledat hlubší smysl. Když se matka dostane víc sama k sobě, automaticky to k lepšímu ovlivní i děti. To byla pro mě velká motivace.

Práce na sobě trvá stále?

Ano, stále, dokonce jsem si udělala výcvik rodinných konstelací. Nejdříve jsem potřebovala pomoc já a dnes to mohu předat dál. Nedělám konstelace skupinové, ale individuální, zabývám se asociační terapií. Při ní se používají určité předměty nebo hračky – člověk se na situaci může s odstupem podívat a postupně se uvolňují bloky. Když člověk vidí situaci na stole, leccos si je schopen s nadhledem uvědomit. Využívám také symboliku barev.

Barvy - je tam i spojitost s vaší tvorbou?

Právě kvůli konstelacím jsem byla na kurzu automatické kresby a tam mi došlo, že bych se mohla vrátit k malování. Pak už to šlo samo. Lidi se často ptají, kde na to beru čas... když něco opravdu chcete, Vesmír se spojí a pomůže vám najít způsob jak toho dosáhnout, ovšem když to zas tak moc nechcete, vždy se dá najít důvod, proč to nejde. (smích)

Potřebujete se prostřednictvím barev vyjádřit?

Řekla bych, že ano.

Vraťme se k vaší práci - nedovedu si představit starost o děti, malování, terapie a práci letušky...

Prostor tu je. Pokud například létám jen krátké linky v rámci Evropy, mám víc času na rodinu a další aktivity.

Lítáte stále se stejnou posádkou?

Lidi si to často myslí, je nás ale spousta, stovky stevardů, v létě ještě mnohem víc. Téměř pokaždé letím s někým jiným, střídáme se.

Tedy nejste partička? Zdá se, že jste velmi sebraní.

Sebraní jsme, to je pravda - měli bychom být (smích). Náš počet závisí na typu letadla. Svým způsobem je to očištné, protože proběhne let, kde jsme my a cestující, všichni se vidíme velmi krátkou dobu. Odcházíte pak domů s čistou hlavou. Zavřete dveře a už se s nikým z cestujících nepotkáte. S posádkou téměř také ne, i když s některými kolegy létám častěji.

Míváte i v posádce stevardy z jiné země?

Občas se to stane.

Jak to teď zvládají děti?

Jsou to velmi samostatné a duchovně vyvržené bytosti, mám z nich radost. Také se mnou od malička hodně cestovaly, což jim hodně dalo. Jsou to takoví moji učitelé.

Jaké je to být v servisu pro klienty?

Nevíte, kdo nastoupí, lidé to vnímají jako lukrativní zaměstnání... ale je tam asi velká zodpovědnost.

Máme pravidelné opakovací výcviky, kdy ve zkratce procházíme vším znovu. Součástí je i jak nakládat s problémovými cestujícími.

**Zažila jsem nedávno hádku kvůli nedostatku prostoru ve schránkách pro příruční zavazadla nad hlavami.**

My tomu říkáme hra o kufr (smích). Vlastně mě ta práce velmi přizemňuje, byť jsem v oblacích. Musíte se chovat podle pravidel, na všechno jsou povely. Předpis a drill.

Tedy jedete v určitém rámci.

Ano, vše si musíte pamatovat a děláte to automaticky. Na všechno je postup. Trochu jako na vojně.

Vlastně vám i uniforma dodává určitý punc důvěryhodnosti. Bez toho by to asi nešlo.

Ano, budí respekt a propůjčuje určitý typ elegance.

Musíte být tedy decentní, nesmíte mít na punčoše oko, co třeba nadváha?

Nemám informace, zda se řeší nadváha. Na to nemáme směrnice, ale na uniformu, účes, barvu rtěnky a nehtů ano. Máme knihu. Pokud má někdo rád svítící růžovou, může se podívat, zda je tento odstín povolený. Poznávání znamená letušky, když je na dovolené, je rebel, co nosí zelené nebo modré nehty (smích).

Pokud byste byla bytostný rebel, pak byste asi tuto práci nemohla dělat? Tahle práce je o službě a o řádu, ne?

Takhle jsem o tom nepřemýšlela. Vystudovala jsem zdravotní školu a chvíli pracovala na zaoceánské lodi - je tam jistá podobnost.

Hana Němcová

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

Někteří lidé mají strach z létání, tím asi netrpíte?

Mám takový posvátný respekt, strachem z létání jsem nikdy netrpěla.

„**Být součástí posádky mě dobíjí.**“

Zpátky k tvorbě - zmiňovala jste, že vás automatická kresba navedla zpátky... jak se vlastně přepnete? Jsou to asi různé světy? V práci musíte být v pozornosti a ve střehu a tvorba je diametrálně odlišná, pohroužení do sebe. Jsou to světy, které se doplňují? Podporují? Potřebujete být mezi lidmi? Dovedete si představit, že byste jen malovala?

V práci jsem ráda, lidi mě inspirují. Někdy se únava a spánkový deficit nakumuluje, ale je to hodně o lidech. Být součástí posádky mě na druhou stranu dobíjí. Zatím jsem nepřemýšlela o tom, zda se věnovat pouze malbě.

Kde hledáte inspiraci?

Inspiruje mě příroda - když jsem dlouho v práci, těším se do přírody. Pozoruji krajinu a podvědomě maluji, pozoruji, co by se dalo zachytit. Sleduji barvy venku. To je vlastně taková příprava, musím se na to těšit, bez toho nic nezačínám.

Máte osobitý styl, lehkou ruku... je tam energie - jste taková jako vaše obrazy?

Určitě ano. Když dokážu odstranit snahu něco přehnaně vymyslet, pak možná vystoupí tahle poloha - lehkost. A nejlepší je, když se naštvu, to pak pustím snahu o dokonalost a kontrolu.

Máte respekt z bílého plátna?

Ano, mám. Dlouho kolem něj jen tak chodím.

Kde můžeme v nejbližší době vidět vaši tvorbu?

V březnu budu mít výstavu v pražských Letňanech v Rezidenci RoSa, Střelnická 1680/8 Praha 8. Jste srdečně zváni na vernisáž 9. 3. od 18 hod, výstava potrvá měsíc. 🌱



DUŠE FIREM

Ing. TOMÁŠ HAVRDA

O víkendu jsme s přítelkyní navštívili krásný moravský zámek. Místní průvodkyně zde nadšeně popisovala příběhy tamějšího šlechtického rodu. Ukazovala nám rodokmen, erb, pečeť, a dokonce i heslo tohoto rodu! Proč si šlechtické rody dávaly tolik práce s udržováním tradic a rituálů?



Proč má každý stát svou vlajku, znak, pověsti, hymnu? Proč jsou symboly důležité? A proč mají sportovní kluby své dresy? Zkusme to společně prozkoumat. Symboly nás s něčím propojují. Používáním symbolů vyjadřujeme naši příslušnost k něčemu. Ale k čemu? Ke šlechtickému rodu, ke státu, k oblíbenému sportovnímu klubu.

Co mají společné šlechtický rod, stát, sportovní klub? Vždy se jedná o skupinu lidí, které něco spojuje. Co je spojuje? Jaké výhody nám přináší patřit k nějakému šlechtickému rodu, k nějakému státu, k nějakému sportovnímu klubu? Jsme silnější? Máme

více pravomocí? Máme lepší přístup k finančním a dalším zdrojům?

Co když chci být příslušníkem nějakého šlechtického rodu? Jak to zařídit? A co když již jsem příslušníkem nějakého šlechtického rodu a chci něco, co má jiný šlechtický rod? Uloupím jim to? Vyvolám válku? Jak je to krásné, padnout za vlast! Bránit svoji zem. Koho ale bráním? Proč je pro nás důležitější někam patřit více než náš život?

Pojďme to otočit. Co když je to tak, že my patříme „něčemu“? Že patříme k nějakému šlechtickému rodu, k nějaké zemi, fandíme nějakému sportov-

nímu klubu. Jsme tak v moci něčeho „vyššího“. A toto „vyšší“ nás ovládá natolik, že jsme kdykoliv ochotni za „to“ bojovat i položit svůj život.

Co je to to „vyšší“? Pouhým zrakem to nevidíme. Má „to“ ale nějakou formu – stát, rod, sportovní klub. Má „to“ nějaké své symboly – hymna, vlajka, znak, historie. A hlavně, jsme s „tím“ nějak propojeni.

A CO FIRMA?

Je to také nějaká entita? Má název? Má symboly? Firemní sídlo? Tradici? Poslání? Je firma živá bytost, která se rodí, vyvíjí i zaniká?

Za jakým účelem vznikají firmy? Umíme se svými firmami komunikovat? Jak můžeme své firmy posilovat, aby nejen přežily, ale aby byly silnější a mocnější? Co jiného rozhoduje o tom, že některé firmy jsou úspěšnější než jiné?

Co třeba to, že čím má firma více energie, tím je vlivnější? Nebo třeba to, že čím je firma lépe propojena se zdroji informací, tím je úspěšnější? Jak zajistit, aby měla firma více energie? Tím, že musí být dobře „uzemněná“. A jak zajistit, aby firma byla propojena se zdroji důležitých informací? Tím, že musí být dobře „napojená“.

Co zajišťuje, že jsou firmy dobře uzemněné a dobře napojené? Energetická centra. A má firemní bytost, tak jako my, lidé, svá energetická centra? Své čakry? Svou „Firemní duši“? Pokud ano, co tato centra firemního řízení zajišťují?

Během 15 let jsem vedl transformační projekty ve více než 50 českých firmách. Viděl jsem zde, jak dosud běžně užívané způsoby firemního řízení ztrácejí čím dál více na své účinnosti. Co tedy dělat jinak? Chcete získat a udržet tvůrčí, loajální a angažované zaměstnance? Pak hledejte inspiraci ve svém těle. Jak je řízeno? Pokud se rozhodnete řídit své společnosti prostřednictvím metody: „7 center firemního řízení“, tak se navracíte k přirozenému a mnoha tisíci lety osvědčenému způsobu řízení všech živých bytostí – prostřednictvím energetických center.

Jak mohou lidé ve firmách s těmito „firemními centry“ spolu-pracovat? Pro odpověď na tuto otázku se vrátíme na začátek – k příkladu šlechticů, kteří tyto znalosti a dovednosti měli a uměli je využívat pro to, aby jejich rody byly silnější a úspěšnější. Cože to říkala ta průvodkyně na zámku? Ukazovala nám šlechtický erb, mluvila o tradicích a historii rodu. Viděl jsem obrazy, na kterých byli namalováni všichni příslušníci šlechtického rodu. Šlechtici měli i další „nástroje“, jak se svými „rodovými centry“ spolupracovat. Měli svá pravidla a principy, které museli dodržovat. Pak se o ně jejich rod postaral. Když se oni dobře starali o svůj rod. Byla to vzájemná symbióza, která jim umožňovala žít kvalitně

a naplněný život. Pro koho žijeme své životy my?

Symbolika starých šlechtických rodů byla „zakódována“ do mnoha podob. Půdorys šlechtických sídel, cesty v zahradách, obrazy na stěnách, funkce jednotlivých místností, hudba, vůně, šperky, zbraně, způsoby modliteb... Tímto a dalšími symboly vědomí lidé již odnepaměti komunikují s nadřazenými „energo-informačními poli“, ať už je nazýváme stát, sportovní klub nebo firma.

„ Lidé od nepaměti komunikují s nadřazenými energicko-informačními poli, ať už je nazýváme stát, sportovní klub nebo firma. “

Jak můžeme ovlivňovat prostředí a atmosféru ve svých firmách? Pátrání po odpovědích na tuto otázku se stalo mým životním posláním. Stručně řečeno – atmosféru ve firmách ovlivňujeme především naší přítomností. Tedy tím, jak nám fungují naše osobní energetická centra. A také, samozřejmě, i naší každodenní práci.

Během vedení transformačních projektů ve firmách zjišťuji, že přímý vliv na kvalitu firemní atmosféry má i volba slov, která při každodenní interní firemní komunikaci používáme. A také výběr obrazů, barev, vůní, hudby. Všechny tyto a další jevy ve firmách v sobě nesou frekvence, ze kterých se pak skládá frekvence celková – „Firemní duše“, kterou sice nevidíme, ale velmi dobře víme, zda je nám na pracovišti dobře, nebo ne.

Funguje vše skutečně tak, jak o tom tady píší? Pojdme se vrátit zpět, na návštěvu zámku a pozorně se znovu zaposlouchat do všeho, co nám průvodkyně vypráví. Slyšíte? Právě nám vypráví o tom, že tamní šlechtický rod měl nejen privilegia, ale i své povinnosti, odpovědnosti a s tím související závazky, které museli všichni jeho čle-

nové dodržovat a naplňovat. Mezi tyto povinnosti patřilo organizování obrany území, zajišťování udržitelného rozvoje panství, zachovávání stability, zajišťování potřebných zdrojů, uplatňování inovací, vytváření vhodných podmínek pro život poddaných.

K tomu, aby se všechno dělo tak, jak má, byli příslušníci šlechtického rodu nuceni dodržovat osvědčené principy a postupy, které jim zanechali jejich předci. Jedním z nejvyšších principů bylo zajistit, aby jejich šlechtický rod sílil a prosperoval.

K tomu, aby šlechtický rod sílil a prosperoval, bylo potřeba si udržet dostatek lidí na svém panství, kteří svojí každodenní práci (a energií) přispívali k posilování „pole“ šlechtického rodu. A pokud byla práce poddaných efektivní, tj. pokud přinášela dostatečný zisk, mohl si šlechtický rod dovolit expandovat. Ať už na jiná území, zakládat modernější výrobní postupy, přilákávat na své území další lidi a jiné možnosti.

Slyšíte? Kdo sílí? Kdo prosperuje? Kdo komu „slouží“? Šlechtic slouží svému rodu! Rod je jen jiný název pro „energo-informační pole“, jehož je šlechtic součástí. Zrovna tak majitel firmy slouží své firmě, jejíž je součástí. Rozdíl mezi šlechticem a majitelem firmy je podstatný. Zatímco šlechtic velmi dobře věděl, jak a čím posilovat „energetické pole“ svého rodu, typický český majitel společnosti většinou nemá o znalostech práce s firemními energiemi ani tušení. Proto se často stává, že ho firma přeroste a postupně zničí – sociálně i zdravotně.

Nejllepší je být s firmou (s firemním energo-informačním polem) v rovnocenném, partnerském vztahu. Kde však máme brát znalosti pro práci s energiemi ve firmách? Pomoc je blíže, než tušíme. Zajdeme si o víkend na nejbližší zámek a pozorně poslouchejme, co nám průvodkyně o majitelích zámku vypráví! 🏰

Ing. Tomáš Havrda

Tomáš Havrda již 15 let vede projekty firemních transformací, je spoluautorem programu: „Golden Flower“ – pro rozvoj lidí i firem, spolumajitelem společnosti Wuwey Community s.r.o. a lídrem „Komunity svobodně podnikajících lidí ICA“.



MAGIE

ve starověkém
Egyptě

MGR. MILOŠ MATULA, foto autor

Pochopení magie tak, jak byla praktikována ve starém Egyptě, je velice složité a brání nám v něm obrovské překážky. Po staletí byli lidé na křesťanském západě zrazováni od těch vztahů k duchovnímu světu, které nebyly posvěceny oficiálním náboženstvím. Magie a s ní i celý okultismus byly považovány za nebezpečnou odchylku od norem víry a uctívání stanovených a prosazovaných církví. A neplatí to jen o křesťanství.



Chrám bohyně Eset/Philae

Samo slovo náboženství se stalo neoddělitelným od toho, co se praktikuje v kostele, synagoze či mešitě. „Bezpečí“ zaručené těmito institucemi různých monoteistických ortodoxií ostře kontrastuje s pocitem nebezpečí při přiblížení se k magii. V případě magie je pocítováno, že síly světla a tmy, dobra a zla, nejsou přinejmenším jasně rozděleny a že magie zahrnuje snad přímo spolupráci s démony. Toto oddělení náboženství od magie je důsledkem změn vztahů k duchovní oblasti ve srovnání se vztahy, které panovaly ve starověku. Před obdobím řeckořímským a z větší části i během tohoto období nebyl náboženský život oddělen od praktik, během kterých byly navazovány styky s okultními silami a ve kterých bylo dosahováno zkušenosti zasvěcení. Náboženství a magie od sebe nebyly odděleny. Náboženství bylo totiž samo o sobě magické.

V naší éře může být postupné oddělování náboženství a magie pozorováno jako historicky sledovatelný proces: od úpadku mystérií a věšteb, na který si stěžoval v prvním století po Kr. Plutarchos, přes ustavení křesťanství za státní náboženství Římské říše až k misionářským tažením církve proti všem zbytkům pohanství. Během celého středověku až do dob renesance pak docházelo k pronásledování kacířství a k vražedným honům na čarodějnice. Okultismus byl zahrnut do ilegality a tolerován pouze ve skrytých formách, jakou byla alchymie, rosekruciánství nebo později zednářské lóže. Ač zahrnut do podzemí, okultismus nikdy nevymizel. Například dílo *Corpus hermeticum*, které bylo přeloženo v druhé polovině patnáctého století Ficinem, zpřístupňovalo

magické nauky starověkého Egypta. Rozšíření okultních učení v dnešní době naznačuje, že možná právě nyní probíhá opět propojování magie a náboženství.

CO JE VLASTNĚ MAGIE?

„Magie je nejvyšší moudrost a znalost nadpřirozených sil... je dosahována získáním vyšší duchovnosti a činí člověka schopným vidět a cítit věci ducha.“

Paracelsus

Paracelsova definice magie tomuto původnímu smyslu zcela odpovídá. Slovo magie totiž pochází z řeckého *magos*, což byl termín, který Řekové používali pro kněze a kočovné věštky, i když je ve skutečnosti odvozeno ze staroperských kořenů *mog*, *megh* a *magh*, které znamenají *kněz*, *moudrý*, *vynikající*. Z těchto slov vzniklo i chaldejské *maghdim*, které znamená



Stéla A, Achetaton/Tuna El Gebel

posvátná filozofie nebo *nejvyšší moudrost*. V Matoušově evangeliu je slovo *magi* (v řečtině *magoi*) použito pro představitele duchovních nauk, které byly v rozporu jak s řeckou, tak i s židovsko-křesťanskou duchovností. Tito *magoi* vzbuzovali u Řeků obavy, protože byli stále ještě ve spojení se silami, s nimiž už Řekové většinou ztratili kontakt. Z pohledu předřeckého vnímání světa, jehož hlavními představiteli byli pochopitelně Egyptané, byla Řeky založená filozofie jenom stínem posvátné filozofie, která jí předcházela. Pochopení této skutečnosti můžeme nalézt už u Platona, který poznamenal, že Egyptané považovali Řeky za pouhé děti, pokud šlo o duchovní nauky a jejich pochopení.

HEKA = MAGICKÁ MOC

„Jsem ten, kdo dává život průvodcům boha, jsem ten, kdo splnil každé jeho přání, jsem otcem bohů...Všechny věci byly mé, dříve než jste povstali, ó bozi! Přišli jste až potom, protože já jsem Heka!“

Texty rakvi

Ve starém Egyptě neexistovalo slovo označující „náboženství“. Nejbližší slovo podobného významu bylo „magie“ – *heka*. Podobně jako *maat* je *heka* principem personifikovaným božskou bytostí. Aby člověk poznal *heku*, je nutno s tímto principem vstoupit do živoucího vztahu. Božská bytost Heka není jenom „otcem bohů“, je otcem všeho projeveného. Abychom porozuměli Hekovi, musíme brát v úvahu dva jeho příbuzné aspekty: *heku* jako božskou tvořivou sílu, která podpirá



Kalábša

vše, co existuje a proniká tím, a Heku jako prostředníka spojujícího duchovní a hmotnou úroveň a umožňujícího jejich vzájemné pronikání. Posvátná věda magie a její praktikování spočívá v porozumění principu *heka*, sladění se s ní a s její aktivací v dané situaci. Nezbytným předpokladem pro schopnost vládnout magickými silami je tedy podstoupení cesty vnitřního vývoje. Jelikož osobnost sama nikdy bohům poroučet nemůže, musí tedy mág učinit sám sebe průchodným pro sílu *heka*, neboť pouze *heka* je silou, která je toho schopna.

Kniha mrtvých chápe magii poněkud odlišně od starších Textů pyramid. Magie Knihy mrtvých hraje spíš roli klíče k procesu vnitřní transformace. Podle Knihy mrtvých je *heka* původní božská tvořivá síla ovládaná na své nejhlubší úrovni Atumem – Cheprerem, nad kterou není nic silnějšího. Naproti tomu magie Textů pyramid představuje spíš moc, která je získána teprve po dokončení této transformace.

Magie je tajemná božská síla, kterou byly učiněny zjevenými duchovní i fyzický vesmír. Jedná se tedy o sílu, která proniká všemi úrovněmi skutečnosti od těch nejvyšších až k těm nejvíce hmotným a vzájemně je propojuje. Staří Egypťané chápali magii jako prostředek, kterým se lidská bytost

a všechna stvoření mohou navrátit ke svrchovanému Božství, neprojevenému zdroji všeho, co existuje. V obou aspektech je princip Heka těsně spojen s principem Maat, tedy s tím pravým řádem vesmíru ustaveným na počátku časů, se kterým je nutné sladit společenský, politický a morální život. Heka i Maat mohou být spatřeni pohromadě po obou stranách slunečního boha, jako je tomu naznačeno např. na Chonsumesiho papyru z období Nové říše. Vypadají zde jako bratr se sestrou, jako by reprezentovali princip jednoty, princip spojení obou protikladů *jin* a *jang*. Oba vztahují ke slunečnímu principu paže ve stejném gestu.

William J. Murnane uvádí ve své knize „Texts from the Amarna Period in Egypt“ (Texty z amarnského období v Egyptě), že se v pozdní Achnatonově době běžně používalo pro nejvyšší božstvo (boha Atona) též označení *Heka-Aton*.

PÍSAŘI DOMU ŽIVOTA

„Prohlašuji, že jsem studoval psané texty v Domě života proto, abych se seznámil s tajemstvím bohů.“

Faraon Ramesse IV.,
Texty z Wádí Hamamat

Magie se ve starém Egyptě těšila veliké prestiži a ti, kdo ji praktikovali, byli velice váženými osobami. Staroegyptské slovo, které překládáme jako „mág“, ve skutečnosti znamená doslova *Písař Domu života*. Většina mágů byli kněží spojení s chrámem a patřili k ortodoxní hierarchii. Mágové byli nedílnou součástí společnosti, často zastávali důležité posty, a tedy měli vliv ve všech oblastech života: v náboženství, řízení státu, diplomacii, architektuře, lékařství, zemědělství, vojsku... Zkrátka řečeno, aby člověk získal nějaký vysoký státní úřad, musel být mágem. Účelem všech státních aktivit bylo totiž zajistit, aby byla celá egyptská společnost sladěná s *maat*. Mágové studovali posvátné vědy na „vysokých školách“, které byly zřízeny u všech hlavních chrámů. Tyto chrámové školy byly nazývány *Per-anch* (*Domy života*) a jejich součástí byly i chrámové knihovny. I když Domy života uchovávaly obrovské množství knih, výuka v nich prováděná nespočívala v žádném případě jen v učení se z knih. Studium posvátných textů nesloužilo k tomu, aby se adept naučil pouhé abstraktní představy, ale k tomu, aby se seznámil s těmi nehmotnými silami a energiemi, které byly stráženy bohy čili *neteru*. Výcvik v Domech života byl výcvikem ezoterickým a vedl k poznání neviditelné úrovně cestou vnitřního vývoje. Bylo to ve skutečnosti opa-



Kóm Ombo



Chrám bohyně Hathor/Dendera

kované putování do podsvětí, během kterého se adept seznamoval s tím, jaké to tam je. Pouze tím, že adept svět bohů zažíval, mohl pochopit jeho podstatu. Domy života byly vlastně iniciačními centry, ve kterých adepti na různých úrovních podstupovali symbolickou smrt a zmrtvýchvstání. I proto se uprostřed nákreso Domu života nachází Usir. Mág totiž bez toho, aby prožil symbolickou smrt jako formu zasvěcovacího rituálu, nemohl ve světě *neteru* účinně působit a přenášet odtud, s jejich svolením a s jejich pomocí, energie do oblasti fyzické. Vezmeme-li v úvahu podstatu Domu života, druh výcviku, který se tam prováděl, a teokratické zaměření egyptské společnosti, porozumíme tomu, proč museli dosahovat vysokí státní úředníci pokročilého stupně adepta duchovnosti. Tituly různých vysokých úředníků totiž jasně naznačují, že nebyli pouhými byrokraty nebo politiky v našem slova smyslu. Existuje mnoho příkladů z egyptské historie, které toto dokládají, jako například nápis v Rechmírově hrobce v Thébách: „*Neexistuje nic, co by neznal, a to jak na zemi, tak i na nebi či v podsvětí.*“ Rechmire byl vezír Thutmose III. a Amenhotepa II. (období Nové říše, 18. dynastie). Tento a jemu podobné nápisy dokládají úroveň dosaženou daným jedincem a každý z nich znamená vysoký stupeň ezoterického pochopení.

V Domech života byly rovněž sepsány Knihy mrtvých a vznikaly zde také další náboženské a lékařské knihy.

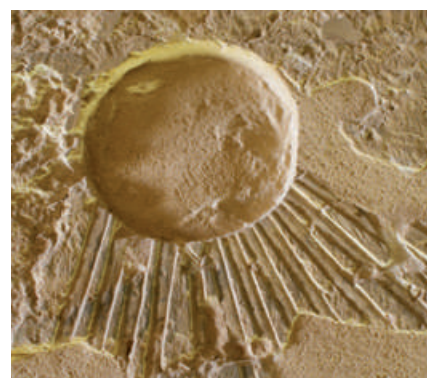
MAGIE A JEJÍ AKTIVACE

Existovali dávní světci, kteří zajišťovali přítomnost bohů vztyčováním soch a svatyní. Tito světci prokazovali pochopení a vhléd do přirozenosti Všeho. Vnímali, že jeho Duši (Duši světa) je možno vystopovat všude, že její přítomnost bude zajištěna ještě více, když bude vybudován příslušný svatostánek, místo speciálně příhodné pro zachycení její části, schopné ji zmnožovat a sloužit jako zrcadlo, které zachytí její obraz

Plotinus

K aktivaci magie byly nezbytné čtyři následující složky:

- ▼ mág
- ▼ posvátné obrazy
- ▼ posvátná slova
- ▼ provádění rituálu



Vyobrazení boha Atona, Achetaton/Severní hrobky

Například spis *Corpus hermeticum* obsahuje takovou rozpravu týkající se existence bohů, která se nese zcela v duchu prolnutí bohů jako takových a jejich projeveních se v „sochách žijících a vědomých, které jsou naplněny dechem života a které konají mnohé mocné skutky“. Zobrazení vyrytá na pohřebních sloupech, stěnách hrobek nebo nakreslená na papyru aktivují na vyšších úrovních své duchovní protějšky. Vše, co se vyskytovalo v hmotném světě, bylo jen odrazem duchovního archetypu. ☸

Ukázka z knihy Achnaton a Nefertiti, faraoni Slunce

Mgr. Miloš Matula

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



VILEMÍNA ČESKÁ

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



Vilemína česká (Guielma Boema), o níž se asi poprvé zmínil v 19. století historik F. Palacký, je u nás dosud téměř neznámá.

Na jeho cestě do Itálie se k němu zřejmě dostala práce G. P. Puricelliho z roku 1676 se záznamy z inkvizičních procesů s vilemínity – stoupenci kultu sv. Vilemíny české, již historik po jejich prostudování spojil s dějinami Přemyslovců.



Podle uvedených výpovědí byla dcerou českého krále a ve své době byla považována za vtělení Ducha svatého obdobně jako Ježíš. Musela být charismatickou duchovní učitelkou a léčitelkou, kolem níž vzniklo ve 13. století silné duchovní hnutí vilemínitů, kteří ji považovali za pravé vtělení Ducha svatého a rozšířili zvěst, že její narození bylo její matce – české královně, zvěstováno archandělem Rafaellem, obdobně jako tomu bylo u zvěstování Panně Marii archandělem Gabrielem. Vilemína byla pro ně Bohem v ženském těle, mocnějším než Panna Maria, jež zemřela pouze tělesně, avšak její božská podstata zůstala na Zemi. Věřili, že vstala z mrtvých, vystoupila na nebesa, na Letnice seslala Ducha svatého na své učedníky a učednice a považovali ji též za nedílnou součást Božské Trojice. Po její smrti 24. srpna zřejmě roku 1281 v Miláně byla mnichy pohřbena jako světice v blízkém cisterciáckém opatství v Chiaravalle v nově zřízené kapli P. Marie, kde se dodnes dochovala původní nástěnná malba s klečící Vilemínou před P. Marií a Ježíškem.



Ostatky Vilemíny byly pro výstrahu vykopány, spáleny na hranici a světice byla prohlášena za heretičku.

Zprávy o ní máme v podstatě pouze ze zmíněných inkvizičních záznamů vyslychaných Vilemíniných stoupenců z let 1300 – 1302, pronásledovaných církví až 20 let po její smrti. Pozornost inkvizitorů se zaměřila hlavně na ty výpovědi obžalovaných, jež byly dokladem její hereze a čarodějnictví, a proto se z těchto písemností o jejím světském životě příliš mnoho nedozvídáme. Víme pouze, že v roce 1300 byly její ostatky v opatství Chiaravalle vykopány, pro výstrahu spáleny na hranici a světice prohlášena za heretičku. Z reálií je dále známo, že do Itálie přišla se svým synem asi v 60. – 70. letech 13. století a působila v Miláně až do své smrti. Poté si přála být údajně převezena do Čech ke svému královskému otci, kam se zástupci hnutí opravdu vypravili, avšak zjistili zde, že český král je mrtev a v zemi nastalo bezvládí, což časově odpovídá období 1278 – 1283 po prohrané bitvě na Moravském poli, kdy naši zemi pustošili Braniboři. Na základě této zprávy lze tedy usoudit, že byla dcerou krále Přemysla Otakara II., jenž padl v boji v roce 1278.

Inkviziční proces s vilemínity byl na počátku 14. století veden s jejich hlavními mluvčími a stoupenci: s Ondřejem Saramitou, knězem Miranem a s Manfredou da Pirovano, spřízněnou s mocným milánským šlechtickým rodem Visconti, již Vilemína měla určit svou nástupkyní. Výsledky byly zahájeny již v 60. - 70 letech 13. století, avšak byly ukončeny z důvodu ochrany vilemínitů rodem Visconti s protipapežskou orientací, kdy došlo v okolí měst Milano a Como dokonce i k několika vraždám inkvizitorů z řad františkánů a dominikánů. Rod Visconti ztratil po roce 1300 svou moc a vlády v Miláně se načas ujal propapežský šlechtický rod della Torre – a právě

v této době bylo obnoveno inkviziční řízení a upálení hlavní aktéři hnutí. Po několika letech se vlády opět ujali Viscontiové, kteří v roce 1311 přivítali nového římského císaře Jindřicha VII., otce českého krále Jana Lucemburského, jenž zavítal do Milána při své císařské korunovační jízdě. Císař při té příležitosti jmenoval Mattea Viscontiho vládcem Milana, který poté z města vyhnal všechny inkvizitory. Díky tomuto zákroku se dostal do nemilosti papeže v Avignonu, jenž ho po dvojím neuposlechnutí dostavit se k papežskému stolci obvinil z čarodějnictví a na Milano uvrhl interdict.



Lze soudit, že Vilemína byla dcerou Přemysla Otakara II.

Severní Itálie se tak stala hlavním centrem odporu proti avignonskému papeži a objevila se zde i další heretická duchovní hnutí, jež předpovídala novou éru křesťanství. Vize, které se zde šířily, vycházely hlavně z tzv. pseudojoachimitské proroctví, podle něhož měla být v roce 1260 započata třetí a poslední křesťanská éra Ducha svatého, naplněná již pouze láskou a harmonií. Autorem proroctví byl mystik Joachim



Přemysl Otakar II

de Fiore, působící ve 12. století v jihoitalské Kalábrii, pozdější opat cisterciáckého kláštera Fiore, jenž během svého života vystupoval jako prorok, ohlašující blížký nástup nové éry Ducha svatého. Zajímavé je, že tato doba v Evropě nastala právě za vlády českého krále Přemysla Otakara II., usilujícího o římský trůn, jenž byl obdobně jako jeho syn český král Václav II. v úzkém spojení s řády cisterciáků a templářů – hlavních duchovních i politických hybatelů, kteří jako poradci a finančníci působili téměř u všech evropských královských dvorů. A Vilemína česká, dcera Přemysla Otakara II., se objevila v Itálii právě v době, kdy byl očekáván nástup éry Ducha, již měl nastolit mocný panovník – konečný vítěz nad Antikristem. Znamená to snad, že část křesťanské Evropy očekávala spásu spojenou s vládou mocných Přemyslovců? Kromě vilemínitů se v Itálii ve 13. století objevila i další duchovní hnutí s obdobným programem, jako např. Apoštolští bratři, Bratři svobodného ducha, silně ovlivnění joachimismem, kteří hlásali, že Bůh je obsažen ve všem a ve všech bytostech, z nichž někteří považovali sv. Vilemínu za svou duchovní matku.

Z roku 1302 pochází i záznam v Colmarské kronice:

’ Z Anglie přišla krásná žena, říkala, že je Duchem svatým, vtěleným pro spásu ženství, křtila ženy ve jménu Otce, Syna a Sebe. ‘

Není jisté, zda se jedná o zprávu o Vilemíně české, ale svědčí to jistě o tom, že se nové myšlenkové hnutí šířilo po celé Evropě. Zrod myšlenky ženské spásy zřejmě vycházel z obrody duchovních hnutí žen, kde se poprvé objevily i teze o nutnosti volby andělského papeže, jímž musí být žena, aby tak konečně došlo ke spásě křesťanstva! Tuto ideu šířila po smrti Vilemíny v Miláně její nástupkyně Manfreda da Pirovano, jež kázala ve své vlastní vile Biassono, kde se scházela hlavně ženská část komunity vilemínitů. Kromě toho měla Manfreda též prohlašovat, že apoštolkami se mohou stát i ženy, v jejím okruhu začala být stoupenkyněmi Vilemíny sepsaná nová evangelia a objevily se také snahy založit i ženskou církev. Slavnosti ve vile Biassono, jež se konaly hlavně na svátek sv. Kateřiny 25. listopadu, měly podle inkvizičních záznamů charakter mší, při nichž byla během Manfrédiných kázání užívána směs vody a vína

a byly posvěcovány hostie obdobně jako u manichejců. Manfreda sama se prohlašovala za papežku, jež osvobodí Židy a Saracény od nepravé víry. Současně s inkvizičními výsledky se zřejmě rodily i smyšlené legendy o orgiích vilemínitů, konaných v podzemní synagoze, sepsované odpůrci hnutí.

Církev považovala nárůst síly hnutí vilemínitů, kteří každoročně v den Vilemínina úmrtí na sv. Bartoloměje masově putovali k jejímu hrobu v Chiaravalle, za značné nebezpečí, a proto se rozhodla zasáhnout. Během poutních slavností a kázání údajně docházelo k mnoha zázračným uzdravením, jež byla přisuzována přítomnosti Ducha svatého, projeveného zde skrze ostatky sv. Vilemíny. Slavnosti se zde konaly také na sv. Kateřinu 25. listopadu, kdy k hrobu Vilemíny mířila procesí se svícemi z celé Evropy. Inkvizitoři shledali největší herezí tohoto hnutí v nápodobě Krista (Imitatio Christi) a ve víře v to, že Vilemína byla pravým vtělením Ducha svatého a stejně jako Kristus vstala z mrtvých. Zcela nepřijatelné bylo pro církev i to, že se vilemínité považovali za apoštoly a apoštolky a sepsali nová evangelia, v nichž byly prolnuty osudy Vilemíny a Ježíše.



Manfreda da Pirovano



Klášter v Chiaravalle

Dráždivé bylo jistě i nové „Trojiční učení“, podle něhož sv. Vilemína zastupovala vedle Boha Otce a jeho Syna Ježíše Ducha svatého, a požadavek volby papežky, za niž údajně Vilemína prohlásila svou nástupkyni Manfredu da Pirovano.

‘ Během poutních slavností a kázání, docházelo k mnoha zázračným uzdravením, která byla prisuzována působení ducha svatého. ‘

usilovala o znovudobytí Svaté země, v níž se opět začal šířit islám. Již v raném středověku vznikla syrská legenda „Poslední císař“ s líčením skutků hrdinného panovníka, jenž ve velkém hněvu povstane a ve vítězném boji porazí všechny nepřátele pravé víry. Legenda znovu ožila v 11. století, kdy byl muslimy zhanoben Boží hrob v Jeruzalémě, a byla vyhlášena první křížová výprava do Svaté země. Podle tohoto prastarého mýtu poslední císař nakonec porazí

všechny nepřátele víry, nastolí trvalý mír a v Jeruzalémě obětuje svou císařskou korunu Kristu, jenž ji i s duchem císaře vezme do nebe. Věřil Přemysl Otakar II., že je tímto Posledním císařem a jeho dcera Vilemína vtělením Ducha svatého, jenž zahájí poslední křesťanskou éru Ducha a spasí křesťanstvo? ☞

Literatura: Lenka Stará - Vilemína z Milána a její stoupenci, 2009, diplomová práce 2009

Vraťme se na závěr k době vlády krále Přemysla Otakara II., kdy křížácká vojska v čele s templáři

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

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



INZERCE



**Miluj
svůj
život**
v ý s t a v a

**23.–24. 5. 2020
PRAHA**
HALA TJ Pankrác,
Lomnického 1, Praha 4 - Nusle
(Metro C Pražského povstání)

4 PŘEDNÁŠKOVÉ MÍSTNOSTI * VELKÁ VÝSTAVA
OSOBNÍ ROZVOJ, ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL, ALTERNATIVA

Nenechte si ujít:

- * Mario Kubec - Hledání rovnováhy
- * Petr Gono - Jak dosahovat svých cílů
- * Indigový zpravodaj
- * Zdenka Blechová
- * Martina Boháčová

Výstavní část je BEZBARIÉROVÁ.



**Miluj
svůj
život**
f e s t i v a l

58. festival osobního rozvoje
3.–5. 7. 2020
PLZEŇ
Akademie hotelnictví
a cestovního ruchu,
Nade Mží 1

Z velkého programu
vybíráme:

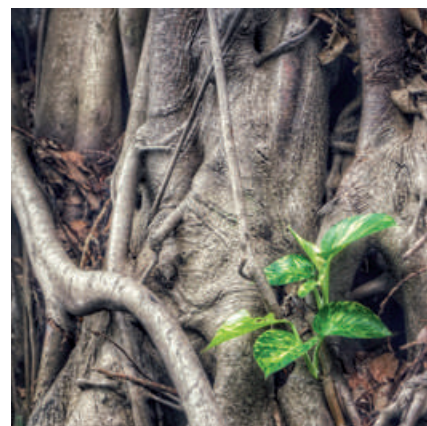
- * Carl Hons Ann
- * Jan Soron Ventegodt a Pavlína Kasra Kordová
- * Patrik Kee
- * Agnihotra - Ozdravný ohňový rituál
- * Petr Gono - Co je tajný klíč krásného manželského vztahu
- * Mario Kubec
- * Zdenka Blechová
- * Helena Zavadilová

NEJVĚTŠÍ slevy na vstupné na přednášky do 20.5.2020.
Pro nákup vstupenek použijte E-SHOP
nebo klasický formulář na webu.

MAGICKÉ STROMY **keltského roku**

JAN JOHANN JAROSLAV MÍŠKA

Jediným známým společenstvím, které astrologicky propojuje se stromy lidské vlastnosti a schopnosti ve vztahu k době narození každého člověka, je keltské. Strom bývá v jednom ročním období v desetidenním cyklu zastoupen i několikrát. Skutečná příslušnost se vztahuje k datu početí. Proto se mu neříká horoskop, ale keltský stromový horoskop, nebo zkráceně stromoskop, jenž začíná Samhajmem; to je v noci z 31. října na 1. listopad, jenž byl počátkem nového keltského roku.



Javor (Acer)

11. 4. – 20. 4. a 12. 10. – 21. 10.

Pro javorové zroence je příznačná jejich bezbřehá fantazie a neutuchající radost ze života. Jejich nevšední osobnost se projevuje hlavně v komunikaci s ostatními. Jsou vtipní, přímí a štědrí. Tyto vysoce inteligentní bytosti rády poznávají nové lidi, místa, prostředí, myšlenky i názory. Díky velkému rozhledu v mnoha oborech lidské činnosti bývají úspěšní hlavně tam, kde se vyžadují originální a neotřelé způsoby práce a myšlení. Jsou citliví a někdy i rozmarní, ale současně dokážou v kritických situacích uvažovat racionálně. V tom jim také pomáhá jejich smysl pro humor a schopnost udělat si ze sebe legraci. Někdy bývají náladoví až cyničtí. Ambiciózní projekty vytvářejí přímo s vrozenou lehkostí. V lásce se často chovají dosti nepředvídatelně, kvůli tomu jsou však milováni a mnohými bezmezně obdivováni.

Javor je listnatý samostatně rostoucí strom, vysoký 10–15 m, má košatou kulovitou a bohatě větvenou korunu s někdy křivým kmenem. Občas roste

jen jako keř. Javor babyka roste v Evropě, javory jsou rozšířeny i v severní Africe, Malé Asii, na Kavkazu i Íránu. Sekundárně také v Severní Americe a na ostrově Tenerife. V České republice je hojný v nížinách a pahorkatinách teplejších oblastí, častý je zejména v Českém středohoří, ve středních a východních Čechách a na střední, jižní a východní Moravě. Dřevo se dříve používalo v truhlářství (dýhy). Nyní se z javoru klenu vyrábějí některé části smyčkových hudebních nástrojů. Javor mlec je kanadským národním stromem – list najdeme na kanadské státní vlajce.

Léčivé účinky

Léčivý dotek javorových větví není žádnou fantazií, je to prastará zkušenost, ověřená tisíciletou praxí. Lidé trpící vleklými chorobami a zejména od mládí se vleklými problémy by měli nacházet u javorů právě to, co je jim třeba. Javorový sirup (vyrábí se však spíše z amerických druhů) je náhražkou cukru a to náhražkou velmi zdravou, neboť obsahuje hodně vápníku a železa. Proti zánětům



mandlí a lymfatických uzlin se pije čaj připravený z usušených a spařených javorových listů. Obklady připravené z odvaru z větví s kůrou sloužily proti horečce a otokům. Zajímavá je i zmínka o léčebném užití javoru už na papyrovém svitku, napsaná egyptskými kněžími před 4000 lety.



Ořešák královský (Juglans regia)

21. 4. – 30. 4. a 20. 10. – 31. 10.

Lidem ořešáku královského nechybí vytrvalost, zásadovost, sebevědomí a jistá dávka sebestřednosti. Proto, ač konzervativní, tak se někdy projevují až excentricky. Jsou nepřehlédnutelní svou živostí, šarmem a osobitým až hádavým vystupováním. Bývají velice komunikativní a společenštití, pod zdánlivě tvrdou slupkou bývá však křehké a sladké jádro. Dobývají si respekt především tím, že si vědomě až cílevědomě stojí za svými činy, čímž si ve většině zaměstnání získávají první pozice na nejvyšších příčkách společenské prestiže. Bývají obdivováni svými následovníky za to, jak cílevědomě a rázně se dokážou vyrovnat s veškerými nástrahami světa. Mají v sobě hluboce

zakořeněn pocit zodpovědnosti vůči sobě, svému zaměstnání i rodině. Pracuji rádi samostatně, svým vlastním tempem. Partner musí být však obdařen jistou dávkou diplomacie, nutností je ve vztahu s touto osobou i dost velká tolerance.

Ořešák je v dospělosti rozložitý listnatý strom mohutného vzrůstu. Je velmi rozšířen, proto je přímo světovou dřevinou. Plody mívá obvykle až po patnáctém roce růstu. Je to zimomřivá rostlina – stačí málo, aby mu mrazem zčernaly listy a opadaly jehnědy a téměř neviditelné květy. Usuzuje se, že je původní na Balkáně a v Přední a Centrální Asii, kde roste až na jižních úbočích Himaláje. Ve střední Evropě se objevuje už v době bronzové. Pěstuje se nejenom kvůli plodům, ale také pro své kvalitní dřevo používané především v nábytkářském průmyslu. U nás se vzácně vyskytuje ještě ořešák černý, který má ještě výraznější kresbu dřeva. Jeho plod je na příčném řezu výrazně strukturovaný, proto bývá používán k výrobě ozdobných přívěsků a náhrdelníků.

Protože jsem s ořešákem provedl několik „energetických“ pokusů, tak povídání o něm bude poněkud delší. Nejdříve představím ořešák královský (*Juglans regia*), který byl proti své přirozenosti uměle vysazen 55 cm východně od nepřilíhající vzařovací linie. Tedy takové, která odebírá energii stromu a která kolem sebe nevytváří jenom asi dva decimetry široký pruh vtahující energii-prasílu do země. Právě zde zasadil jeden známý prut „ořechu“, jenž po 15 letech vyrostl do výšky necelých tří metrů. V tu dobu začala spodní větev, která před několika lety přerostla přes vzařovací linii vedoucí přibližně severojižním směrem, ronit mízu v rozsahu cca 20 cm. Tedy přesně nad průběhem linie, proto v jejím nejsilnějším energetickém působení. Poté se na větvi začala viditelně rozkládat kůra. Na požádání jsem na linii pod větví usadil pečlivě vybraný cca 25 cm kruhový bochníkový načervenalý křemenec, jímž jsem vzařovací složku prasíly o něco málo navýšil. Poškozené místo na větvi se v neuvěřitelně krátké době zahojilo. A to tak, že předchozí poškození vůbec nebylo vidět. Pro jistotu jsem, kvůli posílení vzařovacího místa prostoru ořešáku, ještě vysadil další dva kameny menhirového typu, výšky cca šedesáti centimetrů. Jejich úkolem bylo



posílit vzařovací místo stromku, který bez viditelných projevů poškození dál rostl. A to jsem neměl dělat. Oba kameny po několika letech zarostly růží bedrníkolistou (*Rosa pimpinellifolia*), takže je v létě nebylo vidět.

Když známý přijel, asi po třech letech zjara na chalupu, tak mě bez prodlení zavola, neboť z celého ořešáku, kromě jeho kmene, „pršela“ míza. Při bližším ohledání místa jsem zjistil, že se vzdálenější z obou kamenů (od stromku) položil směrem od ořešáku; tedy k východu. Kámen odebíral energii místa. Kámen jsme opět postavili a ořešák přestal, jako mávnutím kouzelného proutku, okamžitě ronit mízu. Stromek jsme zachránili; pouze spodní již uzdravená větev zcela uschla. Zároveň se na kmeni, směrem k vzařovací linii, objevila, spolu se zduřením dolní části kmene, nezdravá puklina, svědčící o chorobném, snad až nádorovém bujení.

Zároveň se na linii (západním směrem od stromku) objevila puklina svědčící o tom, že je kmen ořešáku napaden dřevokaznou houbou. Větev přes tuto linii nerostou, neboť se odkláníjí jihovýchodním směrem. Stromek nemá úrodu každoročně. Když, tak malou s ještě menším počtem zdravých ořechů, neboť ostatní většina má nezdravá jádra. Zdravá se objevují pouze na koncích jeho východně orientovaných větví, co nejdál od vzařovací linie. To znamená, že čím blíže k linii, tím jich je méně, a tím více jsou jejich jádra nepoživatelná, až hluchá. Závěrem je zapotřebí dodat, že listí raší dříve co nejdále od vzařovací linie, zatímco na straně opačné ořešák listí dříve shazuje.

Na západní straně, blíž k vzařovací linii, ořešák neplodí, na opačné od linie platí, že zdravější až zdravé jsou ty ořechy,

které jsou od vzařovací linie co nejdál. Právě tam, tedy od vzařovací linie směrem k energeticky opačné vzařovací, se větve ořešáku „natahují“. To znamená, že se svým růstem snaží dostat z místa energeticky méně hodnotného k opačnému. Což se jim daří. Stromek zároveň, oproti okolním svého druhu, plodí méně, později nasazuje pupeny a dříve shazuje listí.

Asi deset metrů od dotyčného ořešáku jsem na energetické vzařovací linii nahromadil několik kamenů z červeného pískovce, tím se navýšil vzařovací prostor ořešáku a ten měl doposud největší úrodu zdravých ořechů.

Ořešák královský je v našich krajích bezesporu krásnou dřevinou, která je, jak jsem v této kapitole uvedl na příkladu, velice citlivou na dostatečný přísun energie-prasíly. Právě tam plodí zdravé ořechy.

Léčivé účinky

Léčivé účinky látek obsažených v ořešáku královském znali už staří Řekové. Jádra a tinktura z nich se požívaly při onemocnění syfilisem. Ve Spartě se ořechový olej používal k posílení mladého organismu. Anastazija Semjonovna v knize Praktická výroba bylinných tinktur píše: „Člověku, který mnoho pije opojné nápoje, dej vypít ve víně, pivu, medovině nebo mléku květ vlašského ořechu; takový člověk pak pít přestane.“ Ruští vojenští lékaři ještě v 17. století používali ořechové listy jako prostředek k rychlému hojení ran.

Jeho semena – ořechy – jsou zdravou potravou. Tvrdí se, že když sníte denně tři jádra ořechů, budete žít o sedm let déle. Listy a kůra jsou lékem nejenom s dlouhou tradicí v lidovém léčitelství, ale také v současné farmakologii. Podle nedávného zjištění jejich požívání chrání před Alzheimerovou chorobou. Zralé ořechy obsahují až 50 – 70% tuků, hlavně však velmi prospěšné nenasycené mastné kyseliny s vysokým obsahem důležitých bílkovin. Využívají se k posílení nervů a doporučovaly se k výživě nervově labilních jedinců. Proto jimi lze léčit nervozitu, těkavost a trému dětí i dospělých. Výluh z listů ořešáku a natě mařinky vonné v bílém víně zvaný Májové víno platil odpradáva za prostředek posilující a čistící krev. Nálev z roz-

drcených listů snižuje hladinu cukru v krvi diabetiků a působí blahodárně při žaludečních a střevních obtížích.

Ještě silnější léčivé vlastnosti se však přisuzují nezralým plodům ořešáku královského. Ty je vhodné sklízet v období léta, nejlépe v červnu, kdy vnitřní skořápka ještě neztvrdla. Můžeme je sušit, častěji se však používají k výrobě likérů, ořechových vín a alkoholových tinktur. Tyto výtažky z nezralých ořechů můžeme pro jejich antibakteriální účinky posílené alkoholem používat k čištění a léčení našeho zažívacího traktu. Působí nejen v žaludku, ale i ve střevech, která pročistuje a chrání před nežádoucími mikroorganismy. Ještě nezralé plody ořešáku mají velmi podobný obsah účinný látek jako listy tohoto stromu.

Tinktura z nezralých ořechů:

50 g rozdrcených nezralých ořechů zalijeme ½ litrem slivovice nebo vodky a necháme dva týdny vyluhovat v tmavé lahvi na slunci. Přičemž s ní několikrát zatřepeme. Získáme tekutinu balzamicke vůně. Pijeme 3x denně po jídle jednu polévkovou lžici. Pomáhá při zvýšeném tlaku, srdečních onemocněních, průjemech, cukrovce a špatném trávení; snižuje kyselost organismu.

Zevně se používá mast z pupenů ořešáku na svědivé ekzémy, omrzliny, bércové vředy, proti pocení nohou a při kožních hnisavých procesech všeho druhu. Jako kloktadlo slouží při chronické rýmě a ústních aftech. Obklad z rozdrcených listů zmenšuje objem křečových žil a tiší bolesti při zánětu žil.



Topol (Populus)

1. 11. – 10. 11. a 1. 2. – 10. 2.;
1. 5. – 10. 5. a 5. 8. – 14. 8.



Topolových jedinců se rodí nejvíc, protože se jeho znamení za celý keltský stromový rok opakuje celkem čtyřikrát. Zrození jeho znamení bývají mladistvého vzhledu a učenliví. Jsou čestní a ušlechtilí, někdy i obětavě pomáhají jiným. Často zůstávají díky náladové povaze nepochopeni. Většinou bývají hluboce procítění, proto buď milují, nebo nenávidí. V lásce se cítí majetnický, berou vše osobně a nechávají se ovlivnit neověřitelnými zprávami. Místo snahy řešit problémy, se stahují do samoty. Pak trpí opuštěností, neboť vzhledem k morálním nárokům nemívají mnoho opravdových přátel. Ale někdy bývají oblíbeni mezi kolegy, neboť si zachovávají životní nadhled a v mezilidských vztazích jsou šikovní diplomaté. Obecně je jim blízká příroda. Nemají rádi příkazy, přesto jsou v práci skvělými organizátory. V kritických situacích se objeví jejich odvaha – dokážou s jistotou hájit předem prohrané stanovisko.

Rychle rostoucí topoly (bílý a černý) dorůstají výšky 25 metrů, třetí druh topolu, osika, bývá cca o 10 metrů menší. Topoly se dnes převážně pěstují na plantážích pro výrobu biomasy. Je prošlechtěn do bezpočtu rychle rostoucích kultivarů. Dříve býval velmi často vysazován do alejí nebo do větrolamů, které nebyly tak účinné, jak se od nich očekávalo. Jejich dřevo zčásti zpracovává nábytkářský průmysl (dřevotřískové desky). Většinou se štěpkují na otop.

Topol a mytologie

Pro Kelty je topol stromem rovnodennosti, Starořecký bůh Zeus (srovnatel-

ný např. se slovanským Svarožicem) proměnil dcery boha slunce Héliu (syn Titána Hyperiona) v osiky, protože nadměru truchlili nad ztrátou svého bratra Faethona, jenž se zřítíl s nebeským slunečním vozem, který mu jeho otec po jeho vytrvalém naléhání zapůjčil. Nejmladší křesťanská báje vypráví, že se osice stále třesou listy za trest. Osiky totiž odmítly schovat svatou rodinu před Herodovými vojáky. Kůly z osik se údajně používaly pro trvalé zneškodnění upírů. Po smrti jim byly v hrobech vráženy do srdce. V některých oblastech se při narození dcery vysazovaly topoly, jinde hrušně.

Léčivé účinky

Topol (černý, bílý, osika) nám nabízí k léčení jak kůru, tak své pupeny. Obé tiší revmatické bolesti kloubů, pomáhá nejenom při horečnatých onemocněních, ale dokonce též při lymfické borelióze. Pomáhá hojit rány, popáleniny i pohmožděnin, léčí též zánětlivé onemocnění prostaty. Působí tedy podobně jako vrby.

Odvar: 30 g drcených pupenů zalijeme studenou vodou, kterou přivedeme do varu. Po třech minutách slijeme a pijeme nanejvýš čtyři šálky denně.



Na hemoroidy spáleniny a bolesti kloubů je vhodná topolová mast vyrobená ze 100 g čerstvých drcených a rozmixovaných pupenů, 200ml panenského olivového oleje a 50 g včelího vosku. Nálev se jako lék používá i do koupelí při opruzeninách, proleženinách a hemeroidech. Naposledy se vrátím k osice. Její kůru úspěšně k léčení používá ukrajinský léčitel Tadejev Tadejovič Marek. Nechává ji vyluhovat ve 40% alkoholu. 🌿

Jan Johann Jaroslav Miška

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



OMÁN

MUDr. TOMÁŠ LEBENHART

Nejde o nudný cestopis, nýbrž o jakýsi
komplot mých pocitů a krátkých zamyšlení,
poněkud prosycených vůněmi a jemným
světložlutým pískem...

Když si zhruba představíme část Ksvěta obývanou Araby, zjistíme, že ji v podstatě na západě ohraničuje Maroko a na východě právě Omán. Ačkoliv tyto divukrásné země dělí obrovská vzdálenost a mnoho hodin časového posunu, mají mimo klimatu a převažujícího Islámu, mnoho společného, a navíc, alespoň z mého pohledu, i výjimečného oproti obrovskému „zbytku“ arabských zemí mezi nimi.

Pokud tuto oblast trochu znáte naživo, nelze již na letišti přehlédnout mírumilovnou a klidnou energii zářivých očí. Přesvědčíte se, že Islám nemusí automaticky znamenat krvavou hrozbu. Naopak může přinášet nevšední moudro a nadhled – vzpomeňme například jeho ranou odnož zvanou Sufismus. Vznikla brzy po životě proroka Mohameda zejména na území dnešního Iránu, Pákistánu, ale i Ománu. Za hlavního představitele můžeme vnímat filosofa a básníka Rúmího. Jedna ze súfijských moudrostí nám osvětluje energetický pohled na LÁSKU. Rozlišuje její základní čtyři stupně, o kterých jsem psal v některém z minulých vydání Sféry. Můžeme si je připomenout:

▼ SHAWQ (čteme šoch). Důležitý je zde obraz arabského písma a také zvuk slova. O tyto atributy budete tedy ochuzeni, přesto jistý smysl pocítit musíte... Šoch zní, jako když složíte žok plný voňavé kávy. Naše citoslovce může být žuch! Jde o základní pozitivní naladění lidské mysli. Zájem, nadšení, jenž vybudí činnost a probudí nás z lhostejnosti a letargie. Může se jednat o smyslové nebo obecně hmotné požitky. Důležité je, že tato energie vědomě neublíží a může přispívat k radosti ze života.

▼ MAHABBAT (mahbat) má již poněkud jemnější vibrace a mohli bychom ji obecně označit jako přátelství. Pocit sounáležitosti, ochota pomáhat a sdílet. Sem patří také naprostá většina tzv. fungujících manželství, soužití rodiny, ale také například běžná energie zvířat, zejména matky k potomkům, ale některých zvířat k člověku. Upřímné kamarádství. Touha dávat, ale také brát... Tedy jakási užitečná a příjemná symbióza.



Tento stav je mezi lidmi nejběžnější a běžně se označuje jako láska.

▼ ISHQ (iššš...) – zde je zvuk tichý, konejšivý, jak když foukáte na bolistku. Hláška q (k) tam skoro nezní. Toto je energie čistá, opravdová lásky, jež je mezi lidmi vzácným kořením a ke které nás nabádá Ježíš Kristus – a mnoho zejména východních mudrců. Toto čisté vědomí nic nepožaduje, nemyslí na rovnováhu, vyzařuje, dává. Leč ne nesmyslně. Spíš bychom mohli říci: Působí jako léčivý zdroj – pro ty, jež mají dostatečnou dávku pokory umožňující tyto vibrace přijímat.

▼ FANAHAH (fanáá), nejvyšší stupeň lásky již není z tohoto světa... jen poněkud nepřesně a nejasně můžeme pocítovat energie zanícení, rozumové neuchopitelnosti, šílenství... Možná že právě tato energie tvoří světy. Božská Hra.

Ale zpět na zem, zpět do Ománu. Čím je tato neorientálnější země proslulá? Z bájných postav zmíním alespoň Sindibáda, námořníka a Aladina se svou lampičkou. Pokud ještě zůstane u doložitelné historie, tak stojí za zmínku, že do Betléma za kometou k narozenému Spasiteli se vydali tři mudrci. Jeden z nich velmi pravděpodobně přijel na velbloudu právě z Ománu a předal Ježíškovi svůj dar – kadidlo. Ostatní dva, jak víme, přivezli myrhu a zlato.

Nejkvalitnější kadidelníkové stromy rostou právě v Ománu. Nejvíce je ce-

něn druh *Boswellia sacra* (kadidelník posvátný). Nejvíce se mu daří na jihu země u hranic s Jemenem. Jeho bělostná pryskyřice má lehké, tyrkysové zelenkavé světlo. Dá se žvýkat jako žvýkačka nebo pít jako vodní výluh, kde působí na uzdravení zažívacích obtíží. Jeho běžné a nejvíce rozšířené požití je k vykuřování prostor a šatstva. Tímto způsobem léčí dýchací systém a hlavně má patrně nejsilnější účinek na rituální očistu od hrubých vibrací a nepřátelských energetických entit. Užívání tohoto daru země umí



Kadidelník posvátný

léčit i kloubní a psychické choroby. Dalším takovým pokladem Ománu by mohl být olej ze sarganového stromu. Ten se ovšem vyskytuje v mnohem větší míře daleko na západě, v Maroku.

Po celý středověk nakupovala křesťanská církev kadidlo v Ománu, takže se dávno před objevením ropných ložisek stal Omán jednou z nejbohatších zemí tehdejšího světa. V roce 1946 byla však objevena umělá náhražka kadidla a poptávka rázně poklesla.



V křesťanských chrámech a kostelích již vykuřování funguje pouze pro pocit a čich. Jeho duchovní smysl a účinek se jaksi vypařil...

Ománci také pěstují výbornou kávu, kterou praží a připravují různým způsobem, nejčastěji s kardamomem. Místo cukru se k ní přikusují datle, které dle mých zkušeností jsou nejsladší nejkvalitnější na světě. Než jsem navštívil Omán, tvrdil jsem, že nejlepší datle jsou ze Saudské Arábie. Vida, jak člověk může ze dne na den změnit názor...

„ V Ománu platí sultánovo nařízení: RADUJTE SE! „

Na již zmíněném jihu země (oblast Dhofar), kde leží druhé největší ománské město Salalah, je jen cca 500 km do Jemenu. Tam nyní není radno jezdit, leč zmínit musím starobylý přístav Mocha, odkud vyplula vůbec

první loď s nákladem kávy. Odtud pochází v Evropě zdomácnělé slovo Mocca. Kávové plantáže v Jemenu se poslední léta díky radikálním islamistům mění v makové pole pro výrobu opia. Tak je vynikající káva z Jemenu stále vzácnější...

V této bájně zemi turistu patrně také upoutá čistota a řád. Odhodit něco na zem je tam něco opravdu velmi nevhodného. V hotelovém komplexu jsem dokonce viděl ceduli s kresbou cigaretového špačka v písku a anglickým nápisem: Nemyslete si, že si takto můžete vypěstovat cigarety. S humorem nás, Evropany, upozorňuje na zlozvyk zbavovat se na plážích nedopalků tímto způsobem. Všude je čisto a neustále v pohybu jsou čtyři chlapci z Indie, Bangladeše, Pakistánu a Srí Lanky, kteří v klidu systematicky čistí plochy a vyprazdňují odpadkové koše a popelníky. Trošku překvapivý pohled na naši západní civilizaci.

Muži nosí plnovous a tradiční sněhobílé roucho zvané dišdaša. Na hlavě bílou vysokou čepici s barevnými doplňky, ženy chodí skoro všechny v černých abajách, někdy se zakrytým obličejem. Pokud minete muže, většinou se lehce ukloní a usměje. Žena se na muže nepodívá (když jsem zaznamenal několik milých výjimek).

Nemysleme si, že ománské ženy a dívky nějak trpí. Jsou spokojené a mnohem rovnoprávnější než naše ženy. Ženy zde mohou zastávat jakékoliv pozice. Pokud muž a žena pracují na stejné pozici, MUSÍ mít stejný plat! U nás je v této oblasti – v rovině platového meridiánu asi 5 000 korun rozdíl. Také tam mají dosti zajímavý zákon, že zaměstnavatel nemůže nikdy nikoho propustit z práce, pokud o to zaměstnanec sám nepožádá. Neuvěřitelné, že? Jedním ze sultánských nařízení je i to, že obyvatelstvo i hosté by se měli radovat! Sultán si ze srdce přeje, aby v Ománu byli všichni šťastni. Všiml jsem si, že místní nepopíjejí alkohol. Ani v hotelovém resortu. A naopak jsou tam speciální mravnostní strážci – kvůli nám, tzv. civilizovaným západním lidem, mají na starost, aby místní děti ani nezahlédli, jak někdo holduje alkoholu. Nesmíte tam před dětmi „chlastat“. Zajímavé že? Ze všech vyzařuje klid, mír, důstojnost a také výrazná vůně. A jsme u parfémů... V Ománu platí, že kdo nevoní, jako by snad ani nebyl.

Zdejší parfémové esence jsou považovány za nejsilnější na světě. Jedna

kapička pod bradu a máte vystaráno na dobrých 24 hodin. Všude prostor a věčný pohyb vzduchu, takže je vše, jak má být a vy se prostě kocháte i tímto způsobem. V obchodech a bytech všude voní kadidlo.

Jeden den mne u moře zastihla písečná bouře. Vítr (chamsín) mohl v poryvech dosahovat asi 100 km/h a zdvihl písek z všudypřítomné pouště. Vzduch byl světle žlutý a jeho jemná zrnka všude. Zlatá ta jejich prostěradla, jak my říkáme...

Když mluvíte u vodní dýmky a u čaje či kávy s místními lidmi, zjišťujete, že jsou tolerantní jakémukoliv náboženství a že si přejí mír a rovnost mezi lidmi. Z mladého obchodníka, u kterého jsem něco nakupoval, se vyklubal egyptský koptský křesťan. Ukazoval mi vytetovaný koptský kříž na svém zápěstí a pod tričkem měl na hrudi dřevěný kříž. Byl asi půl roku u nás někde na Jihlavsku a bydlel s Češkou. Uměl slušně česky a byl upřímný. „U vás každý pořád Ježíšmarja, ale křesťanství v srdci nemáte.“ Musel jsem mu dát za pravdu. Měl jsem možnost pocítit atmosféru Vánoc v Orientu (postavili tam pro nás i několik umělých, ale velmi bohatě nazdobených smrčků) – mezi palmami, datlemi, indickým oceánem a horkou pouští. A pak zažít ty naše české. Oboje měli něco do sebe, řeknu diplomaticky...



Ostatně orientace pochází od slova Orient, tedy východ. Orientovat se na západ mi nepřijde zcela logické... A jeden postřeh na závěr: Omán je sultanát (Maroko království). Panuje vlídný, laskavý sultán, milující a dobře spravující svou zemi a dobře se o svůj lid stará. Takže v Ománu se nevyskytuje fenomén zvaný politika. Oni prostě nemají politiku. Neztrácejí čas, energii ani peníze tak nesmyslnou věcí... to je myslím jedna z jejich největších výhod.

Nikdo tam nežvaní o politice, jen si to představte.... Už v roce 1975 zpíval John Lennon: „... *imagine there is no politics... living in the peace...*“ Tak v Ománu to tak mají.

PS: Opatrně jsem v jednom starožitném obchůdku vytáhl ze zahnuté pochvy ostře zahnutý ománský nůž, který muži rádi nosí za pasem. Byl tak tupý, že byste s ním neukrojili ani včerejší bagetu z Kauflandu. 🗡️

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

REGIOJET

VYRAZTE ZA ZÁŽITKY



PRAHA VÍDEŇ od 146 Kč

STUDENTI,
MLÁDEŽ,
SENIORI
SLEVA **75%**



PRAHA KOŠICE od 153 Kč



PRAHA POPRAD-TATRY od 132 Kč

+420 222 222 221

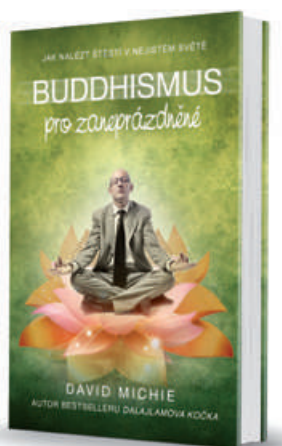
www.regiojet.cz

Inspirace na zajímavé čtení

Buddhismus pro zaneprázdněné lidi

David Michie

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com



Co je třeba ke štěstí?

Tuto otázku si v určité fázi života položil snad každý z nás, ale jen málokdo najde cestu k trvalému naplnění. Autor knihy David Michie měl za to, že si splnil všechny své životní sny a cíle – významné pracovní postavení, drahý byt v centru velkoměsta, luxusní auto, báječné dovolené – ale vnitřní ti chý hlas mu říkal, že mu stále něco chybí a jeho život ho nenaplnoval. Řízením osudu se dostal k léčitelce, která ho poslala do místního

buddhistického centra. Tam začala nejdůležitější cesta jeho života. David Michie v této jednoduché překrásně napsané knize otevírá bránu k základům učení tibetského buddhismu a se suchým a sebeironickým humorem nám ukazuje, jak začal buddhistické cvičení integrovat do svého každodenního života.

Tarot magické přítomnosti



Kniha a 78 karet

Poppy Palin

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Jak nacházet moudrost z tarotových karet v realitě všedních dnů?

Ponořme se do obrázků, ze kterých nás obklopuje hluk ulice, cinkání peněz, křik, chaos, ale i smích, vůně kávy na stolečku a se stmívajícím večerem kočičí předení. *Tarot magické přítomnosti* si hraje s dnešní dobou, ukazuje nám, co cenného bychom měli vidět za oponou šedivosti všedního dne. Ať už to jsou prchavé a zdánlivě bezvýznamné chvíle, nebo silná uvědomění v obtížných situacích či při setkání s handicapovanými či jinak odlišnými lidmi. Svět je tak pestrý! Uvidíme, jak vypadají novodobá vězení, strachy, ale také obrazy toho, co nás dnes i zítra může přivést na cestu životního štěstí. Naučme se vidět a vnímat magickou přítomnost a moudrost v ní skrytou...

Čím starší, tím lepší, ale starší

Caroline de Maigret, Sophie Mas

Vydalo nakladatelství Jota
www.jota.cz

Caroline a Sophie píšou tak, jakoby si povídaly u sklenky vína. Nebojí se říct nahlas ani věci, kolem kterých se chodí po špičkách. Stejně jako ostatní ženy i ony vnímají, jak čas běží a že už je na ulici nikdo neosloví Made-moiselle. Pochopitelně je to nenechává zcela v klidu, ale dokážou se podívat pravdě do očí. Protože vrásky kolem očí nejsou žádná výhra, ale bože, jak nudně musel žít ten, kdo je nemá!



LUŠTĚNINOVÁ KUČAŘKA se spoustou zeleniny pro celou rodinu

Petr Klíma

Vydalo nakladatelství Smart Press
www.smartpress.cz

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



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



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



PRO VOLNÉ CHVÍLE

sféra

Křížovky a sudoku o ceny

Naše motivace... Chris Guillebeau				ZNAČKA MYDLA	UCHAZEČ O POLITICKÝ AZYL	VYZDOBNÁ STEHY		JMÉNO SKLADATELE HURNÍKA	SPZ RAKOVNÍKA	INICIÁLY HEREČKY LAURINOVÉ	KLOUBY NA NOZE	BLÍZKÝ PROSTOR		POLNÍ PLOŠNÁ MÍRA	CHEM. ZN. IRIDIA	DUSÁNÍ	DOMÁCÍ OBUV
POMŮCKA: PUTT, RAE	OSVÍCENÍ	ORNAMENT	SHLUK LIDÍ V ZASTOU- PENÍ ZKR.				EVROPSKÝ OSTROVNÍ STÁT						SMRTELNÁ NEMOC				
ODVEZENÍ MN. Č.							PODBRADEK UZLOVÝ TELEKOM. OBVOD ZKR.						VLNĚNÁ LÁTKA INIC. ZÁVOD. ENGEHO				
1. DÍL TAJENKY										LUMP LESNÍ ZVÍRATA					CHEM. ZN. KREMÍKU ŠPATNÉ POČASÍ		
INIC. SPIS. KAPLICKÉHO			VÝKVĚT SPOL- LEČNOSTI NEPOKOJ						PODSVINČE ČÁST ZAHRADKY					UZLÍK V TKANINĚ CESTOVNÍ DOKLAD			
ČÁSTICE S ELEKTRIC- KÝM NÁBOJEM				A SICE SYMFONICKÝ ORCHESTR HL. M. PRAHY			HOSPODÁŘ- SKÉ KRMIVO DRAMA KAR. ČAPKA						JMÉNO ZPĚVÁKA MUKA ZHROUCENÍ				
VÝSTIŽNÁ							POČÁTKY DNŮ HOJIVÉ PROCESY					KACHNÍ CITOSLOVCE CITOSLOVCE SKOKU				NEREZÁVÉ- JÍCÍ DRUH OCELI	ČÁSTI HMOTY
	BOMBY	KOCOUR ZASTAR. ČÁST ROSTLINY				LOUKY RÁNA NA JAMKOVÍTI V GOLFU					PROVOLÁNÍ SLÁVY BOHU JEDOVATÁ BYLINA						
VOJENSKÁ HODNOST ZKR.					PRUŽINA ITALSKÉ ŽENSKÉ JMÉNO					VČELAŘSKÉ ZAŘÍZENÍ ZASTAR. MOŽNÁ				SADA ZÁRODKY RYB			
ULRIKA DOMÁCKY				NÁSILNÝ PŘEVRA INIC. REŽIS. SMOLJAKA			NAPE- CHOVAT PLOŠNÁ MÍRA								MPZ RUMUNSKA CITOSLOVCE SMÍCHU		
OBRAČENÍ SE K BOHU								2. DÍL TAJENKY									
ZNAČKA YARDU			POLOBŮH					NĚMECKÁ PŘEDLOŽKA VE				SETKÁNÍ MN. Č.					

SUDOKU - NÁVOD: Podle vepsaných čísel doplňte čísla tak, aby vždy v celé řádce, v celém sloupci a v menších čtvercích byly zapsány všechny číslice od 1 do 9. V žádném sloupci, v žádné řadě ani v žádném z devíti čtverečků se žádné z čísel 1 až 9 nesmí opakovat.

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Řešení sudoku z čísla 11-12

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Správné odpovědi zasílejte do 22. 4. 2020 na adresu redakce: Diochi, spol. s r. o., Průmyslová 7, 102 00 Praha 10. Nebo e-mailem: tajenky@diochi.cz.

Výherci z čísla 11-12/2019 - Tajenka křížovky: „ke své slabosti, stává se velkým“, **sudoku:** 492. **Křížovka:** Šťastná Lenka, Liberec, Tobiášová Hana, Ústí nad Labem, Večerková Hana, Kralupy nad Vlt., Sládková Dagmar, Prostějov, Hanšová Vladimíra, Liberec, Ohlidalová Jarmila, Těrlícko. **Sudoku:** Filandrová Danko, Jaroměř, Dopita Vladimír, Příkazy, Komora Ondrej, Hřiňová, Kudličková Eva, Znojmo, Lenková Oldřiška, Žabonosy, Flegrová Gerlinde, Sázava.

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

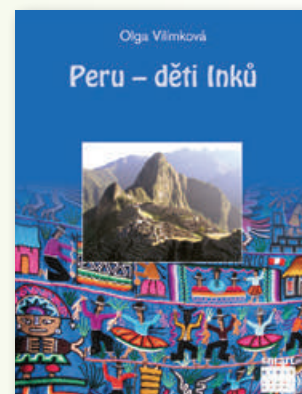
Zajišťuje SEND Předplatné s.r.o.
Ve Žlíbku 1800/77,
hala A3, 193 00 Praha 9

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
PERU - DĚTI INKŮ

Kniha v hodnotě 254 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



Alžběta Šorfová
Více k transformaci



Martina Kociánová
Proč je dobré znát všechny souvislosti



PhDr. Petr Hampl, Ph.D.
Kam směřuje současná společnost



Richard Stříbrný
Partnerské vztahy jednotlivých znamení
vážně i nevázně: Beran



MUDr. Tomáš Lehenhart a Eva Trávníčková
Proč jsme nemocní a co je uzdravení



Barbora Zemanová
Ženské rituály

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



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, Žižkovské náměstí 21, 796 01, prostějov@diochi.cz, Po-Pá 9-17, So 9-12, tel.: 728 036 738

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

• **Tábor**, Ivetta Vrtířková, 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



815952471761538

KRÁSA ZAČÍNÁ UVNITŘ®

NENECHTE SE ZASKOČIT ALERGIEMI

- 1. IMUNITA ZAČÍNÁ VE STŘEVECH – VYČISTIT STŘEVA**
Deviral plus
- 2. DETOXIKOVAT A POSÍLIT JÁTRA**
Detoxin kapky
- 3. PODPOŘIT POKOŽKU**
Detoxin krém

▼ Řepík lékařský a hřebíčkovce kořený
obsažené v kapslích Deviral plus
a Detoxin kapkách snižují hladinu
histaminu a pomáhají snižovat svědivé
a alergické reakce.

