



Výjimečný dar
LÉČITELE
BRUNA GRÖNINGA



Beata Rajská:
MÓDA JE UMĚNÍ, KTERÉ
POMÁHÁ KOMUNIKOVAT



Kniha proměn
I-ŤING

Víte,
že:

Sféra

DIOCHI

KVĚTEN - ČERVEN 2020
ROČNÍK 17 58 Kč/2,40 €



PALLADIUM
Ochranný
štít země
české

Fytoterapie

Tajemství síly rostlin

Tradice

Černý bez
Svatojánské byliny

PharmDr. Margit Slimáková:
Snídat, nebo nesnídat?

MUDr. Jan Miklánek:
Lékaři a léčitelé
by měli spolupracovat



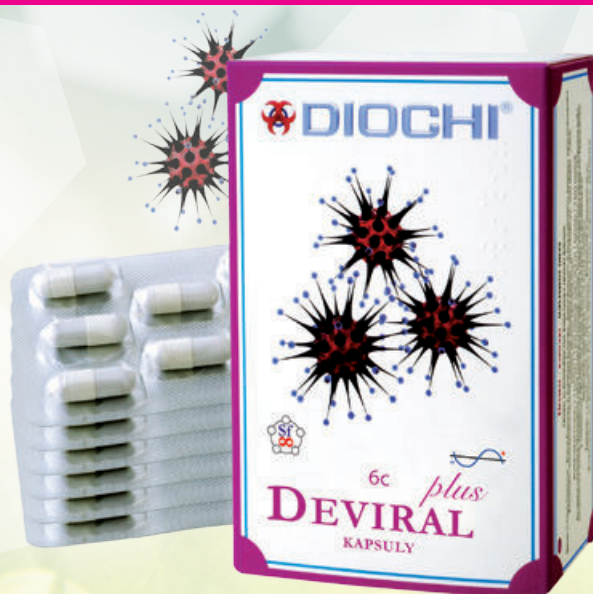
Vladimír Ďurina:
SILNÝ IMUNITNÍ
SYSTÉM JE ZÁKLAD



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

BYLINKY
POMÁHAJÍ

Nedejte pylům
ani trávám šanci!



DEVIRAL PLUS

▼ Obsažené extrakty bylin podporují především funkci horních cest dýchacích, stavu pokožky a imunity



NERVAMIN

▼ Obsažené silice zklidňují nervovou soustavu, dýchání a pozitivně působí na stav pokožky.

PŘEČTETE SI V ČÍSLE



14 Virus aneb s kým máme tu čest?



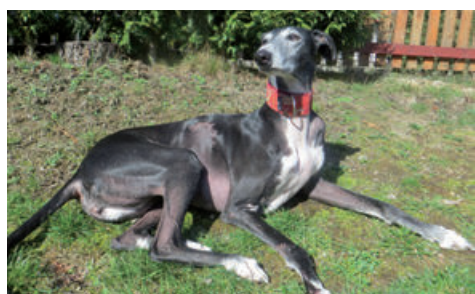
26 Květnová sklizeň – černý bez



30 Astromedailonek: W. A. Mozart



68 Archanděl Michael



78 Jak se žije španělským chrtům v Čechách?

4 Kaleidoskop

5 Editorial

CELOSTNÍ MEDICÍNA

6 Léčebné metody podle TČM
Fytoterapie – tajemství síly rostlin

10 MUDr. Tomáš Lehenhart – Polibek pravdy

12 Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila

14 Když se řekne virus aneb s kým vlastně máme tu čest?

16 Jak žít s viry?

18 Ach, ten stres: Pánové pod drobnohledem

ROZHOVOR

20 MUDr. Miklánek:
Lékaři a léčitelé by se měli naučit spolupracovat

EKOLOGIE

24 Člověk a příroda

TRADICE

26 Květnová sklizeň – černý bez

ASTROLOGIE

30 Wolfgang Amadeus Mozart –
Geniální skladatel s tajuplnou smrtí

35 Covid jako symbol
Astro-psychologické „objasnění“ situace kolem
koronaviru Covid-19

ZDRAVÍ A KRÁSA

36 Snídat, nebo nesnídat?

38 Lékořice lysá

40 Meridán tenkého střeva

43 Problémy pohybového aparátu očima Vladimíra
Neruda a pohledem čínské medicíny

44 Rozhovor: Vladimír Ďurina – Silný imunitní systém
je základ

46 Čím starší, tím lepší, ale starší

50 Rozhovor: Beata Rajská – Za to, čeho jsem dosáhla,
jsem nesmírně vděčná

OSOBNÍ ROZVOJ

54 Home Office aneb mám kancelář doma

56 I-Ťing (Ji Ying)

58 Feng ren shui domova: Jídelna

SPIRITUALITA

62 Život a dar Bruna Gröninga: Nejsem nic než nástroj

64 Rozhovor: Karel Funk – Stačí nechat život běžet
jako řeku, tiše se rozlévat do šíře a vědět, že jednou
splyneme s mořem...

68 Archandělé: Archanděl Michael

70 Palladium české: Ochraný štít naší země

PRO VOLNÉ CHVÍLE

78 Jak se žije adoptovaným španělským chrtům
v Čechách?

76 Magické stromy keltského roku

81 Inspirace na zajímavé čtení



BUDOU KUCHYNĚ SVĚTEM MUŽŮ?

Vaření už není doménou žen, radí se i mezi nejoblíbenější činnosti mužů – podle jednoho italského průzkumu se umístilo hned za sledováním televize a čtením. Nové mužské zálibě se přizpůsobili i výrobci designových kuchyní.

A kdy vlastně k této změně došlo? Přesná datace neexistuje, dělo se tak postupně a takřka neznatelně v uplynulých třech desetiletích. Ovšem v posledních deseti, patnácti letech se tento proces povážlivě zrychlil. Změnily se zvyky, změnil se způsob života a spolu s ním i role mužů v kuchyni.



LÉČBA RAKOVINY ZA PÁR KORUN?

Americký influencer Anthony William, který se skrývá pod přezdívkou Medical Medium nabízí léčbu rakoviny za pár korun. Radí, ať pacienti při vážném onemocnění pijí celerový džus. Jeho profily na sociálních sítích sleduje už přes pět milionů lidí. Doktoři upozorňují, že influencer nemá žádnou kvalifikaci. Jeho příspěvky na instagramu a facebooku obsahují silná tvrzení typu, že „celerový džus pomáhá vyléčit rakovinu anebo cukrovku“. Ve svých příspěvcích uvádí, že sice nemá žádnou odbornou kvalifikaci, ale své vědění čerpá z vyšší síly. „Když mi byly čtyři roky, uslyšel jsem hlas, který mi řekl, že jsem Duch svatý. Není vyšší moci než samotný Bůh,“ říká Anthony William v jednom ze svých videí na kanále YouTube. Tehdy mu hlas údajně také řekl, že jeho matka má rakovinu ledvin.

Lidem slibuje, že jim dá recept na nemoci, s kterými si doktoři nevědí rady.

„Léčíme lidi každý den a víme, že rady tohoto populisty nejsou založené na žádných důkazech či studiích,“ řekl kalifornský doktor Austin Chiang britskému serveru BBC a dodal: „Máme opravdu strach, že tyhle neověřené informace mohou mít negativní dopad na pacienty a mohou ohrozit jejich zdraví.“ Do nemocnice pak chodí lidé, kterým už odborná léčba nemůže pomoci.



POTĚMKINOVA VESNICE ANEB OHLÉDNUTÍ SE ZA MÍRNOU ZIMOU

Ruské hlavní město se na konci minulého roku potýkalo s nedostatkem sněhu. Vedení Moskvy se jej proto rozhodlo přivést. Svědci zaznamenali sniž i na Rudém náměstí, kde se závěje ocitly za kovovým oplocením, aby je kolemjdoucí hned nerozšlapali. Kníže Potěmkin by z toho měl jistě radost. „Sníh dorazil, ač jsme jej nečekali. Teď máme s čím bojovat,“ žertoval na účet úřady zařízené „kalamity“ internetový časopis Ljubimaja Moskva.

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 dvouměsíčník

GYDÁVÁ

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

JEDNATEL

JUDr. Jaroslav Slunečko

ŠÉFREDAKTORKA

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

REDAKČNÍ RADA

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

GRAFIKA, ZLOM

Hana Růžičková

JAZYKOVÁ KOREKTURA

Mgr. Václav Kárník

STÁLÍ SPOLUPRACOVNÍCI

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

MARKETING, INZERCE

inzerce@diochi.cz

POŠTOVNÍ ADRESA

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

BEZ SVOLENÍ VYDAVATELE

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

NEVYŽÁDANÉ

rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí.

VYDAVATEL NENESE ZODPOVĚDNOST

za případné následky nesprávného použití
zveřejněných léčebných návodů a receptur.

ZA PŘÍSPĚVKY

zodpovídají autoři, obsah nemusí
vyjadřovat stanovisko redakce.

FOTO, NENÍ-LI UVEDENO JINAK

istockphoto.com, pixabay.com

ILUSTRACE

Hana Růžičková

REGISTROVÁNO

MK ČR pod č. E-15 503, ISSN 1214-9454

TISK

Triangl, a. s.

Změna k lepšímu?

Za současné situace snad ani není myslitelné věnovat editorial jinému tématu než pandemii COVID-19. Během vytváření aktuálního čísla Sféry se mnohým z nás obracel život naruby. Někdo byl nucen zvolnit, trávit více času s rodinou a přehodnotit priority, někdo najednou našel prostor na činnosti, které odkládal, někdo z nás zjistil, jak moc jsou důležité vazby a přátelství. Bohužel pro některé z nás znamenalo toto období i kritické momenty v práci nebo v oblasti zdraví a pro zdravotníky, hasiče, policisty zase nasazení v první linii – patří jim za to velký dík.

Aniž bych chtěla celou situaci zlehčovat a přehlížet utrpení lidí v Itálii, ve Španělsku, USA a vlastně každého jednotlivého pacienta na celém světě, který tímto onemocněním prochází, nebo dokonce bojuje o život, uvědomme si, že každá krize s sebou přináší i možnost *očistění, růstu, osvobození, změny paradigmatu a změny k lepšímu...*

Současnou dobu můžeme vnímat i symbolicky. Uvědomme si, v jakém stavu se nachází naše planeta, jak zdravé jsou její plíce? Lidstvo jako celek útočí na plíce Země stejně jako Covid-19 útočí na ty naše. Prostřednictvím plic dýcháme, dech (duch) nás oživuje. Pomocí dechu se v našem hrdle vytváří slovo – vzpomeňme na ono biblické: „*Na počátku bylo Slovo, to Slovo bylo u Boha, to slovo bylo Bůh (Jan, 1.1.)*“. Nabízí se otázky: Jak komunikujeme s naší nejnějnější podstatou? Jaký máme vztah k nadosobnímu, božskému? Neodchýlili jsme se z naší cesty? Nezapomínáme na naši podstatu? Neválčují nás i planetu programy našeho ega...? Pohyb téměř ustal, letadla nepřistávají. Ve zklidnění je i naděje, která nabízí změnu směru, tak ji využijme.

Milí čtenáři, v aktuálním vydání Sféry věnujeme mnoho prostoru fytoterapii, bylinám, výživě a zdravé imunitě jako odpověď na současnou pandemii. Nezapomínejme na sílu bylin, která je nám k dispozici od nepaměti. O tom, které z nich jsou největšími pomocníky v kontextu této situace, se můžete dočíst třeba v rozhovoru s tvůrcem preparátů DIOCHI Vladimírem Ďurinou. A samozřejmě vás ve Sféře čeká mnoho dalšího!

Klid v duši a ať líp se dýchá!

Hana Němcová
šéfredaktorka

Vážení přátelé zdravého životního stylu, milí členové Diochi,



Právě jsme prošli zkouškovým obdobím, ve kterém nám příroda ukázala, kdo je tu stále Pánem. Všichni jsme se začali obávat o zdraví své a svých blízkých. A právě tato událost ukázala, že vaše důvěra v přípravky firmy Diochi je až neuvěřitelná.

Dělali jsme, co bylo v našich silách, tentokrát jsme opravdu jeli na těch pomyslných 110%, abychom uspokojili všechny vaše objednávky a nákupy, vedoucí Klubů Diochi byli v té pomyslné první linii a prodávali a prodávali. Naše poradna jela na plné obrátky a za ten měsíc zodpověděla stovky vašich dotazů. Byla to pro nás velká zatěžkávací zkouška, kterou

jste i díky vám prošli snad na výbornou.

Vážíme si vaší důvěry a pevně doufáme, že jste i vy prošli touto zkouškou zocelení a bez větších úhony. A pokud v tom alespoň malý podíl měly naše přípravky, je to pro nás tou největší odměnou.

JUDr. Jaroslav Slunečko
ředitel společnosti



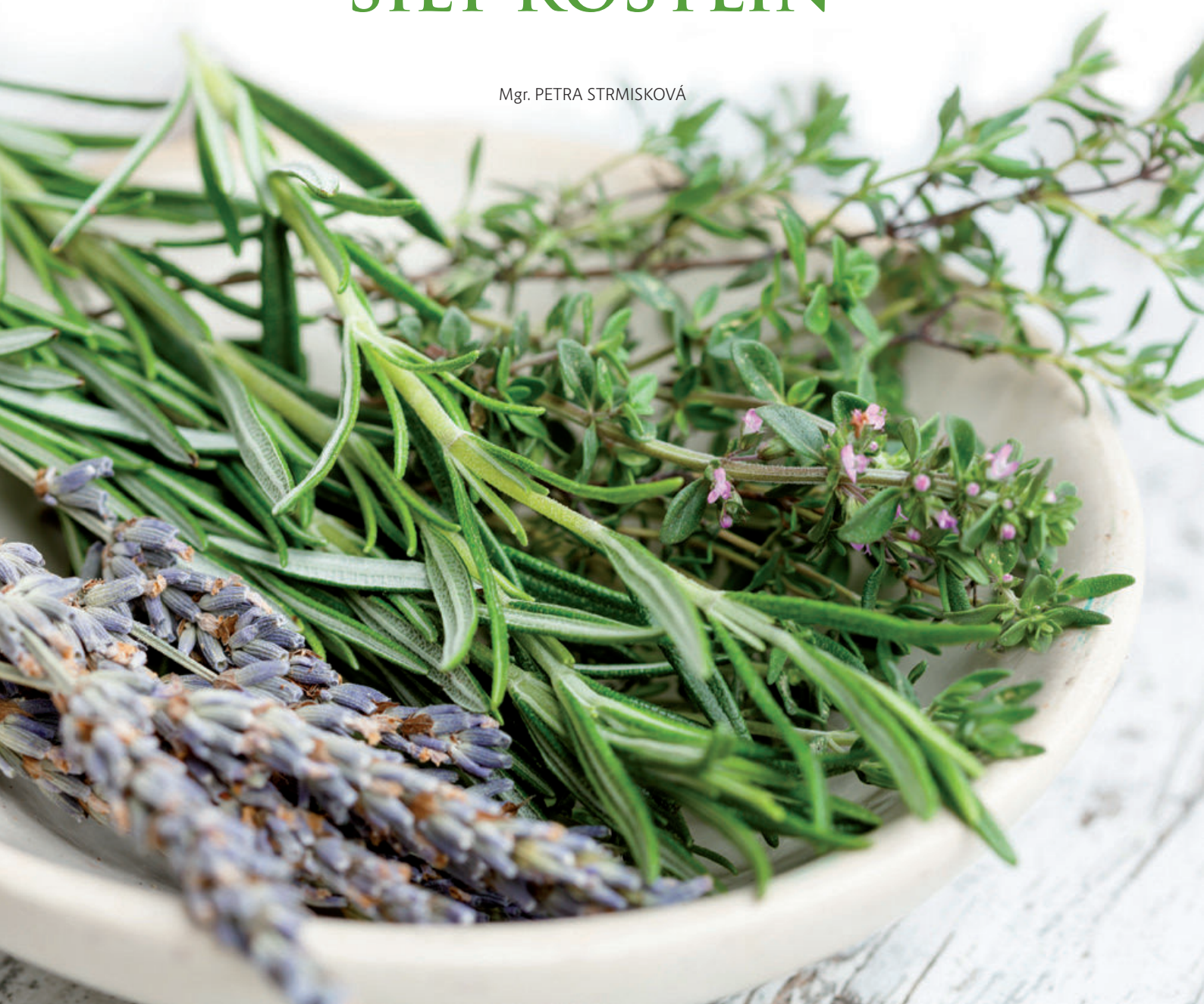
LÉČEBNÉ METODY

tradiční čínské medicíny

FYTOTERAPIE

TAJEMSTVÍ
SÍLY ROSTLIN

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ



Již víme, že pro úspěšné léčení obtíží v tradiční čínské medicíně potřebujeme určit důkladnou a správnou diferenciální diagnostiku. Nyní se zaměříme na léčbu, která je postavena na pěti základních pilířích, léčebných metodách – akupunktura, masáže, dietoterapie, pohybová zdravotní cvičení a velké oblibě se těší také využití léčiv z přírodních rostlinných zdrojů. Jednotlivé terapie se ve svých účincích vzájemně doplňují, proto pro dosažení ideálního výsledku je nejvhodnější jejich kombinace. O všech léčebných metodách se postupně dozvíte v dalších pokračováních našeho povídání, nyní je čas na poznání síly bylin. Nahlédneme pod pokličku čínské fytoterapie neboli bylinného léčitelství.



Fytoterapii můžeme nazvat též jako **bylinkářství**. Název si získala z řeckého *fyton*, tj. rostlina a *therapeuein*, tj. pečovat, léčit. Bylinná léčba má tisíciletou tradici, je nejrozšířenější metodou řešení zdravotních potíží, která je v čínském provedení sestavována individuálně na základě aktuálních potřeb léčeného pacienta. Nutné je vysvětlit si rozdílný pohled na slovo bylina. V Evropě slovo bylina představuje rostliny (byliny, polokeře, keře, stromy), zatímco v tradiční čínské medicíně tato léčiva označujeme pojmem *Yao*. Tato léčiva nezahrnují pouze rostlinnou říši, ale také říši hub, nerostů a živočichů. Čínská fytoterapie se od evropské liší v několika směrech. Nejvýznamnějším je míchání několika bylin do směsí. Zatímco v Evropě se častěji byliny podávají samostatně, nebo je smícháno jen pár bylin, v Číně je situace opačná, Yao se míchají do směsí, které jich mnohdy obsahují i desítky a užívají se ve „vysokém“ dávkování.

Yao zahrnuje říši rostlin, hub, nerostů a živočichů.

ze stejné doby pochází rozsáhlý bylinář z Číny od císaře Šen Nona. V 10. století př. n. l. se bylinářstvím zabýval také židovský král Šalamoun, který si zapsal do herbáře více než tři tisíce rostlin. V pozdější době se fytoterapií zabývalo mnoho učenců, např. řecký lékař Galenos, učenec Avicenna, lékař a přírodovědec Paracelsus, jehož poznatky byly uchovány v díle *Herbarium*. Dalším významným přírodovědcem byl italský lékař Alpinus, který napsal *Čtyři knihy o egyptském lékařství, Benátky a Knihy o egyptských rostlinách*.



Není bylina, aby na něco nebyla.

Bylinky jsou všemocné dary přírody. Dalo by se říct, že škála jejich účinků skoro nebere konce. Z generace na generaci se předávalo mnoho receptů na rostlinné i jiné léky. V každé vsi byla babka bylinkářka, která měla řešení na všechna trápení těla i duše. Následný rozmach chemie a výroba syntetických léčiv vytlačily bylinky a jejich používání do ústraní. Postupně se však lidé začínají vracet k léčivým

bylinám a během posledních dvaceti let zájem o bylinářství a alternativní léčení potíží opět vzrůstá.

Lékař léčí,
příroda uzdravuje.
Hipokrates

V tradiční čínské medicíně jsou používány v Číně rostoucí byliny, doplněné o minerální a ojedinele i živočišné produkty. Nevyužívají se naše české bylinky, i když jsou stejně účinné jako čínské. Je to proto, že čínská medicína je svázaná staletou empirií a postupy. Za čtyři tisíce let zkušeností je v čínské fytoterapii přesně popsáno, co která bylina i každá její část dělá. Musí být zachována tzv. geoaufenticita – použití léčivky, která historicky pochází z oblasti, kde se po tisíciletí vyskytovala a kde se i dnes pěstuje. Jenom tak máme zaručeno, že bude mít požadované vlastnosti, které jsou popsány v odborných textech.

Tradiční čínská medicína vnímá a využívá vlastnosti léčivých rostlin. Patří mezi ně povaha, chuť byliny, její působení na meridiány (tropismus) a toxicita. Povahou je myšlen teplotní charakter rostliny. Jsou čtyři povahy, od velmi horkých přes neutrální až po velmi chladné. Pět chutí, které určujeme u rostlin, nemůžeme brát doslova, jako při ochutnání. Popisují účinky a obvyklé působení na daný orgán Zhang Fu. Chutě nám předurčují léčebné vlastnosti Yao. Toxicitou je myšlen obsah nebezpečných látek i případné nevhodné použití. Tropismem myslíme vstupování Yao do drah. K danému orgánu se totiž může

Fytoterapie je známá jako lidstvo samo. Léčivé rostliny provázejí člověka v průběhu celého historického vývoje a byliny byly vlastně prvními léky, se kterými se člověk setkal a kterými řešil různé nemoci. První zmínky o využívání léčivých rostlin najdeme na sumerských hlíněných destičkách z období 3000 př. n. l. Nejstarší dochované zmínky pocházejí ze Starověkého Egypta. Jedná se o lékařské papýry z doby 2800 – 2700 př. n. l. Přibližně

KREV JE ŽIVOT

VENISFÉR kapky a TROMBOSERIN kapsle

Posilují meridián srdce, který má na starost:

- ▀ srdce a cévní systém, mikrocirkulaci krve, krevní tlak
- ▀ nervový systém
- ▀ hrudník
- ▀ žaludek a trávení
- ▀ horní končetiny po vnitřní straně



Tromboserin multivitamin

Unikátní spojení síly bylin, Fruitflow®, vitamínů A, B 1-6, B 12, D, E, H a koenzymu Q10

Venisfér kapky

Obsažené extrakty z bylin podporují mikrocirkulaci krve, kognitivní výkonnost – paměť, krevní tlak, nervový systém, oči nebo sluch.

dostat až poté, co prostoupí do příslušné dráhy.

Podle těchto vyjmenovaných vlastností jsou rostliny řazeny do jedné nebo více z mnoha skupin a to proto, aby mohly být vhodně míchány do směsí. Při míchání je třeba dbát na slučitelnost Yao tak, aby nedošlo k nežádoucím účinkům. Skupinami jsou např. doplňovače Qi, krve (Xue), Yin, Yang, otevírače povrchu, napravovače Qi, pročišťovače horka, Yao zastavující krvácení, Yao spouštějící dolů, Yao tišící ducha. Rostliny si mohou navzájem ve svých účincích pomáhat a podporovat se, fungují synergicky. Jedno Yao může potlačovat druhé nebo výrazně oslabit jeho účinek (pro snížení toxicity), též účinek jednoho Yao může vyrušit účinek druhého.

‘ Každá bylinná směs namíchaná podle TČM má svého císaře, ministra, asistenta a posly. ‘

Během dlouhých let a zkušeností tradiční čínská medicína našla osvědčené způsoby míchání bylin do směsí tak, aby byl zajištěn návrat ke zdraví. Léčivé rostliny účinkují pomalu a citlivě na náš organizmus. Navrací tělu ztracenou rovnováhu. Ale aby tomu tak bylo, musíme se držet pravidel. Nejdříve je nutné stanovit základní cíl směsi, poté popřemýšlíme o sekundárních cílech, a zahrneme i cesty, kterými dosáhneme cíle léčby. Při sestavování směsi přihlídneme i na konstituci člověka, věk, pohlaví, stav trávení i roční období.

Jsou čtyři hierarchické skupiny, podle kterých mohou být rostliny do směsi vybrány. První je „Císař“, má ve směsi hlavní léčebnou funkci. „Ministři“ zesilují léčebnou aktivitu císaře. „Asistent“ léčí další příznaky, mírní některé účinky císaře a ministra ku prospěchu celkové léčby. „Poslové“ nasměrují směs do vybrané oblasti a harmonizují účinky různých rostlin. Ve směsích nemusí být všechny čtyři skupiny, ale císař by měl být obsažen vždy.

Čínské bylinné směsi mohou mít **několik podob**. Původní metoda podávání bylin, nejučinnější, ale také

Objednávky: www.diochi.cz

tel. 222 764 004 nebo v Diochi klubech po celé České republice



chuťově nejméně vábná, je odvar (Tang) získaný vařením Yao. Řídí se Konfuciovým:

„ Dobrý lék chutná hořce,
dobrá rada drásá uši. “

Forma prášku (San) není tolik využívána, neboť je náročná na uchování. Yao se namelou v mlýnku a užívají se „na sucho“, následně se zapijí vodou nebo se připraví nálev. Další podobou jsou bylinné granule (Chong) nebo tablety (Pian) – lisované bylinky v tabletové formě. Chuťově bezproblémové, účinností, ale nižší než odvary. Nebo se lisované tradiční směsi vytvářejí do malých kuliček (Wan). Ty se připraví uvařením odvaru a sušením do konzistence pasty. Pasta se obvykle doplní škrobem a lisuje do kuliček. Chuťově naprosto bezproblémové, účinností opět nižší než u vařených bylin. Sirup (Gao) je chuťově atraktivnější varianta využívaná především k léčbě dětí. Používají se i medicínální vína připravená nakládáním bylin do alkoholu. Pro lokální užití se připravují masti, obklady a náplasti.

Fytoterapie je obecně naprosto bezpečný, jemnější systém léčby mnoha obtíží pro náš organismus. V čínské medicíně se neléčí nemocná část těla,

ale celek, protože neexistuje žádný orgán ani funkční proces lidského těla, který by neměl vazbu k dalším částem. Léčivé rostliny učí s jejich pomocí obnovit původní rovnovážný stav, tj. vzpomenout si na to, jak fungoval před nemocí. Při fytoterapii je nutno zdůraznit **potřebu velké trpělivosti**. Nástup účinku je při ní pomalejší, léčba bývá většinou dlouhodobá. Ovšem efekt je značný a poměrně trvalý. Je prospěšná hlavně u stavů velkého vyčerpání, kdy je potřeba „dolít“ zpět do organismu zásoby neboli palivo pro tělo a duši. Zvláště dobrých výsledků však lze dosáhnout zejména komplexní přírodní léčbou, kdy vedle účelného použití bylin využíváme i další přírodní postupy. Pamatujme však, že i fytoterapie v tradiční čínské medicíně je léčením, které musí být vedeno odborně.

Avšak bylinkářství v našich končinách zůstává doménou léčitelství a samoléčby. Inspiraci na sběr a využití bylinek najdeme v mnoha knihách známých bylinářů. Za zmínku určitě stojí Marie Treben, Josef Zentrich, Jiří Janča a v neposlední řadě neza-

pomeňme Vladimíra Ďurinu, tvůrce preparátů Diochi. Ti všichni nás učí využívat kouzlo bylin rostoucích v našich končinách. Proto jen malinko ještě nahlédneme do tajů sběru, sušení a uskladnění bylin.

Rostliny sbíráme v čistém prostředí daleko od silnic, prašných cest, vyhne-me se místům hnojeným nebo jinak znečištěným. Nadzemní části rostlin sbíráme nejlépe v poledne, kdy jsou v plném rozkvětu, nikdy ne za deště. Podzemní části sbíráme za vlhka, nejlépe zjara nebo na podzim, kvůli maximu uložených účinných látek. Při sběru šetříme přírodu. Trháme pouze ty části rostlin, které potřebujeme, a ne více než polovinu na jednom stanovišti. Sbíráme jen zdravé, čisté rostliny a jen ty, které bezpečně poznáme a které nejsou vzácné nebo chráněné. Byliny se suší rozprostřené na suchých, prosvětlených místech (nikoli na přímém slunci). Ukládáme každý druh zvlášť, tak aby nedošlo k jejich zvlhnutí, nejlépe do tmavých skleněných lahví nebo do papírových sáčků.

Vychutnejte si kouzlo bylin i vy! 🌿

Mgr. Petra Strmisková

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



POLIBEK PRAVDY

MUDr. TOMÁŠ LEBENHART

Všechny čtenáře zdravím, zůstaňte v klidu.
Titulek není myšlen jako polibek smrti.
Naopak – jako polibek Života.

Vůbec nemám ambice hledat, natož hlásat pravdu. Tento text je psán čistě subjektivně, tedy jak situaci s koronavirovou infekcí vnímám já. Navíc více pocitem než rozumem. Mimo chodem, není v možnostech myšlení a logiky rozeznat pravdu od nepravdy (Dr. David R. Hawkins). Věřím, že právě v tomto duchu budete, vy, čtenáři tohoto skvostného časopisu mé úvahy vnímat. Vnímám jako samozřejmé, že energie časopisu přitahuje podobné energie jeho čtenářů – a tedy, je mi ctí... Pokud někdo chce epidemiologická fakta, může poslouchat Adama (Vojtěcha).

Poslední desetiletí a zejména roky (princip vodního víru či jezu) velká většina lidstva směřuje do expanze a stále více spoléhá a preferuje rozum. Stále zřetelněji vstupují do popředí života lidí soutěživost, konkurence, agrese, nenasytost a lhostejnost a bezduchá setrvačnost. Zachování života na Zemi včetně naší populace má k dispozici řadu „mechanizmů“, tedy různých prostředků, jak toto šílenství ega a rozumu pozastavit...

Zaměříme zde pozornost na tzv. mikrosvět, tedy živé, hmotné, leč běžným pohledem neviditelné. Onen mik-

rosvět nás většinou začne zajímat, až když k nám začne důrazně hovořit. Jako právě nyní. Pro jistotu uvedu, že naše hmotná těla jsou ze své většiny tvořena právě mikroby, viry a dalšími mikroentitami včetně třeba kvasinek a parazitů. To JE realita. Na biologické úrovni jsme SOUČÁSTÍ mikrosvěta a on je inteligentní a dynamickou součástí našich fyzických těl a navíc podstatným způsobem ovlivňuje naši mysl a emoční stavy. Ne mozek, ale tlusté střevo je hlavní orgán psychiky! Právě zde, v místě s ohromnou vnitřní plochou, kde žije cca 30 tisíc druhů mikrobů, je tvořen (právě mikroby)

triptofan, serotonin a další psychoaktivní látky. A také psychotoxiny – dle podvědomé zakázky naší mysli a jistě i vlivem naší stravy a životosprávy obecně.

„**Naše hmotná těla jsou z většiny tvořena mikroby, viry a dalšími mikroentitami.**“

Viry jsou nejmenší částičky mikrosvěta a to je činí potenciálně velmi nebezpečné. Viry si zkrátka dělají, co chtějí, možno říci. Navíc se díky své inteligenci a nepatrnosti dokážou dle potřeby začlenit do našeho genofonu a vytvářet přímo v nás svůj program... Když pohlédneme do očí současné situace, nelze přehlédnout naprostou bezmocnost vůči záměrům této virové mise. Teprve až se její smysl naplní, sama zeslábně a odstoupí – což pravděpodobně budete mít možnost vnímat, až to budete číst (text je psán v březnu 2020). Již nyní je možno pozorovat, že virus významným způsobem snížil znečišťování ovzduší. Již méně nápadné (ale též zcela skutečné) je jisté snížení predátorského chování a zatím nesmělý posun k sebereflexi a pokoře. TO vnímám jako klíčový smysl epidemii jako je tato.

Jak jsem naznačil, koronaviry postupně vyvanou, ale pokud se jako celek nevzpamatujeme a nezměníme, přijdou jistě další... a společně s rozbořenými živly nás budou stále nekompromisněji tlačit do PRAVDY. Zkuste si jen představit – místo soutěže spolupráci. Ústup ze svých vydobytych pozic. Není v souladu s přirozeností života zažívat neustálý ekonomický vzestup a finanční růst. Neustále více a více hromadit a konzumovat. Něco vám prozradím: Pokud něco budete tlačit a vynucovat, k prospěchu to nikomu nebude. Pokud nastavíte svou přirozenost na dávání, bude se vám totéž vracet a to v míře nečekané. Ta nejlepší investice bude dar ze srdce, tady bez účasti rozumu. Nebo „jen“ upřímné přání dobra a prosperity všem. Až toto pochopí kritické množství populace, virové epidemie ztratí smysl, nemoci a utrpení též ztratí

smysl. Zatím tyto mechanismy potřebujeme a věřte, že Vesmír stojí při nás a dělá, co jen může.

Pojměte tedy naprostou důvěru v život a v sebe. Nehledejte Boha a Pravdu kolem sebe, ale v SOBĚ! Neplývejte časem a energií. Zaměřte svou pozornost na podstatné a důležité věci. Ty ostatní odložte společně se strachy a nedůvěrou. Nenechte se pohlcovat těmito nedůležitými detaily.

vence. Na nejvyšší úrovni je jí právě vnitřní odmítnutí potřeby nemoci. Na té úplně obyčejné vám mohou posloužit rady Adama Vojtěcha... Vědecká medicína přiznává, že léčbu nezná. Pokud budete, vedeni intuicí i zdravým rozumem, hledat, jistě se dozvíte o různých přirozených prostředcích a lécích. Základ je mít silnou imunitu. Téma na samostatný článek... Já osobně (jsem neustále ve styku s nemocnými) si večer připravím aktivní MMS



Mají schopnost vysávat vaši životní energii, okrádat vás o sny a zázraky života. Opět symbolika maličkatého, ale všudypřítomného viru. Virus je vlastně informace. Nic víc. Nic méně. Potřebujete skutečně takové informace? Nad tím zkuste rozjímat.

„**Koronaviry postupně vyvanou, ale pokud se jako celek nevzpamatujeme a nezměníme, přijdou jistě další...**“

Na úrovni myšlení buďte praktičtí a dodržujte základní pravidla pre-

koncentrát – 24,5% chloritan sodný + 4% kyselina chlorovodíková – do skleničky 3+3 kapky a po protřepání provedu tři pomalé hluboké nádechy uvolňujícího se chlóru. Zadržím dech a pomalu ústy vydechnu. Pokud mi náhodou na sliznici dýchacích cest sedí nebezpeční návštěvníci, v tu chvíli skončí a přestanou se množit. Setkání s atomy čistého chlóru sotva přežijí. Vy ale ano s nulovou toxicitou pro buňky. Nikomu to neradím (ani jako lékař nemohu), jen vyprávím, co dělám.

Přeji všem pevné zdraví a klidnou mysl. A navíc trochu toho úsměvu... ☺

MUDr. Tomáš Lebenhart www.homeopat.mypage.cz

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



Příběhy z poradny

TERAPEUTA LEOŠE POSKOČILA

Poruchy spánku u 50leté ženy

Tento týden přijela klientka z Prahy s tím, že ji trápí zhoršený spánek, někdy je stav lepší, někdy horší, objevují se také občasné průjmy po ránu a občasně je také vyšší citlivost kolem pravé kyčle. Dle vyhodnocení vzhledu jazyka a dle přístrojového měření se ukázalo v obou případech oslabení slinivky, přetížení jater, zatuhlá oblast kolem krční páteře. Klientce jsem vysvětlil, že podle čínské medicíny právě výše uvedená nerovnováha v životní etapě, ve které se právě nachází, způsobují její obtíže. Hlavně nadměrné přemítání, přemýšlení, řešení starostí,

potlačované emoce, které nesděluje, a k tomu málo fyzické aktivity vedou k rozvoji vnitřní nerovnováhy. Probrali jsme, jaké změny provést v dietetice, životním stylu a doporučil jsem jí užívat kapky **Levamin**. Teď musíme počkat, co se změní v následujícím období. Nutno podotknout, že příčin poruch spánků může být celá řada, a proto je třeba konkrétní stav individuálně posoudit!



Zhoršený zrak

V našem třebíčském klubu DIOCHI máme členy, kteří výrobky užívají dlouhodobě a jsou s výsledky nadmíru spokojeni. A právě taková aktivní členka mě požádala o radu, jaký preparát použít na zhoršování zraku. Doporučil jsem jí užívání **Vista Clearu**, ale také jsem ji upozornil, že je třeba využívat několik balení po sobě, jedno, že stačit určitě nebude. Paní je svědomitá, a tak opravdu užívala tablety opakovaně, řádově několik měsíců. Při našem pravidelném setkání členů nám pak sdělila svoji zkušenost, že u zraku nedošlo téměř k žádné změně, zaznamenala však snížení hladiny cholesterolu. Napovídá o tom i zelená



barva obalu Vista Clearu - působí na játra a žlučník, které souvisí s cholesterolem a podle čínské medicíny také s krví a zrakem.

Stavy vnitřního horka u ženy

Klientka, která ke mně dochází již dlouhou dobu, volala, zda by se jí nedalo nějak pomoci. Dlouhodobě měla problém s rostoucím myomem, a proto byla na operaci, kde jí byly odstraněny ženské orgány. Během dalších měsíců se rozvinuly stavy vnitřního horka, stejně jako při přechodu, ale byly mnohem výraznější ve smyslu vnímání velkého horka uvnitř těla, k tomu se ještě přidal průjem. Zkoušeli jsme Estrozin, výsledek v tomto případě nebyl žádný, nasadili jsme osvědčený preparát z čínské medicíny a také nic.



Už jsem si nevěděl rady, v tom jsem si vzpomněl na vynikající reference na našem setkání členů na kapky **Astofresh**. Zvolili jsme tyto kapky jako poslední možnost. Za pár dnů volala spokojená klientka, že kapičky jsou úžasné. Takže jsem zase o jednu zkušenost bohatší!

Promoklý kůň

A opět tu máme jednu zkušenost s užíváním preparátů Diochi u zvířat. V zimě mi volala majitelka klisny,

že klisna ve venkovním výběhu promokla a začaly se objevovat obtíže v oblasti zad. Podle čínské medicíny právě chlad, vlhko a průvan oslabují energii ledvin a močového měchýře, pod jejím vlivem je také oblast bederní. Proto jsem jí doporučil podávat klisně 2x denně 25 kapek **Diocelu**, k tomu ještě po konzultaci homeopatika, která se také podávají



při působení chladu a vlhka, 1x denně ledvinový čaj jako nápoj. Klisně se během několika dnů ulevilo.

Únava, pocení a menstruační obtíže 18leté slečny

Navštívila mě 18letá slečna - jejím problémem bylo nadměrné pocení, nepravidelný menstruační cyklus a v poslední době se také objevila výrazně vyšší únava. Dále uváděla, že má poměrně velkou žízeň, kterou dříve neměla. Zdálo se mi, že tento stav může být na všech úrovních



z hormonální nerovnováhy, proto jsem neváhal a ihned doporučil užívat kapky **Estrozin**. Za tři měsíce přišla na konzultaci a stav se výrazně zlepšil ve všech směrech.

Bolestivost zad pod lopatkami

Tato kazuistika se týká klienta úctyhodného věku 87 let. Dovezla ho dcera a on mi začal popisovat, co se mu všechno děje: bolelo ho v podžebří, někdy vlevo, někdy vpravo, někdy se nemůže dodechnout, pořád má chuť na sladké a sladká jídla. Někdy také špatně usíná, někdy se v noci budí. S těmito obtížemi byl u svého lékaře a kromě již dlouho léčených stavů nebylo shledáno nic nového, co by ukazovalo na příčinu. Během našeho rozhovoru jsem si všiml, že pán je poměrně značně podrážděný, někdy reagoval až vztekle, zaměřil jsem pozornost tímto směrem a ukázalo se, že hned ráno čte noviny a přitom



se rozčilí, večer sleduje televizní noviny a opět se rozčilí, ven téměř nechodí. Podle čínské medicíny tento stav velice úzce souvisí



s energií jater a žlučníku. Doporučil jsem užívat kapky **Detoxin**, popíjet k optimální funkci žlučníku čaj **Smil písečný** a hlavně nesledovat zprávy a chodit pravidelně ven na procházky a vykonávat nějaké činnosti, které mu jeho věk dovolí. 🌿

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.





KDYŽ SE ŘEKNE VIRUS

aneb s kým vlastně máme tu čest?

MUDr. LENKA HODKOVÁ

Viry jsou velice malé mikroorganizmy a od ostatních infekčních činitelů se liší nejen velikostí, ale i svými vlastnostmi a strukturou. Jsou absolutně nesoběstačné – ke svým metabolickým a dalším pochodům potřebují využít hostitelskou buňku, uvnitř které prakticky parazitují. Viry obsahují genetickou informaci v podobě RNA či DNA nukleové kyseliny.

Podle typu těchto kyselin je potom rozdělujeme. Avšak tato genetická informace jim nestačí k jejich rozmnožování. Proto infikují jiné buňky, ve kterých se pak mohou množit.

Viry infikují všechny živé organizmy na Zemi. U lidí způsobují různé typy onemocnění – od lehkých až po velmi závažná, která ohrožují život člověka. Svůj genom – genetickou informaci dokážou dokonce některé viry zabudovat do genomu hostitelské buňky, čímž potom mohou spouštět nádorové bujení. Některé zůstávají v organizmu v neaktivní latentní formě. Kdykoli se mohou reaktivovat a mohou způsobit onemocnění (například herpes virus – virus oparu). Za reaktivaci může například stres, ve kterém se organizmus ocitne, ať již psychický, ale i stres způsobený jinou nemocí. Viry jsou tedy tvořeny již zmíněnými nukleovými kyselinami – buď DNA,

nebo RNA. Tato genetická informace je uložena v bílkovinném obalu, v takzvané kapsidě. Dohromady se tento útvar nazývá nukleokapsida. Kapsidy mají různý tvar, tedy i viry mají různé tvary. Některé viry kromě kapsidy mohou získat z hostitelské buňky ještě další obal, do něhož mohou být vloženy ještě další virové bílkoviny.

„Viry infikují všechny živé organizmy na Zemi.“

Viry, které nemají vnější obal z hostitelské buňky, se nazývají nahé. Právě tyto viry jsou velmi odolné vůči zevnímu prostředí, ale i k například kyselému prostředí žaludečních šťáv,

zásaditému prostředí žluči, vůči vyschnutí, dezinfekci. Obalené viry jsou naproti tomu mnohem citlivější vůči těmto činitelům.

JAKÉ JSOU CESTY PŘENOSU VIRŮ?

Nejběžnější způsob přenosu je **kapénkami**, které vznikají při dýchání, kýchání, mluvení, kašli (rhinovirus, chřipka). Dalším typem je přenos **infikovanou potravou** nebo **vodou** (virus hepatitidy A), dále přenos **z infikovaného hostitele** (HIV, virus hepatitidy B), dále **kousnutím hmyzem** (žlutá zimnice).

Viry infikují vždy specifického hostitele, výjimečně více druhů hostitelů. Při infikaci dochází k interakcím mezi molekulami virových nukleových kyselin nebo virových obalů s hostitelskou buňkou. Virus na hostitelské buňce najde specifický receptor, na nějž se přichytí a posléze do buňky vstoupí. Krátce po průniku dovnitř je ve stavu, kdy není infekční. Toto trvá pouze do doby, než se v hostitelské buňce začne replikovat virová nukleová kyselina, čímž vznikají nové virové částice. Ty potom opouštějí hostitelskou buňku a infikují buňky další, nebo zůstávají v latentním stavu v buňce, nebo se zabudují do genomu hostitelské buňky

a změnil její funkci. Infikovaná buňka se může rozpadnout nebo stále žije, a přitom uvolňuje virové částice. Samotný jedinec pak nemusí mít nemoc, ale slouží jako zdroj virů, jako nosič – přetrvávající infekce. Pokud se virus neprojevuje, mluvíme o latentní infekci, která je následně aktivovaná například stresem. U některých virů dochází k zabudování genomu do genomu buňky hostitelské a přeměně takových buněk v buňky nádorové.

Viry jsou tedy velmi vynalézavé v tom, jak zničit hostitele. Mohou ho infikovat, nebo zůstat latentní a aktivovat se při stresu, potlačení imunity imunosupresivou, při stresu z traumatu, a tak způsobovat akutní infekci. V latentní formě, bez toho aniž by vyvolal virus onemocnění, může zůstat v těle roky. Záleží na imunitě hostitele, jak dokáže viry udržet ve fázi klidu.

Viry zcela využívají funkce hostitelské buňky. Parazitují uvnitř, čímž je dáno obtížné zničení virů bez toho, aniž by došlo k zasažení hostitelské buňky. Proto většina antivirových působí negativně i na hostitele. Může dojít k poškození zejména jater, ledvin, kostní dřeně, střev a dalších orgánů.

JAK VIRY DĚLÍME?

Dělíme je podle typu nukleové kyseliny na RNA a DNA viry, nebo podle počtu řetězců nukleových kyselin, dále podle druhu replikace (přepis a množení viru) a v neposlední řadě podle struktury a tvaru viru.

PŘÍKLADY VIRŮ A NEMOCÍ, KTERÉ ZPŮSOBUJÍ

DNA viry

Papovaviridae – sem patří například papillomaviry, které způsobují bradavice, ale i rakovinu děložního čípku

Adenoviry – způsobují respirační onemocnění, záněty spojivek, průjmy kojenců

Hepadnaviry – virus hepatitidy B

Herpesviridae – herpes viry – herpes virus simplex – způsobuje opar, herpes virus zoster – pásový opar, CMV – cytomegalovirus – podobné příznaky jako infekční mononukleóza, EBV virus – způsobuje infekční mononukleózu a Burkittův lymfom

Poxviridae – virus černých neštovic

„ V latentní formě může virus žít v těle hostitele roky. “

RNA viry

Pikornaviridae – virus hepatitidy A, enteroviry – poliovirus způsobuje dětskou obrnu, coxsackie viry – afty, záněty spojivek, zánět mozgových blan, myokardu, perikardu, rhinoviry (rýma), aphroviry (afty)

Reoviridae – rotaviry – průjmy

Togaviridae – virus zarděnek

Flaviviridae – virus klíšťové encefalitidy, hepatitidy C, západonilské horečky

Retroviridae – HIV 1, 2

Coronaviridae – koronaviry – SARS, MERS, Covid 19

Caliciviridae – Norwalk virus – virový zánět střev a žaludku

Orthomyxoviridae – viry chřipky A, B, C – chřipka

Paramyxoviridae – virus spalniček, příušnic, parainfluenzy, RS virus – závažná respirační onemocnění

Rhabdoviridae – virus vztekliny

Arenaviridae – virus Lassa – od mírných příznaků po závažné poškození všech orgánů

Bunyaviridae – virus krymské

a konžské hemoragické horečky,

hantaviry – postižení plic a ledvin

Filoviridae – virus Ebola a Marburg

JAK MŮŽEME VIROVOU INFEKCI OVLIVNIT?

Na prvním místě je potřeba si uvědomit, že ideální je udržovat imunitu člověka na dobré úrovni. Silná imunita znamená vyšší odolnost. V případě výskytu infekčních onemocnění je potřeba dodržovat určitá hygienická-epidemiologická pravidla, abychom zabránili šíření viru. Některé viry lze ovlivnit antivirovými – například herpes virus, HIV virus, jiné lze ovlivnit očkováním – vakcínami – například virus poliomyelitidy – dětské obrny, virus vztekliny, virus hepatitidy B.

Velmi výrazně můžeme posílit imunitu vitamíny, zejména vitaminem C, dále homeopatiky – Oscilococcinum, Paragrippe, Engystol a další, nebo také bylinnými preparáty – z Diochi preparátů pak je to kozí kolostrum v kapslích **TCD4 Imuserol**, betaglukany v extraktech ze známých hub reishi, cordyceps, shiitake a maitake v preparátu **Viraimun**, komplex vitamínů a flavonoidů v CDF kapslích, extrakty z řepíku lékařského a hřebíčkovce v **Deviral** kapslích. V **Baktevir** kapkách pomáhají stimulovat imunitu bylinky, jako jsou například třapatka nachová, slunečnice rolní. Dýchání a plíce příznivě ovlivňují lišejník islandský, růže stolistá. Stejně tak příznivě ovlivňuje respirační systém yzop lékařský nebo bukvice lékařská v přípravku **DiNavir**. Ideální je také udržovat v dobré kondici střevo, jako základ imunity. 🌿

MUDr. Lenka Hodková

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



A high-angle, aerial photograph of a person lying on their back in a vast, lush green field. The person is wearing a light blue shirt and shorts, with their arms raised above their head. The field is composed of dense, low-lying vegetation, possibly clover or a similar ground cover, creating a textured green surface. A narrow, light-colored path or clearing runs diagonally through the field, passing near the person. The overall scene conveys a sense of nature, health, and tranquility.

JAK ŽÍT S VIRY?

PharmDr. MARGIT SLIMÁKOVÁ

Mikrobi jsou všude kolem a najdeme je také uvnitř našich těl.

Na sliznicích, v dýchacích cestách, v močovém a pohlavním systému a nejvíce ve střevech bydlí bakterie, viry, kvasinky a další mikroorganismy. Může jich být až sto miliard a asi tisíce druhů. Žijí s námi v symbióze. Daří se jim podle toho, co jíme a co děláme. Reagují na léky, které užíváme, a na lidi, se kterými se stýkáme.

Problém s našimi mikroby nastává teprve ve chvíli, kdy dojde k narušení rovnováhy mezi nimi. Právě nerovnováha mikroorganismů a také jejich nedostatek souvisí podle moderní medicíny s nemocemi imunitního systému, s poruchami trávení a s neuropsychiatrickými nemocemi.

Infekční nemoci

Původcem nákazy je infikovaný mikroorganismus, ale nemoc vznikne pouze tehdy, pokud přemůže náš vlastní imunitní systém, naruší naši

mikrobiální rovnováhu, zjednodušeně když se v našich tělech rychle přemnoží. Pro vznik infekčního onemocnění je proto potřebný nejenom pachatel, ale i příznivé místo činu – oslabený organizmus.

Prevence před infekčním onemocněním proto spočívá v ochraně před nositelem infekce (třeba mikrobem nebo virem) a budování funkční obranyschopnosti těla. Naši obranyschopnost obecně nejvíc posiluje pobyt v prostředí, které je přirozeně pestré na mikroby, tedy v přírodě, v lese, na

zahradě. Našemu tělu i prospěšným mikrobům ve střevech také prospívá zdravá strava.

Jak omezit riziko nákazy

Nejlépe uděláme, když se vyhneme místům se zvýšeným rizikem. Tam, kde můžeme být ohroženi, bychom měli maximálně dbát na prevenci přenosu viru. Jaká jsou základní opatření?

- ▼ Nejezděte do rizikových oblastí.
- ▼ Omezte všechny zbytečné cesty a pobyt v místech s větším počtem lidí.

- ▼ Řádně si myjte ruce, používejte mýdlo a horkou vodu (použití běžných antimikrobiálních mýdel je diskutabilní, jejich efekt není jednoznačně prokázán).
- ▼ Nedotýkejte se povrchů na veřejnosti.
- ▼ Nesahejte si na obličej, zejména na sliznice.
- ▼ Při kašli a kýchání si zakrývejte nos a ústa kapesníkem nebo celou paží.

Jak snížit závažnost onemocnění

Nemoc nevznikne v okamžiku, kdy se potkáme s jedním virem. Ten si nejdříve musí v našem těle najít vhodné prostředí. Pokud se setká s oslabeným imunitním systémem, začne se v krátké době rychle množit. Nejlepší obranou před vznikem nemoci je proto silný imunitní systém. Sice nemáme žádné zázračné specifické přírodní látky, které by ničily právě koronavirus (nebo jakýkoliv další konkrétní virus anebo infekční onemocnění), ale máme celou řadu nespecificky prospěšných možností, potravin a živin, které obranyschopnost podporují.

Víme, že obranyschopnost podporuje:

- ▼ Dostatečný spánek a dobrá nálada, otužování.
- ▼ Pobyt venku (nejlépe na slunci), procházky v lese, posezení na zahradě.
- ▼ Rostlinné látky s antibiotickým, antioxidačním nebo protizánětlivým působením (třeba česnek, cibule, kurkuma, zázvor, manuka med, propolis, omega-3 tuky z ryb, medicínální houby jako reishi, hlíva nebo shiitake).
- ▼ Vitamín D, nejlépe dlouhodobě ze slunce (v případě suplementu v kombinaci s vitamínem K2).
- ▼ Zinek, v prevenci nemocí dýchacích cest nejlépe asi v podobě drazé (acetát a glukonát zinku).
- ▼ Vitamín C ze zeleniny a ovoce a v době oslabení i suplementace vyšších dávek.
- ▼ Dále hořčík, selen, železo, měď, kyselina listová, polyfenoly a vitamíny A, E, B2, B6 a B12 (najdete je třeba v bobulovitém ovoci, citrusech,



kapustě, cibuli, česneku, špenátu, mrkvi, ve vnitřnostech a vejcích.

- ▼ Pravidelná konzumace fermentované zeleniny, která posiluje střevní mikrobiom (kysané zelí, kimchi), skvělé jsou i vývary.

zdravotníky telefonicky. A určitě vám prospěje také pozitivní přístup. Užijte si, že nechodíte do davů lidí, a využijte čas ke zpomalení, odpočinku, čtení, vaření, posezení na zahradě nebo na balkóně.

Jak omezit riziko předání nákazy

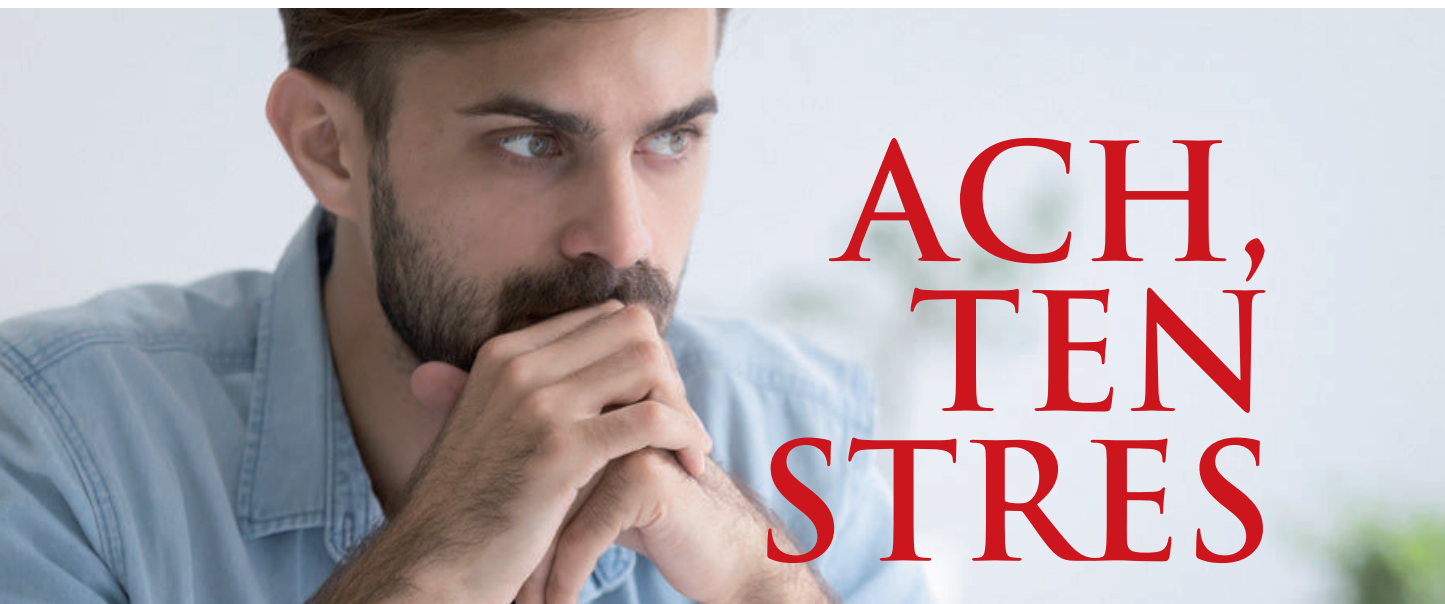
Nenavštěvujte starší a oslabené osoby, dokud se riziko nákazy nezmenší. Pokud se necítíte dobře, zůstaňte doma a dejte se dohromady. Tím nejvíc prospějete sobě i okolí. A pokud máte závažnější potíže, kontaktujte lékaře – při podezření na infekci koronavirem se aktuálně doporučuje zůstat doma a domluvit se na dalším postupu se

Jak omezit rizika dalších infekčních epidemií

Namísto výhradního boje s mikroby investujme více do podpory zdraví, posilujme obranyschopnost obyvatel. Jak? Vytvářením prostředí, které podporuje zdravý život. Podporujme pěstování a jezení kvalitních potravin, budování bezpečných stezek a cest pro přirozený pohyb venku, vraťme i do měst zeleň, jedlé komunitní zahrady a život. 🌱

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





ACH, TEN STRES

Pánové pod drobnohledem

Mgr. LINDA LACINOVÁ

Pánové, na slovíčko... ochabují vám svaly, přibíráte na váze, nemůžete spát či usnout, cítíte se během dne unavený, máte problémy se sexuální aktivitou, erekcí či snížené libido, nejste schopni dosáhnout orgasmu či cítíte, že prostě tělo, ve kterém jste, vás neposlouchá jako dřív? Máte pocit, že žijete pod neustálým tlakem? Nedaří se vám počít miminko? Pojdme se společně podívat na možné příčiny těchto obtíží, kterými trpí mnoho mužů ve všech věkových kategoriích.

Častým společným jmenovatelem těchto obtíží bývá stres. Slovo stres je v posledních letech velmi často skloňovaným termínem. Téměř každý z nás se cítí být pod neustálým tlakem, na který reagujeme jak emocionálně, tak tělesně. Bráníme se a bojujeme s tímto nepříjemným pocitem. Stresu se mnoho lidí bojí a snaží se jej eliminovat nejen ze svého slovníku, ale také ze svého života. Není však stres jako stres. Pojdme se společně podívat, který stres je náš kamarád a k čemu jej potřebujeme a který je naopak vhodné držet lehce pod pokličkou, a jak si se stresem po dobrém poradit.

Všeobecně známé je, že stres je nezdravý. V psychologii však rozeznáváme dva druhy stresu – jedním z nich je tzv. eustres, který je oproti druhému – tzv. distresu – náš kamarád. Pomáhá nám totiž zvládnout krizové situace a život

ohrožující momenty, varuje nás, pomáhá nám podávat lepší výkony. S tímto stresem si tedy podejme ruku, využijme jeho benefity a naučme se s ním pracovat.

„ Eustres je pozitivní a v životě nám pomáhá. “

Druhý druh stresu však už tak prospěšný není – říkáme mu distres, a ten nám již dokáže hodně uškodit. Na krizovou situaci totiž naše psychika i následně tělo zareaguje přehnaně a organizmus pak zůstává ve stavu pohotovosti příliš dlouho. Návrat do normálního stavu je pak obtížný a naše tělo začne ničit samo sebe zevnitř, a to zejména dlouhodobě zvýšenými hladinami hormonu kortizolu. Tímto zatížením trpí nejen ženy, ale také muži a často děti. Podívejme se ale blíže na muže, kteří si

často uvědomují, že žijí pod velkým tlakem, ale nevědí, co s tím dělat. Někdy si možná ani neuvědomují, že problémy, kterými trpí, mohou mít svůj původ právě v dlouhodobém stresu a v jeho důsledku pomalým a nenápadným snižováním hormonální hladiny.

Stres dokáže velmi rychle snížit hladinu testosteronu, hlavního mužského hormonu, který je potřebný zejména pro spermatogenezi, neboli tvorbu mužských pohlavních buněk (spermíí). Testosteron je také zodpovědný za růst vousů, ochlupení, svaly, výšku hlasu, má vliv na sexuální touhu a také na to, aby vám nezačaly vypadávat vlasy v oblasti temene. Lékaři často na potíže předepíší hormonální substituční léčbu, která doplní hormony nadledvin a varlat. Viagra či jiné podobné preparáty také nejsou léčbou a mají mnoho nežádoucích účinků. Tyto postupy neřeší příčinu potíží, která je ve stresovém zatížení a následném lenivění orgánů produkujících hormony. Co s tím tedy můžete dělat?

„ Stres snižuje hladinu testosteronu. “

V první řadě je nutné zbavit se stresového zatížení, které má dlouhodobější charakter, a dále reaktivovat žlázy s vnitřní sekrecí, které produkují tolik

potřebné hormony pro náš kvalitní život. S reaktivací vám může velmi efektivně a rychle pomoci cvičení Hormonální jógové terapie proti stresu a v andropauze pro muže – speciální sestava určená pro muže, kterou vytvořila 92letá Brazilka Dinah Rodrigues. Než se ale sestavu u certifikované lektorky naučíte, můžete si sami pomoci s první částí našeho úkolu – zatočit se stresem.

Důležité je uvědomit si, prostudovat a popsat náš stres. Jak na to? Najděte si klidné místo, pohodlně se posaďte a pokuste se zklidnit svou mysl. Můžete se dostat klidně do hladiny Alfa, do meditativního stavu. Poté si zkuste uvědomit, kdy naposledy jste byli ve stresu. Proč jste se do něj dostali? Kolik hodin bylo? Ve který den v týdnu se to stalo? Zkuste si své poznatky pravidelně denně zapisovat dva až tři měsíce. Pokud se některé situace, které vás stresují, opakují, nemusíte je psát znovu, ale přidejte si k nim hvězdičku. Za několik týdnů budete mít zmapované všechny situace a čas, kdy se cítíte nepohodlně a pod tlakem. Možná je spouštěčem vašich nepříjemných pocitů pondělí, kdy po víkendu přijdete do práce a máte před sebou mnoho práce. Možná to bude středa nebo víkend, případně konec měsíce, Vánoce či konec roku. Pište si i případné příčiny, které máte s těmito situacemi spojené – nedostatek peněz, problémy v rodině, pracovní zátěž... Díky zmapování těchto příčin i času a dní, kdy se u vás stres projevuje, se pak dokážete na něj lépe připravit, nepřekvapí vás a možná se s ním naučíte také pracovat a předcházet mu třeba jinou organizací svého denního života.

Doporučeníhodné je také sepisování si povinností na další den, týden či měsíc večer před spaním, zejména pokud



trpíte nespavostí či častým nočním buzením. Napsáním těchto úkolů dovoľíte vaší mysli odpočívat a nebudete se budit s pocitem, že si nemůžete vzpomenout, co máte zítra udělat.

Další skvělou pomůckou pro prevenci stresu jsou antistresové a dechové techniky. Stačí každý večer před spaním pět minut uklidňující pránájámy (pránájáma je práce s energií pomocí dechu) a poté pár minut koncentračního cvičení. Díky těmto technikám efektivně vyčistíte mysl a eliminujete veškeré starosti. Když k těmto mocným technikám přidáte i pravidelné cvičení **Hormonální jógové terapie**, které vám nezabere více než 20 minut denně, nejen že se zbavíte stresu, ale také zharmonizujete své emoce a zvýšíte hladinu testosteronu a dalších hormonů, které jsou nutné k udržení tělesného i psychického zdraví.

Na závěr se pojďme naučit alespoň dvě techniky, které můžete začít praktikovat klidně již dnes. První z nich je **Uklidňující pránájáma (3 – 6)**, během

níž sedíme v pohodlném sedu, na obou rukou máme ukazováček stočený ke kořenu palce v tzv. uzavřené džňána mudře. Při nádechu počítáme 1 – 2 – 3, vydechujeme a počítáme 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6. Tato technika je velmi jednoduchá, ale silná zejména v situaci stresového zatížení. Každodenním pětiminutovým praktikováním zharmonizujeme naše emoce, cítíme se klidní a jednáme více racionálně.

Druhou velmi silnou uklidňující technikou je **Chandra Bedhana** – jednostran-



ný dech levou nosní dírkou. Sedíme s rovnými zády, obě ruce máme v uzavřené džňána mudře. Položíme levou ruku dlaní nahoru na levé koleno. Pravý palec zlehka stiskne pravou nosní díрку a pomalu se nadechujeme a vydechujeme pouze levou nosní dírkou tak dlouho, až se budeme cítit klidní. Soustředíte se na levou stranu těla a na místo vlevo 5cm nad hlavou, kde se nachází světlo Chandra (měsíční světlo). Začneme dýchat nádech 1-2-3, výdech 1-2-3-4-5-6. Pokračujeme ještě několikrát. 🌙

Mgr. Linda Lacinová

Certifikovaná lektorka Hormonální jógové terapie pro ženy, muže a diabetiky v Ostravě. www.hormonalnijogaostrava.cz



Androzin kapky

Bylinné extrakty v Androzin kapkách působí protizánětlivě, podporují hormonální aktivitu, vitalitu a energii

Fyzické projevy energetické nerovnováhy meridiánu ledvin a močového měchýře:

- zvětšení prostaty
- problémy s močením, vč. inkontinence
- problémy kostí, kloubů
- vypadávání vlasů, šedivění
- bolesti hlavy



MUDr. Jan Miklánek:

„Lékaři a léčitelé by se měli naučit spolupracovat“

HANA NĚMCOVÁ



MUDr. Jan Miklánek vystudoval Lékařskou fakultu Univerzity Karlovy, je specialistou i na alternativní léčebné metody – úspěšně v sobě propojuje praxi lékaře a léčitele a to po dobu více než 50 let. Při léčbě využívá kromě klasické medicíny homeopatii, fytoterapii, akupunkturu, irisdiagnostiku, dietetiku a mnoho dalších, a pomáhá tak v případech, se kterými si klasická medicína neví rady. Je autorem řady knih: Psychosomatická medicína pro každého, Homeopatické SOS pro každého, Elektro-EFT metoda aneb jak emocí proti nemoci.



▼ **Pane doktore, prodělal jste mnoho operací - narodil jste se se zdravotním handicapem?**

Ne, když mi byl rok, žili jsme na Slovensku, a v době povstání bombardovali vesnici. Přežil jsem to. Sourozenci zahynuli, rodiče byli v práci – přišli až po tom. Odvezli mě do nemocnice do Piešťan, maminka mi darovala krev, díky tomu jsem přežil. Byl jsem zraněný na polovině těla. Prožil jsem 21 let v Jedličkově ústavu, mám 19 operací na levé noze...

▼ **Tedy tu niternou zkušenost, když tělo bolí, opravdu máte?**

Kdo to neprodělal, tak to nepochopí. Když to prožijete na vlastní kůži, tak se můžete víc vcítit do trpícího. Lékař, který má něco za sebou, může lépe pomoci.

▼ **Díky této zkušenosti jste se rozhodl pro studium medicíny?**

Také, ale také díky panu profesorovi Jedličkovi a panu profesorovi Pfeifferovi (pracoval v Jedličkově ústavu jako lékař). Zalíbilo se mi to, i když jsem zdravotně dost vytrpěl. Byl jsem třeba jedním z mála dětí, které v roce 1948 dostávaly penicilin – měl jsem infekci v levé noze.

▼ **To byla doba, kdy byl penicilin vzácnost, byl v začátcích?**

Byla to doba, kdy se zkoušel na dětech a na těžkých případech. Měl jsem radost, že jsem se z toho dostal, protože i ty mini dávky mně z infekce pomohly.

▼ **Kromě toho, že jste lékař, jste i léčitel?**

Jsem kožní lékař, začínal jsem na severu Čech, v České Kamenici – tehdy mě velmi zajímala akupunktura, tak jsem dojížděl do Rumburka za panem primářem Robertem Vítem. Je zajímavé, že pan primář jezdil po světě jako lékař s Hanzelkou a Zikmundem. Zažil jsem tam případ, kdy měl pacient velké bolesti v zádech, 6 týdnů se nemohl hýbat, i když se moc snažil – nic mu nepomáhalo. Pan primář mu píchal jehličky a po druhé aplikaci už chodil.

Pak jsem se řízením osudu (protože jsem neprošel zkouškami marxismu-leninismu a protože jsem věřící) dostal do Kladrub, kde se léčí pohybové

ústroj, tam jsem strávil 7 let. Do péče jsem dostal vysokého politika z vlády, kterého už několik měsíců sužovaly bolesti zad. Díky akupunktuře byl za dva týdny zdravý.

▼ **Zmínil jste i vaše spirituální nastavení.**

Ano, napsal jsem knihu „Homeopatické SOS pro každého“ a tam je sedm stran vysvětlení, proč jsem věřící.

▼ **Byl jste ve víře vychováván?**

Ne, ale uvědomoval jsem si, že tu „něco“ je. Sehnal jsem 21 lidí – katolíky, baptisty, protestanty... do jedné místnosti v Jedličkově ústavu a tři hodiny jsme diskutovali. Na základě toho to u mě vyhrála určitá církev a té jsem členem.



▼ **A jak začala vaše léčitelská poloha?**

Ta začala v Kladrubech. Dělal jsem večerní vizity – procházel jsem patro a měl obavu, aby si někdo z pacientů díky bolesti neublížil. Byly tam hrozné případy. Byli tam lidi po bouračkách, hrozné osudy. Byl tam inženýr 28 let, z Košic a mlátil hlavou do zdi. Bolestí. Chtěl neustále Dolzin. S ostatními lékaři jsem začal hledat jinou cestu, ředitel mi k tomu dal volnou ruku. Shodou náhod mě pacientka z Ruska navedla na akupunkturu a požehování. Po mnoha aplikacích byly bolesti pryč. Pak jsem byl velmi podporován. V té době jsem dělal až 220 lidí za den. Bylo to jak na běžícím páse a získal jsem obrovské množství zkušeností.

▼ **Které léčebné metody dnes používáte?**

Akupresura, biologická medicína,

homeopatie, psychoterapie, baňky, elektroakupunktura, léčba bylinami, dietetika, mobilizace páteře, urino-terapie, irisdiagnostika, grafoterapie, EAV metoda (testování alergenů, toxinů, bakterií, kovů, plísní...), léčebná hypnóza, EET a další.

▼ **To snad není možné? Jak jste mohli proniknout do tolika oborů?**

Praxí, baví mě to, je to moje hobby...

▼ **S čím chodí lidi nejčastěji?**

Bolesti páteře, psychosomatické problémy. Napsal jsem i knihu Psychosomatická medicína. Hned vedle je kniha o homeopatii. Homeopatie je skvělá! Například ve Skotsku se zvířata na veterině začínají léčit homeopatií.

„Anglická královna celý život užívá homeopatiku, téměř všichni američtí prezidenti se léčí homeopaticky. Myslíte, že jsou to blázni?“

Homeopatii používám u nemocí, které moderní medicína nezvládá. Ale samozřejmě v určitých případech jsou na místě i operace... Jsem lékař i léčitel. Obě strany mají jít nahoru do kopce, aby vyléčily pacienta, ne se hádaly, která je lepší.

▼ **V čem spatřujete největší problém, že se tyto dva směry nedokáží shodnout?**

Medicína si myslí, že je chytrá a ví všechno a léčitelé natruc rozšiřují své občas pofiderní teorie – pak si je bere



Praha, z tvorby MUDr. Jana Mikláneka

na paškál třeba Sysifos. Jdou proti sobě. Takovou chybu udělal i pan Janča – nedokázal se s lékaři shodnout. Ale jsou tu i lékaři, kteří se snaží spolupracovat, a o to jde.

▼ Urgentní medicína je určitě na vysoké úrovni...

A také má přednost před medicínou alternativní. Když někdo krvácí, tak mu nebudu dávat homeopatika. Podvážu mu krvácející ránu. Další věc je, že léčitelé laikové řadu věcí z medicíny vůbec neznají. Dělal jsem chyby – třeba diabetikovi nemůžete říct, aby si přestal píchat inzulin. Laik často nezná principy. Věděl bych, jak udělat pořádek.

▼ Jak?

Každý léčitel by musel složit zkoušky, že zná základy anatomie, fyziologie atd., pak by teprve mohl dělat pomocníka lékařům, jako je to v Německu. V Německu mají zkoušky. Třeba chiropraktik – ten kdo napravlí páteř, já tomu říkám mobilizace – patří pod určitého lékaře a ten lékař za něj ručí a pojišťovna i léčiteli vyplácí. Často tím stát velmi ušetří. Tam ten systém je založený tak, že všichni vydělají.

▼ Když přijde pacient, u kterého tušíte, že to má „od hlavy...“

Proměřím si ho na EAV přístroji, vyptám se ho, dělám irisdiagnostiku, pulzovou diagnostiku, i z jeho podpisu leccos poznám... a na základě toho mu vyberu pro něj nejvhodnější homeopatika.

▼ Tedy homeopatika jsou pro vás zásadní?

Pokud je pacient spolehlivý a mohu mu věřit, že je bude užívat, tak ano. Jsou lidi, které vyšetřím, navrhnou léčbu, ale oni ji neužívají, a pak to tedy nefunguje a ani nemůže.

▼ A tedy ty problémy s psychikou?

Nerad léčím schizofreniky. Těžko se s nimi domluvíte. Ale jiné psychiatrické diagnózy, pokud mají zájem a rodina na ně dohlédne, tak ano. Mnoho věcí se dá výborně léčit, mám třeba úspěchy i s Alzheimerem.

▼ Jakým způsobem pomáháte pacientům s touto diagnózou?

Homeopatickou léčbou na něj přímo ušítou. Pacient v domově důchodců se velmi zlepšil, začal vnímat, až si musel změnit závěť (vnímal, jak o něm rodina hovoří).

▼ Bylo to tedy díky tomu, že jste nasadil konstituční lék?

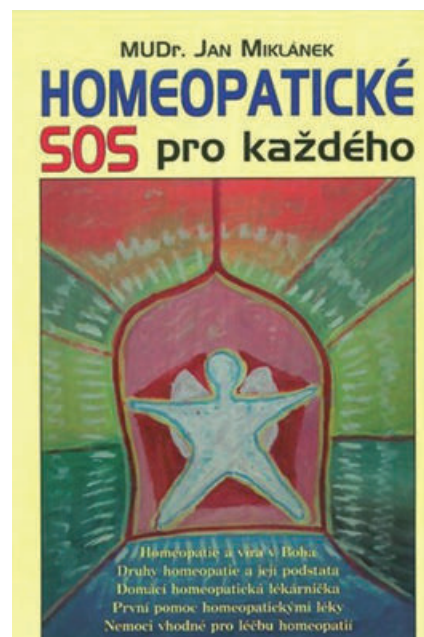
Ano, ten léčí celého člověka, i to, co vám o sobě pacient neřekne.

▼ Jak je to možné, když se homeopatikum určuje na základě rozhovoru?

Musím si ho prubnout, mám zkušenosti. Dám vám několik otázek – na začátku mám možnost na výběr třeba 42 léků, po dalších otázkách 27 léků, pak 15, až mi zbudou tři. Postupně eliminuji...

▼ Musím se zeptat na bylinky...

O bylinách jsem napsal mnoho článků.



Napsal jsem i knihu Léčba bylinami, ale tehdy nemohla být vytištěna kvůli pokynu z ministerstva zdravotnictví – měli obavu, že by lidi nechodili k doktorům. Do bylinek jsem dělal, dělám a budu dělat. Odborně se tomu říká fytotherapie. Neuznávám, ale když někdo předepíše 15 bylinek najednou. Víte, jak dopadly Švédské kapky? Zmizely, protože tam bylo 42 bylin a některé z nich působily proti sobě. Jedna je na krvácení a druhá proti krvácení. Uznávám 5, 6 bylin od laika. Něco jiného jsou receptury pana Ďuriny, ten mívá 12, 13 bylin v preparátu, ale jsou to byliny, které synergizují, spolupracují.

9

Do bylinek jsem dělal,
dělám a budu dělat!

6

▼ Používáte preparáty Diochi?

Používám a k tomu i jiné způsoby léčby – třeba zmiňovanou homeopatii nebo akupresuru. Uznávám preparáty pana Ďuriny, používá je i moje rodina. Je to na delší užívání, bohužel lidi dnes chtějí všechno hned. Například angína – co můžete udělat? Kloktat, šalvěj, sůl, obklady, homeopatika, nebo i odstranit mandle – ale to pak může seběhnout dolů do průdušek. To všechno je alternativa. Při angíně ale můžete nahoru vyjet rychle výtahem, když užíváte antibiotika. Ale také pak můžete mít angínu 5x do roka. Máte na výběr – buď rychle, nebo pomalu a pozvolna bez ničení ledvin a jater antibiotiky.

▼ Užití antibiotik asi také závisí na případě... Co třeba očkování?

Antibiotika jsou v určitém případě, když voláme SOS, opodstatněné. Když mám zánět pobřišnice, tak se bez nich neobejdu. Očkování – viděl jsem v životě umírat dva lidi na tetanus, nikdo jim nebyl schopen pomoci. Dnes ho nikdo nemá, protože jsme očkovaní. Podobně dětská obrna, černý kašel... ale je fakt, že třeba proti chřipce se nedám naočkovat, protože je asi 28 chřipkových druhů, ve vakcíně jsou tři.



Nejvíce lidí
zabil strach!



▼ Co koronavirus?

Patří do skupiny SARS, což je virus, který má afinitu k plicní tkáni, a může způsobit udušení. Koronavirus je něco podobného. Kdo má ale přirozenou dobrou odolnost, ten vyhraje... problém je většinou u starších lidí. Jistě je, že se ho každý bojí. Nejvíce lidí zabil strach – když máte strach, oslabujete imunitu.

▼ Jak se zbavit strachu?

Co mohu zvládnout, zvládnou, co nemohu, předám Bohu. Jsme zpátky u víry. Jsem příslušník církve, ve které žijí ženy o 9 let a muži o 7 let déle než běžná populace. Také je to ve stravě, psychice, jednání – nikomu nepřejeme nic zlého. Víme, že se nám to vrací. Myslíme pozitivně. Ale málokdo už třeba umí ve složité situaci, když vám někdo dá facku, nastavit druhou tvář. S vírou se dá přežít mnoho...

▼ Existují různé směry, druhy víry...

Každý člověk je věřící, ale záleží v co? Někdo věří v peníze, někdo v manželku... každý má nějakou modlu. V bibli je desatero božích přikázání. Druhá kniha Mojžíšova, 20. kapitola, 1. a 17. verš. Přečtete si je. Nikomu neberu víru – je lepší se držet „vajgla“ než se topit. Každý blbec umí něco rozbourat, ale je těžké něco postavit.

▼ Zpátky k léčbě. Zmiňoval jste i dietetiku...

V tomto ohledu hlavně pátrám po krevní skupině a ptám se na anamnézu – když má žlučník, nedoporučím mu živočišné tuky...

▼ Co nějaké extrémní výživové směry? Nebo třeba i čínská dietetika?

Ta je pro mě také extrémní – nejsme Číňani. Na druhou stranu člověk v Číně vyžije s hrstkou rýže a přitom pracuje na poli. Podobně je to s akupunkturními body – na Evropanovi jsou umístěné trochu jinak, liší se o milimetry. Třeba lidské ucho – má 110 bodů. Sám jsem si ho vymodeloval... tady jsou body s namalovanými orgány. Namaloval jsem si i sošku, na které jsem se to všechno učil.

▼ Máte děti, předáváte jim své zkušenosti?

Syna mám doktora. Operátora v Brně a říká mi „táta šarlatán“ – je vychován soudobou medicínou. Když je mu ale zle, tak užívá homeopatiku, když má potíže s páteří, napravím ho.

▼ Co máte v těchto lahvičkách?

To jsou nosody nemocí. Budu tam mít i koronavirus, až k tomu dojde... ☺. Všechny chřipkové viry, EB virus...



▼ Co je nosoda?

Jsou to homeopaticky ředěné přípravky afinitní s jednotlivými nemocemi. Potence až 1000. Třeba psorinodar – je na těžké deprese, úzkosti, strachy, hemeroid – zlepšuje činnost jater a dolní duté žíly.

▼ Hemoroidy tedy souvisí s játry?

Ano, jsou to přetížená játra.

▼ Klient tedy nosody užívá jako homeopatiku?

Ano, pod jazyk a dělají zázraky, když jsou správně nasazené. Užívám i bylinkové roztoky, peruánskou medicínu. Používám i biologickou medicínu. To, co stojí obvykle 100 000 korun, mám za 3000.

Hana Němcová

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

▼ Co vlastně znamená biologická léčba?

Existují dva druhy, tu, co propaguje klasická medicína je asi následující – v Los Angeles se vezme pacientovi vzorek krve, pošle se do Brna, v Brně vycvičí během šesti týdnů policajty – bílé krvinky (lymfocyty) a pacient v Los Angeles dostane tuto infuzi. Používá se proti nádorům, třeba melanosarkomu (kožnímu nádoru). Ten by měl do tří měsíců zmizet, krvinky fungují asi 100 dní. „Zkosí“ ten nádor, když ne, zkouší se to podruhé. V Americe to stojí 50 000 USD, v Čechách si to nemůžeme dovolit.

Pak existuje druhý typ, který tu vidíte, a to je tzv. mikroimunoterapie. V laboratoři se vyrobí leukeniny, cytokiny a další látky na lymfoterapeutickém podkladě, používají se homeopaticky, v určitém ředění. Používají se proti Parkinsonovi, Alzheimerovi... nádorům, zánětům tlustého střeva, proti depresi atd.

▼ Ještě k té věře...

Povím vám příběh. Policajt šel k doktorovi, že ho bolí žaludek. Tam zjistili, že má rakovinu žaludku v pokročilém stadiu. Nešlo mu moc pomoci. Na pokoji byl s věřícím, ten ho seznámil s biblí, nechal se i pokřtít. Za půl roku šel k lékaři, sestra skrývala chorobopis, všiml si, že tam byl černý křížek. Na RTG byl v naprostém pořádku. Vírou se z toho bez jakékoliv léčby dostal.

▼ Ale někdy je to obrácené, i když věříme, nemůžeme běh času ovlivnit...

Ano, Bohu nemůžeme poručit. Můžeme se bouřit nebo vztekat. Nevíme, odkud jsme přišli a nevíme, kam odcházíme. Takto jsme byli stvořeni. Máme strach, co bude, když nebude. Čemu všemu musí člověk věřit, aby nevěřil, že existuje Bůh?

▼ Návod na závěr, vaše krédo?

Přej a bude ti přáno, dej a bude ti dáno! Vžij se do druhého, když je někdo šťastný, raduj se s ním, když někdo pláče, plač s ním. Bud' především člověkem. Každá bolest svůj konec má. 🌍



ČLOVĚK A PŘÍRODA

Mgr. VÍT ČERNÝ

Je člověk pán tvorstva, nebo jen namyšlený živočich? Možná, že bychom se my lidé neměli poněkud nafoukaně distancovat od přírody, jako bychom ani nebyli součástí. Našemu živočišnému druhu, a nejsme nic jiného než živočišný druh, se podařilo rozšířit se po všech kontinentech po souši, přes moře i vzduchem. Ale ani to nám nestačí, poohlížíme se, a to docela úspěšně, už i po blízkém vesmíru. Zcela zjevně jsme jedním z nejinvazivnějších druhů organismů na Zemi a možná i ve vesmíru. S ostatními obyvateli Země se ovšem vzájemně potřebujeme, ale zároveň svým počínáním škodíme nejen sobě ale i celé planetě. Příkladů je hodně, i když se omezíme pouze na jejich výčet týkající se České republiky.

Při produkci dřeva, bez kterého se jen těžko obejdeme, jsme odkázáni na těžbu z lesů, kde stromy cíleně pěstujeme a snažíme se, aby rostlo rychle a jeho „výroba“ byla efektivní. Upřednostňujeme proto jen určité druhy stromů, a následkem toho jsou lesy snadno vystaveny nejružnějším pohromám počínaje mniškou a konče v současné době kůrovcem.

Poškozené lesní porosty je třeba pokácet a místo nich vysadit sazenice nových stromů, aby nedocházelo ke zbytečné erozi půdy a byla zajištěna dostatečná produkce dřeva pro budoucí generace. Ale je tu další potíže! Přemnožená spárkatá zvěř okusuje mladé

výhonky a ničí porosty sazenic a zase lidem vzniká škoda.

Tomu by se dalo zabránit, kdyby ovšem spárkatá zvěř měla v přírodě dostatek přirozených nepřátel, tedy vlků, rysů nebo jiných šelem. Ty jsme si ovšem již před mnoha lety vyhubili, protože lidem v přírodě překáželi v jejich invazivním chování. Vlci, medvědi a jim podobné šelmy, jako přirození regulátoři stavů spárkaté zvěře, občas strhli kromě spárkaté zvěře nějakou tu ovci nebo jiný dobytek a udělali škodu.

Jiným současným problémem jsou například přemnožení hraboši, kteří

ničí zemědělcům úrodu. I přes protesty ochránců přírody Ministerstvo zemědělství muselo nedávno povolit plošné používání jedovatých látek k vyhubení přemnožených škůdců a to s plným vědomím, že budou ohroženi užiteční nebo neškodní živočichové v přírodě (draví ptáci, zajíci atp.)

Většina nerovnováhy v přírodě je způsobena činností lidí. Jak z toho ven a jak co nejvíce zpomalit neustále se zhoršující stav vztahu člověka a přírody?

Dalo by se říct, že pomoc je snadná – návrat k přírodě. Ale snadné to tak není. Jak uvádí nositel Nobelovy ceny

míru, významný fyzik a sovětský disident Andrej Sacharov:

„Početní růst obyvatelstva, vyčerpávání přírodních zdrojů – to jsou faktory, které činí absolutně nemožným návrat lidstva k tzv. „zdravému“ životu minulých dob (ve skutečnosti velmi těžkému, často krutému a neradostnému), a to i tehdy, kdyby si to lidstvo přálo a kdyby to bylo s to uskutečnit navzdory konkurenci a všemožným ekonomickým a politickým obtížím. Různé stránky vědeckotechnického pokroku jako urbanizace, industrializace, mechanizace a automatizace, používání hnojiv a škodlivých chemikálií, rozvoj kultury a možnosti odpočinku, pokrok medicíny, zlepšení výživy, snížení úmrtnosti a prodloužení života, to všechno je navzájem tak těsně spjata, že je absolutně nemožné, abychom „zrušili“ některé stránky pokroku a nedestruovali přitom veškerou civilizaci.“

Bylo by řešením upouštění od vlastní reprodukce?

Jiným řešením je radikální myšlenka, kterou zastává ve své knize *The Ahuman Manifesto* (1. vydání 2020) Patricia MacCormacková, která je na britské Anglia Ruskin University v Cambridge profesorkou v oboru kontinentální filozofie:

Protože škodíme ostatním živým organismům na Zemi, měli bychom postupně upouštět od vlastní reprodukce a nechat tak lidstvo vyhynout. Hlavní myšlenku knihy lze shrnout tak, že je lidstvo v současnosti zotročené kapitalismem a kvůli škodám, které způsobilo, je jediným způsobem, jak škody napravit, upustit od reprodukce. „*Tato kniha optimistickým a radostným tónem popisuje budoucnost planety bez lidstva*“, píše v recenzi na knihu poněkud ironicky lokální deník Cambridge News. I sama autorka knihy připouští, že je tady jistý problém. S myšlenkami obsaženými v knize, údajně „všichni“ souhlasí, dokud nedojde na to, že by měli pro věc něco udělat, uvádí se v recenzi.

V loňském roce Mezivládní panel OSN pro biodiverzitu a ekosystémové služby (IPBES) zveřejnil rozsáhlou vědeckou zprávu o stavu globální populace rostlin a živočichů. Vědci v ní varují, že milionu druhů na Zemi hrozí vyhynutí.

Zpráva také uvádí, že od roku 1970 se globální populace lidstva více než zdvojnásobila – z 3,7 miliardy na 7,6 miliardy, přičemž v jednotlivých zemích a regionech se množství lidí zvyšovalo nerovnoměrně. Mezi lety 1980 až 2000 zmizelo 100 milionů hektarů lesa, což bylo způsobeno zejména chovem dobytka v Latinské Americe a plantážemi v jihovýchodní Asii. Na zprávě podle AFP pracovalo po tři

Invaze - výraz pochází z latinského *invasio*, což znamená vniknutí.

Invazní druh (nebo též invazivní) je na daném území nepůvodní druh, kterému se podařilo zdomácnět a nyní se již samovolně a nekontrolovaně šíří, což může být spojeno s úbytkem druhů původních, leckdy těch, které mají podobnou funkci v přírodě jako on, a s dalšími škodami.

roky 450 expertů; mezi 132 členských zemí IPBES patří i Česká republika.

„*Dopouštíme se ničení samotných základů našich ekonomik, prostředků výživy, potravinové bezpečnosti, zdraví a kvality života v celém světě*“, uvedl předseda mezivládního panelu Robert Watson. Z údajů ve zprávě vyplývá, že se planeta nachází na prahu šestého hromadného vymírání. Záchranu může přinést jen výrazná změna.

Mezi lety 1980 – 2000 zmizelo 100 milionů hektarů lesa a milionu druhů na Zemi hrozí vyhynutí.

Celosvětové vymírání druhů je už nyní podle zprávy až stokrát vyšší, než činí průměr za posledních deset milionů let. Příčinou je poškozování ekosystémů, kdy například vyhubení hrozí až deseti procentům druhů hmyzu. Sedmdesát pět všech plodin pěstovaných člověkem přitom závisí na přítomnosti živočišných opylovačů, tedy hmyzu. Mezi pět hlavních příčin poškozování ekosystémů patří využívání půdy (ze-

Velká pětka vymírání

1. Na přelomu ordoviku a siluru před 440–450 miliony let došlo z nejasných důvodů k vymření 27 % čeledí a 57 % všech tehdejších rodů.
2. V pozdním devonu před 360–375 miliony lety vyhynulo 19 % čeledí, 50 % rodů a 70 % všech tehdejších druhů. Příčinou byl pokles hladiny moří a pokles obsahu kyslíku v oceánech.
3. Na rozhraní permu a triasu před 251 miliony let proběhlo největší vymírání v historii Země. Nejpravděpodobnější příčinou byla masivní vulkanická činnost. Vymřelo 57 % čeledí a 83 % všech tehdejších rodů rostlin i zvířat.
4. Na přelomu triasu a jury před 205 miliony lety vyhynulo 23 % čeledí a 48 % všech tehdejších rodů. Příčiny jsou nejasné a nejčastěji se hovoří o gradujičích změnách klimatu, fluktuaci hladiny moří, vulkanismu nebo asteroidu.
5. Na přelomu křídý a paleogénu před 65,5 milionu lety vyhynulo 17 % čeledí, 50 % rodů a 75 % všech tehdejších druhů. Toto vymírání ukončilo vládu dinosaurů na Zemi. Jako příčina se nejčastěji uvádí pád asteroidu.

Zdroj: Wikipedia

mědělství, odlesňování); přímé využívání zdrojů (rybolov, lov); změna klimatu; znečištění a invazivní druhy. V důsledku uvedených změn bude zřejmě přibývat i mezinárodních konfliktů. Mnohé z nich jsou už téměř na spadnutí. Více než 800 milionů lidí v Asii a v Africe čelí nedostatku potravin a 40 procent populace nemá přístup k pitné vodě. Nerovnosti přitom mohou mít katastrofální následky.

Autoři zveřejněné práce uvádí, že stále není pozdě zabránit těm nejhorším důsledkům výše uvedených změn – ale pouze v případě, že se začne jednat okamžitě a na globální úrovni. 🌱

Mgr. Vít Černý

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





Květnová sklizeň

Černý bez

MONIKA KINDLOVÁ A MARTINA BOLEDOVIČOVÁ

Na každém rohu a u každé cesty můžete v květnu (často ještě pak i v červnu, podle toho, jak je jaro a léto daný rok rychlé) vidět velká bílá květenství bezu černého. Nепropáste bezový čaj, domácí sirup a limonády, tradiční bezovou kaši, nebo dokonce smaženou pochoutku. A to mluvíme jen o květech, nikoli plodech...

Tato stará bylina je příkladem toho, jak naši předkové uměli dostupné a zdánlivě obyčejné suroviny využít mnoha způsoby. Zúžitkování dobrot z přírody, které si sami vypěstujeme nebo nám je dokonce příroda daruje sama od sebe každoročně v obdobném čase, se může stát dalším rodinným rituálem.





Bezinková limonáda

3 l vody, 15 květů bezinky,
8 lžic třtinového cukru,
špetka sušeného droždí (nemusí být)

Naskládejte květy do velké sklenice od okurek, hrdlo sklenice přikryjte ubrouskem či plátkem a nechte louhovat 24 hodin při pokojové teplotě. Druhý den vodu z květů opatrně scedte přes síto a do výluhu přidejte přibližně 8 lžic třtinového cukru (podle chuti přidejte či uberte). Pokud chcete opravdu sycenou limonádu, přidejte na špičku lžičky sušené droždí a nechte vše 24 hodin kvasit v uzavřené nádobě (nejlépe v PET lahvi) při pokojové teplotě. Potom vychladte. Kdo nechce bublinky, droždí nedává, může nápoj jen vychladit a podávat rovnou.

Kosmatice – smažené květy bezinek

20 květů bezu, 500 ml mléka,
4 vejce, 250 g hladké mouky,
špetka soli, olej na smažení

Květy bezu trháme tak, aby měly delší stopku a lépe se s nimi při smažení manipulovalo. Opereme je ve studené vodě a necháme oschnout. Zatím můžeme připravit těstíčko na obalování. Důkladně rozšleháme vejce, přidáme mléko a pokračujeme, dokud se vejce nespojí. Přidáme špetku soli,

promícháme a začneme postupně přidávat mouku. Těsto nesmí být tuhé, mělo by pomalu odkapávat z vařečky. V pánvi rozejdeme vyšší vrstvu slunečnicového oleje. Květy bezu vždy namočíme v těstíčku a hned vložíme do rozpáleného oleje stopkou vzhůru. Když na jedné straně těstíčko zezlátne, stopku ustříháme, otočíme a smažíme na druhé straně.



(Recept je z „Regionální kuchařky“ Petry Pospěchové, vyzkoušet jej ale můžete také v sladké variantě, kdy jen do těstíčka přidáte skořici a trochu cukru.)

Bezová varmuže

300 ml mléka, 30 g krupice (může být i zdravá špaldová nebo pohanková), malá hrst sušených květů bezu černého nebo velká hrst čerstvých, tmavý třtinový cukr, med nebo javorový sirup podle chuti, sušené švestky nebo jiné sušené ovoce (asi 4 kusy), lískové nebo vlašské ořechy na posypání, 1 lžice přepuštěného másla (ghí, www.ceskehicko.cz)

Na rendlík s vroucí vodou umístěte kovovou nebo skleněnou mísu z varného skla a do ní dejte mléko a bezové květy. Nad parou vařte přibližně 10 minut. Mléko by nemělo přijít k varu. Cílem je, aby květy bezu pustily chuť do mléka. Poté mléko přecedte, přelijte do rendlíku a oslaďte. Zahřejte těsně pod bod varu (tekutina se v tuto chvíli lehce vlní) a začněte přisypávat krupici.



Metličkou dobře míchejte, ať se netvoří hrudky. Kaše do pár minut zhoustne. Hotovou kaši podávejte s rozpuštěným ghí, zdobenou sušenými švestkami a ořechy.

(Recept je z knihy Vtipné Kaše Věry Strnadové, s inspirací od Ivany Paukerové.)

Právě v květnu, kdy jsme oslavili úplný konec zimy a příchod nového zeleného a kvetoucího období, je ten správný čas porozhlédnout se okolo sebe po pokladech, které nám příroda přirozeně nabízí. A s láskou si je vychutnat... Užijte si nádherný a voňavý květen!



V případě uzavřených knihkupectví nabízí nakladatelství na svém eshopu www.smartpress.cz dopravu zdarma (do odvolání). Do objednávkového formuláře stačí vložit kód "bez dopravy", doprava se odečte v posledním kroku objednávky.

Letní slunovrat

první letní den 20. června

Astronomické léto, letní slunovrat, nastává 20. nebo 21. června. Je to okamžik, kdy se Slunce dostane do nejsevernějšího bodu své pomyslné dráhy, dosahuje na obloze svého vrcholu a má největší sílu. Oba slunovraty, jak letní, tak zimní, se vztahují k náklonu zemské osy od roviny oběhu Země kolem Slunce. Nezávisí tedy na vzdálenosti Země od Slunce, jak se často mylně říká.



Příroda a sluníčko jsou na samém vrcholu a v plné síle. Dny jsou nejdelší v roce a noci krátké.

Už dávní předkové po celém světě oslavovali slunovrat. Všechny kultury si tyto cykly vysvětlovaly především jako sílu a moc přírody a podle svých tradic uctívali a vzdávali hold svým božstvům. Lidé uctívali Slunce a matku Zemi. Slavili, meditovali, radovali se a podstupovali spirituální léčivé obřady a koupele. Vzdávali hold přírodním energiím. Protože se dny od tohoto okamžiku pomalým tempem začínají zkracovat a noci prodlužovat, snažili se lidé podpořit a dodat Slunci sílu a moc zapalováním ohňů. Zároveň se skrze obcházení a přeskakování ohňů symbolicky očišťovali od všeho zlého a negativního a žádali o upevnění svého zdraví. Popel z očištěných ohňů rozhazovali druhý den po polích pro dobrou a bohatou úrodu. Čím severněji, tím byl svátek letního slunovratu důležitější – například ve Švédsku je to jeden z hlavních svátků, slavený hromadně venku, s grilováním a návštěvami, a někde se právě na slunovrat stavějí májky.

Letní slunovrat a jeho oslavy se promítají do svatojánské noci, která nastává v předvečer svátku Janů.

SVATOJÁNSKÁ NOC
23. - 24. ČERVNA

Naši předkové věřili, že noc z 23. na 24. června má magickou moc a sílu. Církev se snažila pohanský svátek letního slunovratu a s ním spojené tradice a zvyky vymýt, ale nepodařilo se jí to. Na místo toho tento den přijala a změnila název na svatojánskou noc podle významného křesťanského proroka, mučedníka a patrona mnoha profesí, svatého Jana Křtitele, který žil v 1. století. Právě 24. června se slaví výročí jeho narození. Dlouho se o tomto lidovém svátku držel zvyk zapalovat na kopcích „svatojánské“ ohně a kutálet zapálená kola dolů z kopců. Věřilo se také, že v tuto kouzelnou noc země otevírá své poklady. Byliny natrhané v noci z 23. na 24. června měly přinést lásku, radost, zdraví a požehnání. Položené pod polštář slibovaly dívkám sny, v nichž se jim zjeví jejich vyvolený. Podmínkou ale bylo, že dívky trhaly byliny v naprosté tichosti, nesměly mluvit ani se ohlédnout a také nesměly byliny splést. Všechny byliny, které se natrhaly v tento magický čas, se nazývaly svatojánské koření a přisuzovala se jim čarovná moc. Tu využívaly báby kořenářky nejen k magickým rituálům, ale i k léčení a ochucování jídel. Domy se zevnitř i zvenčí zdobily květinami. Zajímavým regionálním zvykem byla také takzvaná svatojánská postýlka pro svatého Jana – pod stůl se dal košík se svatojánským kvítím, přikrytý dečkou či šátkem a posypaný svatými obrázky. Ráno tam

děti našly penízky či dárečky, které jim zanechal svatý Jan za nocleh. A také při tom posvětil natrhané bylinky.

ČAROVNÉ SVATOJÁNSKÉ BYLINKY

Svatojánských bylinek mělo být devět a natrhat se měly na devatero místech. O které bylinky se jedná? Jediné závazné složení neexistuje, lišilo se podle regionu – místních zvyklostí i přírodních podmínek. Hledat však můžete tyto bylinky, které bývají se svatým Janem spojovány:

Pelyněk pravý (bývá označován jako bylina svatého Jana) či pelyněk černobýl (tzv. svatého Jana pás), třezalku (také bývá označována jako bylina svatého Jana, královská bylina, láska, milovníček, laskavé koření), heřmánek, bezový květ, lopuch, kmín, arniku, libeček, okvěť šípové růže, diviznu, dobromysl, jitrocel, řebříček, mařinku, mátu, bazalku, lípu, chrpu, kopretinu, rozchodník, mateřídoušku, fialku, zvonek, čekanku...

POKLAD ZVANÝ BYLINKY

Svatojánská noc a bylinky, to je dávné spojení. A může nám připomenout, že bylinky bývaly lékem i úlevou a jak je škoda, že místo pro bylinku často míříme do lékárny.

Kde všude bylinky využívat

Bylinky mají bohaté uplatnění v kuchy-

ni (čerstvé k obohacení jídla, sušené jako koření při vaření a slaném i sladkém pečení, ve formě dochucovacích olejů a podobně). Jsou úžasné do čajů a nálevů jako léčivky, ale i v běžném použití. Nezastupitelné místo mají v domácí kosmetice (můžete z nich vyrábět kosmetické a masážní oleje, pleťová tonika, vůně, mýdla) a v dotváření příjemného domova (například ve voňavých směsích do polštářů či pytlíčků nebo v přírodních repelentech). V tradiční společnosti pak měly významnou roli magickou a ochrannou – i tímto odkazem stojí za to se trochu inspirovat...

Divoké bylinky nikdo nesází, rostou samy. Je dobré si těchto darů vážit, nevytrhat všechny, které najdete. Přistupujte k nim s vděčností a opatrností.

Kombinace bylinek na domácí čaje:

Pro dobrý spánek

dobromysl, meduňka, levandule, třezalka, sedmikráska, bezový květ, kontryhel

Pro pohodu

lípa, dobromysl, meduňka, heřmánek, třezalka

Pro dobré trávení

kopřiva, dobromysl, měsíček, řebříček, šalvěj, kontryhel

Kašel a nachlazení

černý bez, mateřídouška, heřmánek, jitrocel, řebříček, tymián (tipy na čajové směsi z knihy Evy Francové „Rok ve Svatojánu“)

Jak na bylinky?

Pro všechny byliny platí, že je třeba užívat je s mírou a s ohledem na individuální zdravotní stav, mnohé z nich mají silné účinky a mohou mít také vliv na užívané léky i těhotenství.

Abyste bylinky využili co nejlépe, je namístě šetrné zpracování. Nejjednodušším způsobem uchování bylinek je sušení: Bylinky sušte zavěšené „hlavou dolů“, na vzdušném a suchém místě, kde na ně ale nepůjde přímé slunce. Po usušení je uskladněte

v suchu a temnu, v látkových pytlíčcích (budete-li je používat brzy) nebo v uzavřených dózách. A jak je dále zpracovat? Některé stačí promnout v rukách a oddělí se tak od stonků, některé se dají i pomlít na elektrickém mlýnku. Mohou se pak jen jednoduše kombinovat na domácí čajové směsi nebo kuchyňské koření.

‘ Třezalka má prý magickou sílu povzbuzovat milostnou touhu. Uvařte si z ní s partnerem čaj nebo ozdobte čokoládový moučník zelenými lístky. Ale pozor, její užívání může mít vliv na hormonální antikoncepci.

JAK SI UŽÍT SVATOJÁNSKOU NOC A DEN PŘED SVATÝM JANEM (23. ČERVNA)

Večer

- ▼ Zapalte si oheň – očistí vás i vaše okolí a popel pohnojí vaše záhonky.
- ▼ Vydejte se na sběr bylinek – vezměte si s sebou nůžky a košík nebo plátěný pytlíček.
- ▼ Natrhejte devět bylinek na devíti předem naplánovaných místech.
- ▼ Přichystejte s dětmi postýlku z natrhaného kvítí pro svatého Jana.
- ▼ Udělejte z bylinek a květů věneček – dívky si ho mohou dát pod polštář a nechat si zdát o tom, kdo bude jejich milý, nebo ho ráno hodit do vody a sledovat jeho plavbu.

V noci

- ▼ Vydejte se do lesa a hledejte bájně zlaté kapradí – má ale kvést jen o půlnoci. Mělo by světélkovat a podlisty má mít kouzelné výtrusy.
- ▼ Hledejte skálu – právě dnes se skály otevírají a vydávají poklady. Můžete tam pro děti připravit nějaké malé překvapení.
- ▼ Až děti usnou, nachystejte jim do „svatojánské postýlky“ malé dárečky nebo penízky.

Na svatého Jana (24. června)

Ráno

- ▼ Ráno na svatého Jana se vykoupejte (nejlépe v přírodě a v tekoucí vodě) nebo se projděte ranní rosou naboso

– omládnete zaručeně, očistíte se od všeho, co nechcete dál řešit.

Využijte čerstvě nasbírané bylinky

- ▼ Uvařte si spolu s dětmi kouzelný čaj z nasbíraných bylinek – vyčarujte lásku, dobrou náladu, bystrého ducha (cokoli, co zrovna u vás doma potřebujete nejvíce). Vypijte si ho pěkně pohromadě a těšte se společně na to, jak čaj zafunguje.
- ▼ Udělejte si bylinkový věneček a pusťte ho po vodě.
- ▼ Bylinky svažte do snítek a usušte – můžete používat směs jako svatojánské koření či čaj, přidávat do domácích mýdel.
- ▼ Dejte bylinky lisovat do knih mezi papíry (ideálně mezi savé papíry) a založte si herbář.
- ▼ Z čerstvých bylinek můžete udělat i nálev pro koupel, masážní olej, tinktury.



KDYKOLI SI VZPOMENETE

- ▼ Dotvořte herbář z kouzelných bylinek.
- ▼ Pijte čaj z nasušených bylinek, vzpomínejte na magické chvíle při sběru.
- ▼ Ušijte si polštářky nebo pytlíčky plné kouzelného koření či jednotlivých bylinek.
- ▼ Vytvořte si škapulíř – amulet, který můžete někomu (nejlépe z lásky) darovat. Může to být malá kapsička na poutku či přívěšek z látky, do nich můžete dát kouzelnou bylinku z magické noci nebo i část vlásků, vypadlý zoubek, kamínek s milostným vzkazem...

Texty pochází z knihy *Tradinář – Rodinný a tvořivý rok plný oslav a rituálů autorek Moniky Kindlové a Martiny Boledovičové. Vydalo nakladatelství Smart Press, k dostání na www.smartpress.cz*


 A detailed oil painting of Wolfgang Amadeus Mozart, showing him from the chest up. He has a fair complexion, light brown hair styled in a wig, and is wearing a red coat with a gold-embroidered collar. He is looking slightly to the right with a calm expression.

WOLFGANG
AMADEUS
MOZART

Mozart

Geniální skladatel s tajuplnou smrtí

ASTROMEDAILONEK

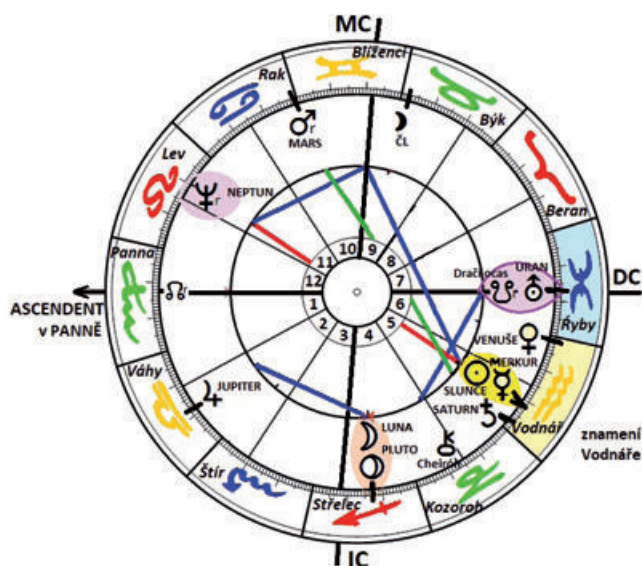
LENKA ADAMOVÁ, foto Wikipedia

Známý film českého režiséra Miloše Formana *Amadeus*, natočený podle divadelní předlohy, líčí sugestivně Mozartův život a jeho povahu. Film byl některými historiky kriticky vnímán kvůli vyobrazení Mozartova „protivníka“, jímž je žárlivý skladatel Salieri. Byl Mozart opravdu tak výstřední a naivní? Zničil ho manipulátor Salieri? Stal se Mozart obětí intrikánské vraždy? Věděl, kdy ho smrt navštíví?

Není na mně dospět k jednoznačně dokázanému stanovisku. Takové možná ani není. Pokusím se však prostřednictvím horoskopu Mozarta nahlédnout, jaké byly jeho dispozice, které tak jedinečně uplatnil zejména ve své tvorbě.

Klouček, co si nechtěl „hrát“, nýbrž chtěl hrát!

Mozart vyrůstal a žil v Salzburku (dříve se u nás říkalo v Solnohradu). Otec Leopold byl dvorní kapelník, nadaný hudebník a pedagog. Byl oddaný své rodině, jistě dobrý člověk, ale vážný a přísný. Matka byla shovívavější. Vyznačovala se prý jadrným humorem, kterým oplýval i Mozart. Obě děti, starší Anna i Wolfgang, byly neobyčejně nadané a vesele spolu vycházely. Jakmile se Mozart začal zabývat hudbou, vše ostatní šlo stranou. Každá dětská hra, každá činnost musela být doprovázena hudbou. Když byla hudba spojena s nápadem, s vtipem, zapomínal i na jídlo a všechno ostatní. Jeho otec ponechal stranou své tvůrčí



Wolfgang Mozart, nar. 27. 1. 1756, Salzburg (Rakousko), 20:00 MET (19:08 UT), astro.com RR- AA, domy Koch



Leopold Mozart se svými dětmi Wolfgangem a Marií Annou, na zdi portrét zemřelé manželky a matky Anny Marie Mozartové. 1780

ambice a zcela se věnoval rozvoji dětí. Pro svého zázračného synka a jeho nadanou sestru zorganizoval dlouhá turné po Evropě. Na první mnoholetou koncertní cestu se vydala celá rodina. To bylo Wolfgangovi teprve šest let.

Šikovné prstíky

Předvést se – s pýchou na to, co umí – však Wolfgangovi nevadilo. Mohl zazářit jako sluníčko. Jeho Slunce ve Vodnáři v 5. domě k tomu vytváří výrazný předpoklad! Slunce symbolizuje naše Já a ve znamení Vodnáře má potřebu obzvláštní výjimečnosti. To by mohl být problém pro lidi, kteří k té touze po výjimečnosti postrádají nějaké výrazné nadání. Mozart však nadaný byl a mohl se rozvíjet s pomocí a s dohledem otce.

Významnou roli otce zahlédneme v Mozartově horoskopu. Slunce ve Vodnáři se nachází v 5. domě horoskopu. Tento dům (okruh života) souvisí se vztahem dítě – otec. Také se sebepronášením a sebedůvěrou. Také s tvůrčí činností, hravostí a spontánností. A na blízkou Slunce je Saturn, který také může ztělesňovat otce.

Mozart si věřil a od raného dětství si představoval, že má posluchače. Mimochodem – už ve čtyřech letech „komponoval“ prostřednictvím rozpitých kaněk (psát noty ještě neuměl). Do svých pěti let se naučil hrát na několik hudebních nástrojů a složil několik písní. Již jako šestiletý hrál na klavíru vlastní kom-

pozice. Kam nedosáhl prstíky, nahradil neobyčejnou rychlostí a přesností hry. Měl smysl pro variace. Improvizace byly jeho vášní. Dokázal hrát se zavázanýma očima. Pod ostřížím zrakem otce koncertoval před posluchači ze šlechtických rodů či jinými důležitými osobami v Mnichově, Vídni, Paříži, Londýně. Také v Nizozemsku, kde zahrál na nejsložitější varhany světa. Během těchto raných let Wolfgang složil již své první sonáty, oratorium a jiné skladby.

Geniální paměť

Další turné absolvoval mladičký Mozart s otcem po Itálii. Z této doby pochází proslulá událost. V Sixtinské kapli v Římě si vyslechl slavné *Miserere*, přísně střeženou skladbu, jejíž zápis nesměl být vynášen ven. Avšak Mozart náročnou skladbu po vyslechnutí dokázal bez nejmenšího zaváhání zpaměti a bezchybně zapsat. Obrovská kapacita hudebního intelektu!

Hudební intelekt

Mozart žil a tvořil v době uměleckého klasicismu. Předchozí baroko vyznačovala naléhavá dramatická a citovost. Klasicismus se však snažil o čistou a ušlechtilou hudbu. Je dost vážný, ale vzniká také komická opera – např. Mozartovy opery *Figarova svatba* či *Únos ze serailu*. Významným posunem v té době je pořádání veřejných koncertů a vystoupení. Mohl se jich zúčastnit téměř každý. Pěstují se nejrůznější hudeb-

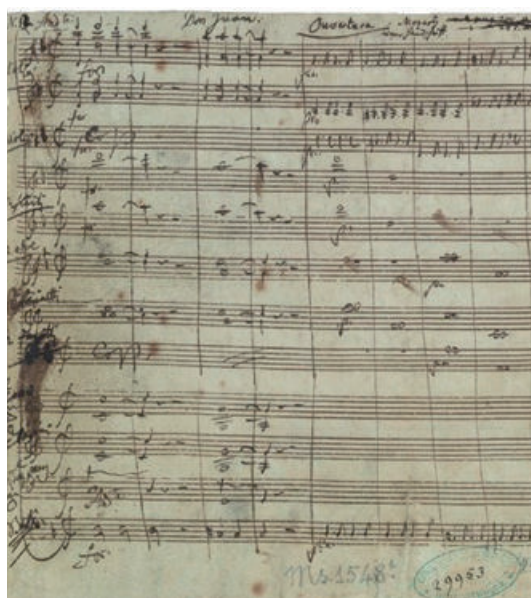
ní formy, hudba má zaujmout a oslnit. To vše Mozart geniálně ztělesnil. Jeho hudba je neuvěřitelně nápaditá. Melodie a motivy jako by sypal z rukávu. To, jak s nimi perli, zahlédneme ve filmu *Amadeus*. Miloval okamžitá hudební vnuknutí a přiváděl jimi své posluchače do úžasu tehdy i dnes. Nepřekvapí nás proto, že v době, která ještě neměla své hudební „stars“ na zvukových nosičích, on už se takovou populární hvězdou stal. Zaslechl své melodie v zpěvu lidí na ulici. Byl to však tvůrce také rozsáhlých a dramatických forem – oper, chorálů, oratorií, symfonií atd. Složil nejméně 626 děl!

Lze zahlédnout Mozartův talent, nápaditost, jiskřivost jeho tvorby v jeho horoskopu?

Džbán nápadů a zrcadlo hudby

Slunečním znamením Mozarta, jak už víme, je Vodnář. Ale nejen to! Jeho Slunce je ve dvojici s Merkurem a v blízkosti Saturna – to vše ve Vodnáři. **Mozart je vodnářsky „nabušený“.**

Znamení Vodnáře souvisí s výjimečností, jedinečností, originalitou. Anebo s touhou se tak projevit. Vodnáře symbolizuje postava anděla, ztělesněná touha po ideálním světě. Nebo také postava člověka lijícího ze džbánu shora vodu; to je onen déšť nápadů shůry. Tento déšť nápadů shůry je spojen s myšlením. S intelektem. Vodnář je totiž vzdušné znamení, nikoli vodní (jak někteří mylně dovozují z názvu). Vzdušná znamení, zejména Blíženci



Opera *Don Giovanni* měla světovou premiéru měla v Nosticově (dnes Stavovském) divadle v Praze 29. října 1787, Mozart ji sám dirigoval.

a Vodnář, jsou spojena s myslí, rozumem, intelektem.

Ale jakého druhu je intelekt Mozartův? Naproti Slunci s Merkurem ve Vodnáři je Neptun. Mozartovo Slunce, jeho skvělost, potřeba zářit, se zhlíží v zrcadle Neptuna. A co symbolizuje Neptun, to vodní božstvo? Neptun symbolizuje archetyp, který nejvíce souzní s hudbou (a obecněji s uměním, působením na city). Mozartova hudba působí na city i na mysl, aniž si to uvědomujeme.

Hudba pro cit i pro intelekt

Je inteligence jen jedna? Psychologie má dnes různá pojetí inteligence. Už neuznává jen tu jednu mentální inteligenci, kterou měří testy IQ. Ta je důležitá, ale omezená. Dnes se rozeznává sedm, ba i více druhů inteligence. Např. emocionální (EQ), sociální (SQ) a další. A je mezi nimi také hudební inteligence! Vyznačuje ji schopnost nápaditého řešení hudebních problémů, výzev atd. Schopnost sdělovat či vnímat city a myšlenky hudbou a rozumět jim.

Mozartova hudba dokonce prý podporuje vývoj dětí a neurofyziologické dispozice. Urychluje a posiluje vývoj nedonošených dětí. Zmírňuje projevy epilepsie u dospělých. Příznivě působí na mozek miminek, a to i těch ještě nenarozených. Proto se v populární literatuře doporučuje těhotným ženám poslouchat jeho hudbu. Je to tzv. Mozartův efekt. Ale kdo ví... Důležitější je, že můžeme mít z hudby potěšení a radost!

Vynalézavost, bystrost, vtip

Mozart byl talentovaný, nápaditý a také vynalézavý. I to patří k vodnářským

dispozicím. Podle novější astrologie je vládcem znamení Uran, symbolizovaný postavou Prométhea. Jméno tohoto boha z antických mýtů znamená doslovně „napředuující mysl“. Mozart si rád pohrával i s technickými, instrumentálními problémy ve své tvorbě. Jak vynalézavě skloubit četné hlasy v opeře. Jak vytvořit zvuk, pro který neměl ještě vhodný nástroj. Například klarinet doznal své plnoklapkové podoby až v průběhu jeho tvůrčího života, a Mozart ho pak bravurně v instrumentaci využil.

Vtipné řešení hudebních problémů bývá uváděno touto historkou: Svému blízkému příteli, skladateli Johannu Haydnovi, jednou Mozart řekl: „Že nedokážeš přehrát tuhle partituru?“ Ten ji začal hrát až k místu, kde se musel zastavit. „Nejde pokračovat,“ řekl. „Pro tuto notu by bylo třeba mít o jeden prst víc...“ Nato se Mozart posadil za klavír, a když došel k té nemožné pasáži, sklonil hlavu a použil svůj nos místo prstu. A pak se tomu Mozart začal sám jako první smát. I tomu, že jeho dlouhý nos našel praktické využití.

Archetyp novátorství, Uran, je na důležitém místě Mozartova horoskopu. Na jedné z hlavních os, na bodu zvaném descendent (DC). Tento bod a na něj navazující 7. dům horoskopu symbolizují vztahy s druhými lidmi. Uran symbolizuje revoltu. Svobodu. Nezávislost.

Nezávislost a impulzivnost

Už od svých třinácti let byl Mozart za skromný plat zaměstnán jako hudebník v Salzburku. Mezitím dál cestoval a hledal lepší možnosti – jak to zařizoval otec. Jedna z cest vedla 1778 do Paříže,

kam mladičkého Mozarta dle otcova rozhodnutí doprovázela matka. Ty měsíce byly pro matku hrozné, jak dosvědčují její dopisy. Mozart si matky v Paříži příliš nevěšmal. Dost strádali. Matka onemocněla, a posléze zde i zemřela. Mozarta to zdrtilo. Vrátil se do Salzburku a Paříž již nikdy nenavštívil.

Přestože se mu nedařilo získat výhodnější místo, ve svých sedmnácti letech místo varhaníka v Salzburku opustil. Necítil se tu svobodný. Odešel ze služeb u knížete arcibiskupa. Totiž odešel... Vlastně utekl do Vídně. A měl důvod – když po roztržce na knížecím dvoře byl doslova nakopnut knížecím komorníkem.

Poté se Mozart stal prvním nezávislým hudebníkem. Od té doby působil, jak dnes říkáme, na volné noze. Bez stálého platu, bez trvalého mecenáše. Později podobnou cestu nastoupili Beethoven a další umělci. Mozart hledal práci na mnoha místech a nenacházel ji. A když už přišla nabídka sice výhodná, ale pro něj příliš svazující, tak ji odmítl. Jeho otce Leopolda to velmi hněvalo.

Porozumění v Čechách

Pro nás Čechy zní dobře Mozartova věta: „Mí Pražané mi rozumějí“. V Čechách se mu líbilo, chutnala mu pražská šunka i pivo, milá mu byla krajina, stověžatá matička, Pražané. Z čeho mohlo to vzájemné porozumění vyrůstat?

Mozart pobýval v Praze celkem pětkrát, někdy jen krátce. Nejdéle v roce 1787. Byl hostem hraběte Thuna, po návratu v témže roce pobýval u manželů Duškových (skladatele a jeho ženy, operní pěvkyně) ve vile Bertramka. Nejprve se v Praze účastnil nastudování

Figarovy svatby a měl velký úspěch. Poté zkomponoval, v Praze dokončil a uvedl premiéru opery *Don Giovanni*. Dílo u Pražanů vyvolalo bouři nadšení. Vlastně první Mozartův veřejný triumf!

Vzájemné porozumění mohlo být dáno tím, že Mozart měl některé rysy společné s českou mentalitou. Živé komunikační dispozice. Bezprostřednost. Vtip. Tyto vlohy astrologicky symbolizuje Merkur. Merkur v Mozartově horoskopu je v konjunkci se Sluncem. Prosvítá v jeho talentu, povaze, rtuťovitosti, výmluvnosti. To rezonuje s českou mentalitou. Protože české mentalitě (jakož i základnímu horoskopu Čechů) vládne Merkur. Porozumění bylo vzájemné.

S Prahou je spojena také premiéra opery *Tito* (1791). Mozart navštívil Prahu naposledy krátce před svou smrtí, už velmi churavý. Když o tři měsíce později zemřel v Salzburku, tisíce Pražanů přišlo v prosinci roku 1791 uctít jeho památku na mši do malostranského chrámu sv. Mikuláše. Obřady v Praze byly ještě slavnostnější než ty ve Vídni.

Psal z hlavy, nebo byl dřív?

Obojí. Jsou proslulé historky, které ukazují, jak lehce tvořil. Nebo o tom, jak dílo napsal a uložil do své mysli – a pak ho v mžiku napsal na papír. Ten Vodnář! Jedna z těch historek vypráví, že když bylo Mozartovi asi čtrnáct, přistoupil k němu stejně starý hoch a ptal se, jak se skládá symfonie. Mozart odpověděl, že se na to musí dlouho studovat. Chlapec udiveně pronesl: „Ale ty jsi skládal, když ti nebylo ani deset!“ Wolfgang odpověděl: „Ano, ale já se nemusel ptát, jak se skládá symfonie.“

Z Mozarta jako by hudba přímo tryskala, ale byl také neobyčejně pracovitý. Hudbě se Mozart často věnoval naplno až 18 hodin denně! Neměl však pravidelný pracovní řád, ani smysl pro pořádek, a byl nepraktický. Ta jeho hektická pracovitost plně sloužila hudbě, ničemu jinému.

Mozart má ascendent – ten důležitý bod horoskopu, od něhož se odvíjí sestavení domů horoskopu – ve znamení „pracovité“ Panny. Tomuto znamení Panny vládne, čili odpovídá Merkur. A Merkur je ve spojení se Sluncem a muzikálním Neptunem. Nadání a pracovitost ve službách hudby si vskutku podaly ruce.

Rodinná „karma“

Mozartův otec Leopold byl také talentovaný hudebník. Své ambice však přenesl na syna. V dětství a raném mládí snad nebylo dne, kdy by Mozart byl bez otce. Otec byl jeho učitelem, vychovatelem, rádcem, důvěrníkem, ošetřovatelem v nemoci, mentorem. Jak na toto vzájemné intenzivní propojení životů ukazuje Mozartův horoskop?

Mozart má v horoskopu Lunu v konjunkci s Plutem ve 4. domě. Podle některých astrologů 4. dům odpovídá postavě otce – a vskutku, u Mozarta by to platilo. Čili péči, kterou symbolizuje archetyp Luny, představuje sice postava otce, ale takového otce, který zásadně pečuje o Mozarta ve všech ohledech. Ta péče je sice svazující (Luna s Plutem), ale i přející a velkorysá. Což naznačuje v Mozarto-

tanec, maškarní plesy a pitky. Byl marnotratník – utrácel víc peněz, než si vydělal. A byl dost rozmařilý. Koupil si nejnovější model klavíru, kočár i koně, kulečnickový stůl... Rád se oblékal podle módy – vlastnil spoustu drahého oblečení, paruk. Byl příliš často zadlužen, a jeden dluh umořoval dalším, ještě větším. Kromě toho utrácel často i za druhé. Mnozí zneužívali jeho štědrosti. Obdivoval své známé partiturami (ani si neponechal kopie), a ti pak je prodávali pro vlastní obohacení.

Elektrický panáček

Wolfgang měl ostatně zvláštní povahu. Takovou směsicí chování roztomilého štěněte a drzé opičky.

Měl krásné vlastnosti – byl velkorysý, inteligentní, přátelský a velice zbožný.



vě horoskopu spojení Pluta a Luny s Jupiterem. Jupiter symbolizuje rozmach a širý svět. Protože tuto konstelaci má Mozart zapsanu v horoskopu, můžeme předpokládat, že takovou otcovskou postavu Mozart „potřeboval“.

Z druhé strany i Leopold měl zřejmě vlastnosti, které tomu odpovídaly. To by bylo možné vyčíst z Leopoldova horoskopu. Jejich vzájemné propojení, otce a syna, bylo pro Mozarta zásadní. V dobřím – i ve „zlém“. Otec pro Mozarta totiž neztělesňoval jen oddaného, laskavého učitele. Byl také přísným mentorem, ba kritikem jeho života.

Štědrý marnotratník

Otcovu nespokojenost mohlo vzbuzovat to, že se Mozart choval velmi nevázaně. Dokázal hýřit, nesmírně rád jezdil na koni a střílel na terč. Miloval divadlo,

Ale byl vlastně velmi dětinský až do své předčasné smrti. Rád provokoval. Byl jako malý elektrický panáček (elektřina patří k atributům znamení Vodnáře).

Provokoval sklony, které jsou spojeny s tzv. Touretovým syndromem. To je vrozené neurologicko-psychiatrické onemocnění. Projevuje se trhavými pohyby, grimasami nebo podivnými zvukovými projevy. Také obscénní mluvou, která šokuje okolí. Mají v hlavě „jako v papiňáku“. Tato porucha se objevuje u mimořádně nadaných osobností. Nepozbývají nijak své inteligence, a jsou schopni žít plnohodnotný život. Jen potřebují více schovávavosti.

Láskyplné manželství

Podporu a pochopení našel Mozart u své manželky Konstancie. Byla to jednoduchá dívka s vřelým srdcem. Mo-

zartův otec Leopold se sňatkem nesouhlasil, přesto se snoubenci vzali (1782) a usadili se ve Vídni. Mozart měl v těch letech své nejšťastnější období. Měl dostatek dobré práce – koncertoval, dával hodiny, a především složil mnoho děl. Byl stále více obdivován. A také nenáviděn. Najatá klaka měla vypískat operu *Únos ze serailu*, přesto dílo sklídilo ovace. Mozartovi se dařilo.

Se svou ženou měli několik dětí, přežili jen dvě. Když byl Mozart odloučen od své ženy, tak vždy, když cestoval, nosil její portrét na svém srdci a každý den jí psal něžné i rozverně láskyplné dopisy, které zasypával polibky. Konstancie vždy stála na jeho straně, i v dobách nouze a nemoci, které v posledních letech Mozartova života byly drastické. Zlom jako by nastal se smrtí Mozartova otce v roce 1787. Wolfgang byl zcela zdrcen. Přes všechny potíže vztahu měl s otcem pevné pouto. A jeho smrt jako kdyby byla nějakým trestem.

Otec nebo Komtur?

Otec byl v jeho životě přece jen spolehlivá jistota, byť přísná. Mozart se potřeboval ujistit jeho mentorskou existencí, byť se jí vzpíral. Mentorství a formální autoritu v horoskopech nejvíce symbolizuje Saturn. Archetyp Saturna často představuje v našem životě starší osoba, někdo rozumnější, zralejší, často to býval právě otec. Saturn ve Vodnáři může být tedy někdo, kdo pomáhá utvářet génia a zároveň krotí přílišné vodnářské projevy. Saturn je archetyp spojený s výchovou i trestem.

Film *Amadeus* líčí, že Mozart, který otci vděčil za zásadní přínos pro svůj život, před otcem utíkal. Obával se ho. Přestože byl otec možná jen obyčejný dobový „fotr“, který synka nechtěl nijak deptat. Dokonce se mu snažil pomáhat. Ale mezi otcem a synem panovalo také značné napětí, jak dosvědčuje dochovaná korespondence. Mozart v otci zřejmě prožíval svůj vlastní Stín. Svou úzkost z otce posléze vtělil do hrozné postavy kamenné sochy Komtura, která zničí v opeře *Don Giovanni* stejnojmennou hlavní postavu. V podstatě však Dona Giovanniho zničí vlastní prostopášný život, pýcha a rouhání. Nevyjadřuje v opeře Mozart obavy svého nitra? Obavy a hrůzy jeho nitra a také strach ze smrti Mozarta začaly v závěru života pronásledovat čím dál intenzivněji.

Zanícený zednář

Mozartova poslední opera *Kouzelná flétna* je v mnohém inspirována myšlenkami svobodných zednářů. Patřil k nim jak Mozart (od roku 1784), tak autor libreta. Myšlenky zednářství byly Mozartovi velmi blízké. Víra a Rozum. Astrologicky Neptun a vodnářské Slunce. Možná se tím odrodil své původní katolické zbožnosti. V této době Francouzské revoluce to neměli zednáři lehké. Tradiční aristokracii i katolickému kléru vadily jak myšlenky osvícenství, tak i dramatické události ve Francii. Prozradil snad Mozart o sobě a zednářství přesprávil ve své poslední opeře?



Socha starého Komtura, Stavovské divadlo, Praha

V opeře vystupuje Tamino, který podstupuje zkoušky podobné zednářskému učení, aby se přerodil v lepšího člověka. Zednářský trojúhelník je tu zastoupen trojicí chrámů, třemi průvodci, třemi pravidly a dokonce trojím hudebním „zaklepáním“. I proto se nabízí hypotéza, kterou zvažují některé biografie, zda nebyl Mozart členy lóže otráven, protože příliš mnoho prozradil, ač byl zavázán k mlčenlivosti.

Úzkostná smrt

Je tedy několik hypotéz o Mozartově smrti. Byl to snad hudebník Salieri, který Mozarta nechal otrávit, aby si přisvojil autorství zádušní mše (*Rekviem*)? Bylo to kvůli revnivosti? Salieri asi nebyl

jen dobrák a mecenáš, jak jeho zastánci tvrdí. Domnívám se, že měl v sobě intenzivní protiklady. Přejícnost i žárlivost. Obdiv i nenávisť. Z toho se možná zbláznil. Salieri však nebyl zadavatelem onoho Rekviem, při jehož komponování se Mozarta zmocnilo tvůrčí delirium.

Zemřel snad Mozart jen na infekční onemocnění, či na bolestnou revmatickou horečku?

Ale existuje ještě jiná hypotéza o vztahu mezi smrtí a zednářským hnutím. Konstancie zaznamenala Mozartova slova o arseniku: „Vím, že musím zemřít, někdo mi dal tofanskou vodu a vypočítal přesný den mé smrti...“ V závěru svého života se Mozart ocitl v nesplnitelných dlužích. To byl zásadní prohřešek u zednářů. Byla mu snad nabídnuta možnost „vykoupit“ svou rodinu za cenu, že dluhy zaplatí životem?

Ale možná byl Mozart přesvědčen, že se mu chtějí pomstít katolíci. V té době byli zednáři a zejména ilumináti pronásledováni. Mohlo to tak být? Nebo ho zabíjel jeho vlastní strach?

Jeho smrt zůstane asi záhadou. Jeho tělo bylo uloženo do hromadného hrobu, žádné ostatky se neuchovaly. Posmrtnou masku tváře s křečovitým výrazem Konstancie raději zničila.

Nesmrtelný

Mozartova hudba je však v horizontu lidských životů nesmrtelná a dokonce stále populární. Uslyšíme ji ve více než tisíci filmech. Například ve filmech *Vzpomínky na Afriku*, *Romeo a Julie*, *Bouřlivé výšiny*... Mozart byl ve svém životě i ve své tvorbě veselý, barvitý, racionální i velmi citový. A ve své hudbě byl nejen úžasně nápaditý, ale také upřímný, nadšený, pravdivý. Ve smíchu i v pláči. Jeho dílo je s to alespoň něčím zaujmout snad každého člověka. Určitě nějakou melodii znáte, a ani třeba netušíte, že je od Mozarta. Byl by tomu rád.

Zdroje:

C. Casini: *Amadeus – život Mozartů*;
P. Johnson: *Mozart*; M. Davenportová: *Mozart*; B. Hamannová: *Hlava plná hudby*;
P. Melograni: *Mozart – životopis*.

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.



COVID JAKO SYMBOL

Astro-psychologické „objasnění“ situace kolem koronaviru Covid-19

LENKA ADAMOVÁ

Stručně shrnuto: Z astrologického hlediska se propojuje tendence k ekonomické krizi s tendencí k infekci a panice (fyzické i psychické) umocněná traumaticky agresivním tlakem na vývojovou osu:

USKROVNĚNÍ – Saturn a Pluto v Kozorohu. Byla to déletrvající „výzva“. Opakovaně jsem to zmiňovala. Kdo učinil dobrovolně? Konstelace kulminovala přesnou konjunkcí v lednu 2020. Zmiňovala jsem též tendence k restrikcím, ohraničováním, totalitním tendencím (v krajní podobě viz tendence Putina nebo Orbana). S konstelací se dlouhodobě spojuje též výhled na ekonomickou DEPRESI.

INFEKCE a PANIKA – JUPITER v KOZOROHU v sextilu na NEPTUNA V RYBÁCH: Jupiter, který je letos v Kozorohu, poskytuje sice pocit uvolnění, možná chutě cestovat. Ale znamená také překračování hranic všemi směry a v nejrůznějším smyslu. Také státních hranic!

NEPTUN v RYBÁCH
souvisí dvojnásobně
s infekcemi, kolektivními
nákazami, epidemiemi.

Neptun souvisí s psychosomatikou. Symbolizuje nákazu nejen fyzickou, ale mnohem více psychickou. Souvisí s PANIKOU. Řecký bůh Pan měl sice dobré stránky, ale když byl vyrušen (PROBUZEN), silně se ozýval, vzbuzoval strach a paniku. Toulal se VŠEMI SMĚRY. Infekce psychická a infekce fyzická překračující hranice států – sextil Neptun a Jupiter. Tento sextil Jupitera a Neptuna je velmi patrný od začátku

února (viz úplněk ve Lvu 9. 2.). Nyní je sice separační, ale více se projevuje navenek. Tento aspekt zesílí opět v létě (až bude Jupiter retrográdní).

TRAUMA a AGRESE – Nejprve konjunkce MARS a DRAČÍ OCAS v KOZOROHU v SEXTILU S NEPTUNEM V RYBÁCH (únor). Dvojsečná konstelace – přináší vitální, ale i agresivní tendence. Před novoluním v Rybách (bylo 23. 2.) jsem napsala (viz web):

„Mars s Dračím ocasem (symbolem „plaziho mozku“ v nás) mohou probouzet atavistickou (původnější, starší) podobu strachu, obav, nebo agresivity. Mohou být spojené s potřebou bránit se infekci doslovné či symbolické. Bránit své hranice, starší kulturní prvky. Tyto obavy se probouzejí z hlubokého nevědomí, a lidé je svým vědomím tak či onak pouze „racionalizují.“

Mimochodem neprojevilo se jen agresivní infekci, nýbrž v turecko-syrském konfliktu ad.

TRAUMA a AGRESE ve vztahu k dalšímu vývoji. Konjunkce CHEIRÓNA a ČERNÉ LUNY v BERANU v kvadraturách na DRAČÍ OSU. Před úplněkem v Panně (nastal 9. 3.) jsem na web napsala:

„V kvadratuře na Dračí osu přináší až ochromující pocit nebezpečí (pradávná paměť Dračího ocasu – plaziho mozku). Je

to velmi hluboce vkořeněný pocit a může souviset s tendencí se chovat velmi sobecky (pud sebezáchovy). Což za stávající konstelace podporuje ČERNÁ LUNA (uražená příroda). Ale druhé rameno míří do znamení Raka, a to naznačuje ÚKOL:

„Přibrat více soucitnost a empatii a ohledy k přírodě (je to naše kolektivní „mateřské lůno“) a k blízkým lidem.“

V tomto článku také zmiňuji, že agresivně traumatická konstelace v Beranu (Cheirón a Černá Luna) ve vazbě na osu Lunárních uzlů nyní dále posiluje – při novoluní v Beranu (24. 3.) spoluutvářejí konjunkci v Beranu i Slunce a Luna.

Vězme však, že restrikce, deprese, infekce, panika, agrese, trauma – to vše nám klade důležité otázky na povahu našeho života, našich hodnot, uspořádání společenského života, vztah kultur a řadu dalších. Jak zajišťujeme své materiální potřeby a co znamená to „uskrovnění“? Jaké jsou mezigenerační vztahy? Jak umíme stárnout? Atd. atd... COVID-19 je vlastně „jen“ jejich spouštěčem!!!

Aktuální krize je důrazné napomenutí k tématům, o nichž bychom měli rozjít. A to se týká v podstatě každého z nás. Proto bychom měli tu „infekci“ správně prodělat (a tím nemyslím tu doslovnou infekci!).

Zachovejme si DOBRŮ MYSL, HUMOR a NADĚJI. To vše, co se děje, má přece nějaký hlubší smysl. A samozřejmě – chovejme se ODPOVĚDNĚ. 🌱



SNÍDAT, nebo nesnídat?

PharmDr. MARGIT SLIMÁKOVÁ

Je snídane nejdůležitějším jídlem dne? Jak pro koho. Mnozí si bez snídane začátek nového dne nedovedou představit, zatímco jiní ji raději odkládají na později nebo nesnídají vůbec. Přitom oba přístupy mohou prospívat našemu zdraví. Jak je to možné?

Snídane jako nutnost

Po dlouhá léta se tradovalo přesvědčení, že snídane je nejdůležitějším jídlem dne. Podle mnoha expertů pomáhá snídane rozběhnout metabolismus a snižovat množství snědeného jídla v pozdějších hodinách. Mnohé zdravotní benefity přiznávají také studie. Potíž je ale v tom, že se jedná o pozorovací studie, které nemohou prokázat žádnou příčinnou souvislost.

Výsledky zmíněných studií už totiž nepotvrzují kvalitní kontrolované klinické studie ani naše historické zkušenosti. Dnes se dokonce objevují nové studie, podle kterých není ku

prospěchu jíst v průběhu celého dne, ale je vhodné časové rozmezí pro příjem potravy omezit. A toho můžeme dosáhnout třeba právě vynecháním snídane.

Snídane našich předků aneb jak to asi mohlo být

Bývaly doby, kdy se běžně jedlo jenom jednou denně, bylo to spíš odpoledne nebo večer. Tehdy naši předci neměli ledničky ani spížky, a tak jedli to, co zrovna ulovili nebo nasbírali. Lovec až odpoledne nebo večer snědl, co přes den ukořistil. A tak pořád dokola. S příchodem zemědělské

revoluce se ale začalo běžně jíst i dvakrát denně, před odchodem na pole a večer po návratu. Když jsme pak na pole chodit přestali, začali jsme jíst třikrát denně.

Lovec snědl až večer,
co přes den ukořistil.

Dnes už lovíme pouze v supermarketech, jediný boj o jídlo známe ze slevových akcí. Doma máme spižírny, sklípky a lednice. Abychom ani na okamžik nehladověli, obklopili jsme se jídlem úplně všude. Prodává se na ulicích, na zastávkách, na chodbách

pracovišť, škol i nemocnic. Spíš než jídlo jsou to ale různé produkty, které jsou zpravidla složeny z několika málo hlavních průmyslových ingrediencí: cukru, tuku a velkého množství dochucovadel. To proto, aby byl výsledek nejen jedlý, ale také návykový. Pak totiž vzniká velká pravděpodobnost, že se budeme přejídat. A tak se stalo, že snadná dostupnost levného a návykového jídla vrátila mnohé z nás do historie. Zase jíme jen jednou denně, jenže tentokrát celé dny bez přestávky.

Snídaně ve studiích

V předchozích letech bylo provedeno několik pozorovacích studií, které dávaly do souvislosti vynechávání snídaně s nadváhou. Nedávno publikovaný systematický přehled randomizovaných kontrolovaných studií hmotnosti dospělých v závislosti na snídani anebo jejím vynechání ale nenašel žádný důkaz, že by snídaně snižovala riziko nadváhy, případně že by její vynechání vedlo k nárůstu hmotnosti. Bylo tomu přesně naopak: účastníci studie, kteří snídali, zpravidla celkově přijímali více kalorií za den.



Tyto výsledky jsou ve shodě s publikovaným přehledem o prospěšnosti přerušovaného půstu, stejně tak i s výsledky etnografických studií. Studie totiž potvrzují, že přerušovaný půst, který může mít podobu právě posunutí či vynechání snídaně, vede ke snížení příjmu kalorií, rychlejšímu hubnutí a ke zlepšení metabolismu. Novější a kvalitnější studie tak zpochybňují staré tvrzení, že snídani nenahradíme.

Přerušovaný půst

Přerušovaný půst je stravovací způsob, při němž se střídají fáze půstu a fáze jídla. Neřeší konkrétní složení jídelníčku,

ale vymezuje dobu, kdy je vhodné jíst. Při přerušovaném půstu vycházíme z běžného nočního postění, které prodloužíme právě třeba posunutím snídání na pozdější dobu. Výsledkem je, že se upraví poměr mezi dobou půstu a dobou jídla z běžných 12:12 třeba na 14:10. Kalorický příjem se u přerušovaného půstu nemusí měnit.

Během období půstu je však třeba dbát na dostatečný příjem tekutin (čistá voda, neslazený čaj, možná je i káva), díky kterému překonáme případnou únavu.

Přerušovaný půst zlepšuje inzulínovou senzitivitu a zvyšuje hladiny růstového hormonu, čímž podporuje spalování tuků a budování svalové hmoty. Zlepšuje buněčnou regeneraci, snižuje riziko srdečních onemocnění a zlepšuje kognitivní funkce. Pomáhá při redukci váhy a léčbě cukrovky 2. typu, při vysokých hladinách triacylglycerolů, LDL cholesterolu a chronickém zánětu.

V porovnání s dietami je přerušovaný půst prokazatelně účinnější strategií, jak snížit hmotnost. Důvodem je fakt, že prospěšné hormonální změny, které nastávají při půstu, jsou při konstantním příjmu potravy zcela vyloučeny. Je to právě ona nepravidelnost půstu, která z něj činí efektivní nástroj pro předcházení vzniku inzulínové rezistence. Jak často přerušovaný půst zařadíme, je zcela individuální: můžeme se tak stravovat dlouhodobě, nebo třeba jen jednou týdně. I to má své opodstatnění.

Půst však nemusí být vhodný pro každého. Nehodí se pro jedince, kteří trpí podváhou, dále také v těhotenství, při kojení nebo pro děti ve vývoji. Nemocní a starší lidé by jakékoliv větší omezení stravy měli vždy konzultovat i se svým lékařem. Půst si dovedu představit jako prospěšný a očištný proces například u člověka s nadváhou a hypertenzí, ale už nemusí být (bez lékařského dohledu) vhodný pro člověka, který se léčí s nádorovým onemocněním a u kterého už došlo k velkému úbytku hmotnosti.

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



Kolikrát denně máme tedy jíst?

Kvalitní studie nenašly na snídani nic speciálního. Není to nejdůležitější jídlo dne, není nezbytná pro rozběhnutí metabolismu ani není zárukou štíhlosti a zdraví. Pravděpodobně je tedy jedno, jestli snídáte, nebo ne. Důležitější je kvalita potravin.

Snídejte, pokud se probouzíte hladoví a máte tendenci se během dne přejídat, pokud ráno nic nesníte. Pokud ale nemáte po probuzení na jídlo ani pomyslení, klidně snídani posuňte anebo vynechtejte.



„Kvalitní studie nenašly na snídani nic speciálního.“

Řešíte-li nadváhu nebo cukrovku 2. typu, zkuste snídani aspoň trochu posunout na později a prodlužte přirozené noční hladovění. V této době může tělo efektivně spalovat uložené tuky. Ideální stav podle mě nastává, když jste schopni vnímat skutečné potřeby svého těla: jíte, když to skutečně potřebujete, a nemáte z toho zbytečný stres.

Kdo snídani potřebuje?

- ▼ Děti mají menší kapacitu žaludku a potřebují jíst častěji. S věkem se intervaly mezi jídly zpravidla prodlužují.
- ▼ Dospělí, kteří jsou po ránu hladoví a posouvání jídla pouze zvyšuje hlad a následně i riziko přejídání se.
- ▼ Nemocní, kteří ze zdravotních důvodů potřebují jídlo rozložit do více malých porcí v průběhu dne. 🌱

LÉKOŘICE LYSÁ

Glycyrrhiza glabra



Lékořice lysá (*Glycyrrhiza glabra*) je vytrvalá rostlina z čeledi bobovitých, zmiňovaná již v čínském Shennongově herbáři z roku 2100 před n. l. a jejíž léčivé účinky znali už i staří Egypťané. Název pochází z řečtiny (glykys – sladký, rhizza – kořen), proto se jí někdy říká sladké dřevo.



Lékořice (*Glycyrrhiza*) je rod rostlin z čeledi bobovité, jsou to vytrvalé byliny a polokeře s dlouhými oddenky a bohatým kořenovým systémem. Stonek je vzpřímený, větvený. Listy jsou lichozpeřené, složené nejčastěji z 5 až 17 celokrajných nebo pilovitých lístků. Květy jsou uspořádány v úžlabních dlouzestopkatých hrozních. Kalich je pětičetný, zvonkovitý až válcovitý, s 5 zuby. Koruna je bílá, žlutá, purpurová až červená. Plodem je pukavý nebo nepukavý lusk různého tvaru, na povrchu obvykle trnitý. Semena jsou zploštělá, okrouhlého až ledvinovitého tvaru.

Rod lékořice zahrnuje asi 20 druhů a je rozšířen především v Evropě a v Asii. V České republice se v teplejších oblastech místy vyskytuje lékořice lysá (*Glycyrrhiza glabra*).

Lékořice lysá je známá pro svoji typickou sladkou chuť, kterou většina z nás zná jako pendrek – ten ale obsahuje i spoustu anýzu, který přirozenou chuť byliny poněkud zkresluje. Lékořice je 50x sladší než řepný cukr, na východě je proto přezdívaná jako sladké dřevo.

Pro léčebné účely se na podzim sbírají kořeny a suší se při teplotě 30 °C, pro výrobu extraktu je třeba kořeny nasekat a namlít.

Lékořice obsahuje celou řadu účinných látek – terpenoidy, saponiny, fenoly, flavonoidy, kumariny a další.

UŽITÍ:

Zaživací systém: Lékořice je vhodná při překyselení a pálení žáhy,

u žaludečních vředů, zánětu žaludku, u střevních zánětů (Crohnova nemoc), kolice (s fenyklem), chrání játra.

Dýchací systém: Lékořice zklidňuje horní cesty dýchací a pomáhá udržet snadné dýchání. Podporuje obrannou schopnost organismu. Lékořice obsahuje glycyrrhizin, který působí protizánětlivě a usnadňuje vykašlávání a zkapalnění hlenu. Lékořice zklidňuje astma a sennou rýmu (ideálně se zázvorem).

Další obtíže: Lékořice je spolu se zázvorem a ženšenem vhodná pro epileptiky, při hubnutí snižuje chuť na sladké, snižuje návaly horka při menopauze, působí proti chronické únavě. Jako jedna z mála rostlin zvyšuje krevní tlak.

V současné době stojí zejména za zmínku protivirové působení lékořice:

„Studie potvrzují, že lékořice lysá působí antivirovicky: proti HIV-1, proti viru japonské encefalitidy a žluté horečky či SARS. Pokusy potvrdily účinnost podávání glycyrrhizinu u pacientů s HIV-1 a chronickou hepatitidou typu C. Působí také proti respiračnímu syncytiálnímu viru způsobujícímu záněty dýchacích cest a proti chřipkovým virům.“ (Zdroj www.cinskyherbar.cz).



Tinktura: Lékořicová tinktura je přípravek vhodný pro regeneraci slinivky, při poruchách menstruačního cyklu či klimakteriu. Pro přípravu potřebujeme 1 lžíci drceného kořene lékořice. Drť přelijeme 60% lihem a necháme 14 dní na teplém místě louhovat. Po uplynutí 14 dnů přípravek přecedíme a přelijeme do skleněné lahvičky s kapátkem. Je zapotřebí tuto nádobku uchovávat ve tmě. Tinkтуру užíváme v množství 15 kapek, 3x denně, po dobu 8 týdnů.



Čaj: Lékořicový čaj se používá pro uvolnění dýchacích cest. Pro jeho přípravu potřebujeme půl čajové lžičky najemno drcené lékořice. Tuto drť přelijeme vroucí vodou a necháme asi patnáct minut louhovat. Po uplynutí louhování směs přecedíme a pijeme po doušcích.

Lékořice se nedoporučuje užívat v těhotenství a v případě vysokého krevního tlaku. Velké množství může způsobit poškození jater. ☹️

ALFA ARTRIZONE KAPSLE

Kapsle obsahují **lékořici lysou** a bylinné extrakty, které pomáhají řídit zánětlivé reakce v těle, ochraňují klouby, kosti, prostatu, trávení, podporují imunitu, cévní a nervový systém.

UNIKÁTNÍ SLOŽENÍ ÚČINNÝCH LÁTEK
ochraňující ledviny a játra spolu
se silnými protizánětlivými účinky



Objednávky: www.diochi.cz

tel. 222 764 004 nebo v Diochi klubech po celé České republice

MERIDIÁN TENKÉHO STŘEVA

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.

OBEČNÁ CHARAKTERISTIKA:

jangová dráha probíhající vzestupně od ruky k hlavě

Sdružený orgán: srdce

Element: oheň

Měsíc: červen

Maximální čas: 13 – 15 hod.

Povrchové tkáně: arterie

Nálady: radost

Barva: žlutá

MERIDIÁN TENKÉHO STŘEVA

Co je pod jeho vlivem:

Hlava, hrdlo, šíje, záda, zadní a boční strany paží a loktů.

Fyzické projevy energetické nerovnováhy:

Bolesti v dutině ústní – zubů a horní čelisti. Bolesti v krku, otékání pod bradou, bolesti na vnější straně šíje ramen a hlavy, otoky na hlavě, závratě a hučení v uších, zhoršení sluchu, hluchota. Zežloutnutí bělma, nutnost zavírat oči při zaostřování zraku, otok tváří, lámavá bolest v nadloktí a předloktí, nevládnost v kloubech loktů a ramen. Cévní onemocnění a poruchy centrálního nervového systému, neurastenie. Revmatická a jiná onemocnění horních končetin. Bolesti v podbřišku, pohlavních orgánech a bederní páteři, průjmy, zácpa, onemocnění dvanáctníku. Bolesti svalů v průběhu jeho šlachosvalové dráhy. Vznik bradavic.

Psychické projevy energetické nerovnováhy:

Smích, přílišná radost, schopnost vidět širší souvislosti, neschopnost udržet se v rovnovážném stavu – neradovat se příliš z úspěchu a nepropadat panice při neúspěchu.

Šou-tchaj-jang siao-čchang-ťing – meridián tenkého střeva

Tenké střevo je důležitou součástí trávicí soustavy. Trávená strava ze žaludku se dostává do tenkého střeva, kde se uskutečňuje oddělování „čistého od kalného“, to je toho, co má být dále tělem využito, a toho, co má být z těla odvedeno. Tenké střevo je úzce propojeno se srdcem – sdruženým orgánem v elementu „ministerského ohně“, dále se slezinou a ledvinami, zejména je-li oslabena jejich energie. Podle



— hlavní větev dráhy meridiánu tenkého střeva

- - - vnitřní průběh dráhy

tradiční čínské medicíny je poskládáno v šestnácti záhybech a pojímá do sebe vedle pevné stravy i velkou část vody. Jeho funkcí je příjem tráveniny, naplňování se a přeměňování potravy na vyživující esenci. Dále řídí tělesné tekutiny a jejich oddělování a vylučování do tlustého střeva. Tekutý odpad se za pomoci trojitého zářiče a ledvin v podobě moči shromáždí v močovém měchýři, odkud je jako moč vylučován. „Kalné“ látky sestupují dolů a mění se v moč a stolici, „čisté“ se vstřebávají do organismu. Při poruše se voda nedostává do močového měchýře a dostavuje se průjem.

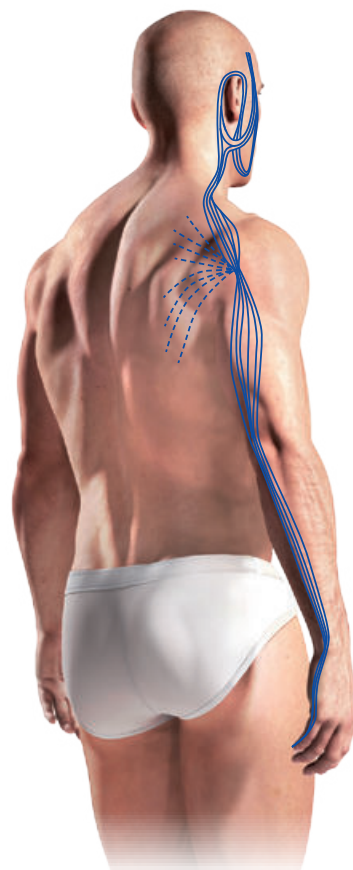
Průběh dráhy:

Z hlediska tradiční čínské medicíny jde o jangovou dráhu horních končetin jdoucí po jejich hřbetní straně. Začíná na zevní straně malíku, u jeho nehtového lůžka, odkud postupuje po malíkové straně dlaně na zápěstí, dále pak po spodní hraně loketní kosti na loket, mezi jeho kloubní výběžky, pokračuje po vnější zadní straně paže až do zadní oblasti ramene, kde se přes jeho zadní stranu v lomené čáře přes lopatku a trapézový sval dostává směrem ke krční páteři, pod 7. krční obratel. Odtud jde směrem dopředu do jamky nad klíční kostí a přes hrdlo na tváře, přes jařmovou kost dále směrem k vnějšímu koutku oka, končí před ušním boltcem a vniká do ucha. V oblasti nad klíční kostí se rozděluje do dvou větví, z nichž jedna vede směrem dolů do srdce, žaludku a tenkého střeva. Také se propojuje směrem dolů s meridiánem žaludku. Nad jařmovou kostí odstupuje další vedlejší větev, která se u vnitřního očního koutku spojuje s meridiánem močového měchýře. Meridián má celkem 19 bodů (19. bod se nazývá palác sluchu).

Šlachosvalová dráha tenkého střeva:

Začíná podobně jako řádný meridián na vnější straně špičky malíku ruky, pokračuje po malíkové hraně ruky přes zápěstí, podél spodní hrany loketní kosti, po zadní straně lokte, přes trojhlavý sval paže na zadní stranu ramene, kde se vějířovitě větví na lopatce a hlavní dráha pokračuje přes horní a zevní okraj lopatky na boční stranu hrdla a za ucho. Jedna slabší větévka vniká do ucha, druhá pokračuje nad ucho a po obkroužení ucha jde přes spánky k dolní čelisti a opět se vrací nahoru přes tváře k vnějšímu očnímu koutku. Třetí větévka oddělující se pod uchem směřuje podél vnějšího koutku oka ke koutu čela.

Hlavními příznaky postižení této dráhy jsou bolesti na zadní a vnitřní straně předloktí, lokte a paže. Špatná pohyblivost malíčku, ale i bolesti na zadní straně podpaží a v oblasti lopatky a šíje, spasmus svalstva na krku. Pocity chladu nebo horka v krku. Hučení v uších a zrakové potíže, zejména poruchy se zaostřováním zraku. Takový člověk je schopen zaostřit oči až poté, co je na chvíli zavře.



— šlachosvalová dráha

Doporučení:

K udržení správné funkce tenkého střeva tedy dodržujeme řádnou životosprávu. Vstáváme brzy, jsme aktivní, zajímáme se o okolní dění, dopřejeme si hořkých jídel a jídel červené barvy. V létě má převažovat jinová strava. Dobře dělá pražená kukuřice, jáhly, rýže, brambory, syrová zelenina, sladkosti (vyjma kakaa), hořčice, k pití vedle ovocných šťáv čaj. Můžeme si dopřát i malé množství alkoholu. A každopádně nezaťažovat zaživací systém větším množstvím potravy, zejména smažené.

Nejvíce oslabuje tenké střevo stres, který se projevuje mělkým dýcháním a neschopností nadechnout se do břicha. Proto základním opatřením je naučit se dýchat tak, aby se břicho při nádechu zvětšilo. Tenké střevo je vstupní branou pro výživné látky, například nedostatek vstřebaného hořčičku se může projevit křečemi v lýtkách.

Přípravky a čaje firmy Diochi ovlivňující tento meridián:

Intocel, Sagradin, Wendita calysina, Rosa centifolia.

Extrakty bylin obsažených v **kapkách Intocel** regenerují a rychle stabilizují povrch celého trávicího ústrojí, zejména tenkého a tlustého střeva.

Wendita calysina eliminuje poalkoholické stavy a zaživací obtíže včetně překyselení organismu.



AVS přístroj: posílí imunitu i klid v duši

Autentické zkušenosti uživatelů

JE URČEN BĚŽNÝM LIDEM NA DOMÁCÍ POUŽÍVÁNÍ, ALE PRO VYNIKAJÍCÍ ÚČINKY SE OBJEVUJE I V RUKÁCH LÉČITELŮ A LÉKAŘŮ. AVS PŘÍSTROJ, POSTARU ZVANÝ PSYCHOWALKMAN, SE OSVĚDČIL HLAVNĚ K BĚŽNÉ DENNÍ RELAXACI, ALE TAKÉ UMÍ VYLÉČIT NEMOCI, KDYŽ UŽ NIC JINÉHO NEZABÍRÁ. SAMOUŽIVATELE VYUŽÍVAJÍ NEJVÍCE RYCHLOU RELAXACI A PROGRAMY NA ODSTRANĚNÍ NESPAVOSTI, STRESU A DEPRESE.

Spánek, učení

Měla jsem problémy se spánkem, nic nezabíralo a léky mi nedělaly dobře. Tak jsem si pořídila psychowalkman. Nejprve jsem tomu nevěřila, ale první noc jsem usnula hned a za 10 dní jsem byla z nejhoršího.

Zdena Tomšů, 48 let, Brno

Používám ho především na lepší usnutí. Synovi jsem ho nasadila, když potřeboval udělat dobře IQ testy. Udělal testy na 100 percentil a na školu se dostal. Přístroj je výborný.

Lucie Horáková, Praha 6

Relaxace, dobítí energie, únava, proti depresi

Při každé možné příležitosti s AVS přístrojem spolupracuji a vedu s ním terapii.

Petr Jiráň

Psychowalkman (Laxman) používáme s manželem na kde co. Máme stále dobrou náladu a jsme zdravější. Dceři se zlepšil ekzem. Je to takový malý zázrak, Laxman je náš třetí přístroj v pořadí.

Koukalová, Kroměříž



Byl jsem závislý na benzodiazepanech, Neurolu a jedině, co mi z toho pomohlo, byl AVS přístroj a vůle, doporučuji všem, veliké díky.

Těhel Michal

AVS přístroj jsme si pořídili proti únavě, ale zpočátku byl používán i při studiu cizích jazyků. Přístroj mi vyhovuje hlavně díky jednoduchému ovládání a variaci mnoha nabízených programů.

Michal Slabý, Benešov

Používám Laxman. Pro mě je po příchodu z práce nejjednodušší a nejrychlejší cestou



k relaxaci a odpočinku, dobítí energie. Stejný Laxman si koupila i dcera na učení.

Jiří Rys, Praha

„V našem středisku používáme AVS přístroje od roku 1998 a v dnešní době bych je doporučil téměř každému.“

Prim. MUDr. Jan Cimický, CSc.



Nasadíte si sluchátka a „světelné“ brýle, na přístroji vyberte program, a stisknete start. Přístroj změní biorytmus mysli i těla do žádoucího stavu - například do hluboké relaxace. Po 15 minutách jste odpočinutí jako po hodinách spánku.



Trpěl jsem silnou nespavostí a tak jsem zakoupil AVS přístroj Proteus. Používám jej již 11 let! Každopádně mě pomáhá večer k rozeznání „nepotřebných myšlenek“.

Jaroslav Matějka, Lanškroun

Více než padesát let mne trápila nespavost. Vloni jsem začala používat AVS přístroj a jsem konečně bez hypnotik.

A. S. Sládková, Praha

Trpěl jsem nespavostí celý život a teprve přístroj Laxman si s tím poradil. Stačilo jen dobře používat spánkové programy.

ing. Bernášek Martin, Chvaly

Vyzkoušení zdarma. Půjčovna.
Galaxy www.galaxy.cz

Prodejny: Praha, Brno + dalších 15 míst.

Tištěná brožura o AVS přístrojích - zdarma objednáte přes SMS:

Poslete běžnou SMS s vaší adresou a slovem SFERA na tel: 774 444 795. Katalog zasíláme obratem.

Programy na IMUNITU: vyvinuty i díky objevům nositelů Nobelových cen:

Programy „Zdravý život“ k AVS přístroji Laxman. Cena 968 Kč.

Novinka březen 2020! Více na www.galaxy.cz

Problémy pohybového aparátu

oči Vladimíra Neruda
a pohledem čínské medicíny

FALEŠNÝ INFARKT

Vážení čtenáři, dnes se dostáváme dál k oblasti hrudníku, k hrudní páteři, kde se nachází ploténky, obratle a kloubky, kde jsou uchycena žebra, která jsou často příčinou našeho trápení. U klientů se často setkávám s takzvaným falešným infarktem.



Falešný infarkt je často způsoben vyosenými žebry a obratli. První falešný infarkt obvykle končí na pohotovosti – vyšetření možného infarktu potvrdí, že je vše v pořádku. Problém se pak často opakuje bez zlepšení, naše nervozita roste a my nevíme, jak si pomoci. Dobrý masér nám může uvolnit rotačně páteř a protáhnout ji, a žebra s obratli se tak vrátí na své místo.

Zkusme se ale na problém podívat optikou čínské medicíny a zdravým selským rozumem. Dle čínské medicíny jde o blokaci čchi přední střední a zadní střední linie, jangové a jinové dráhy. Dochází k takzvanému kolapsu těchto drah. Představte si, že držíte dítě a za žádnou cenu ho nechcete dát z náruče. Schoulíte se tak, jako byste čekali útok, jako by vám někdo chtěl dítě vzít. Při schoulení jste natočení směrem doprava. Můžete to vyzkoušet: vezměte si polštář do rukou jako pomyslné dítě – pravé rameno jde směrem dolů a nastavujeme levé rameno. Kvůli gravitaci v tomto postoji tělo nemůže zůstat a srovnává se do vzpřímené polohy. Tím z rotace vyklouznou žebra z kloubků a vysunou se obratle.

Z hlediska TČM se jedná o bod TH 9, který souvisí s nadledvinkami (adrenalin), dále bod TH 7 – slinivka (máte-li strach – buď máte sucho v ústech, nebo naopak sliníte). Slinivka a slezina mají stejnou dráhu meridiánu, slezina souvisí s lymfatickým systémem. Dále se problém promítne na TH4,5, jedná se o žlučník, žlučovody, játra, krev (emoce). Nakonec se usídli na TH6 žaludku – tento posun zapříčiňuje vracející se problémy takzvaného falešného infarktu.

Dojde i k poklesu bránice na levé straně, kde tlačí na slezinu a slinivku, a pokud pak jednou sníme něco, co nevyhovuje těmto orgánům, dojde ke kolapsu (tedy takzvanému falešnému infarktu). Problém se obvykle opakuje a klasická medicína nám neumí pomoci.

JAK SI MŮŽEME POMOCI?

K nápravě můžeme použít „togo“ válec (snadno dohledáme na internetu). Pokud nemáte toho válec, použijte velký cvičební balon – potřebujete ale pomocníka, aby vám pomohl zajistit stabilitu.

Před samotným cvičením si promasírujeme ruce a nohy. Začneme na rukou směrem od zápěstí ke konečkům prstů, mezi šlachami – opakujeme 10x. Přejdeme na nohy a začneme od hlezení kloubů směrem dolů k prstům – opakujeme 5x. Dále použijeme **Venisfér krém** a potřeme si vzpřimovače na krku, **krém Detoxin**, který aplikujeme na

boky žeber, a nakonec **Artrizone krém**, který aplikujeme od klíčních kostí směrem dolů podél okraje hrudní kosti.

Cvičení:

Lehneme si na toho válec tak, aby byla podložena páteř, hlavu přitom necháme svěšenou dolů. Roztáhneme ruce a houpáme se doprava a doleva. S výdechem pak uslyšíte „lupání“, to zapadají žebra a obratle do správné polohy. Opakujeme 10x. Dále sepne obě ruce doprostřed hrudníku a s nádechem vypneme co nejvíce nahoru, pokračujeme směrem dolů a až těsně nad válcem vydechujeme. Lopatky tlačíme k sobě. Opakujeme 5x. Dále otočíme válec a dáme si ho pod první hrudní obratel, rozpažíme paže a položíme na válec. Pokrčíme nohy, zapřeme se o ně a hluboce se nadechneme a posouváme se (rolujeme) směrem k bederní páteři a vydechujeme. Opakujeme 5x.

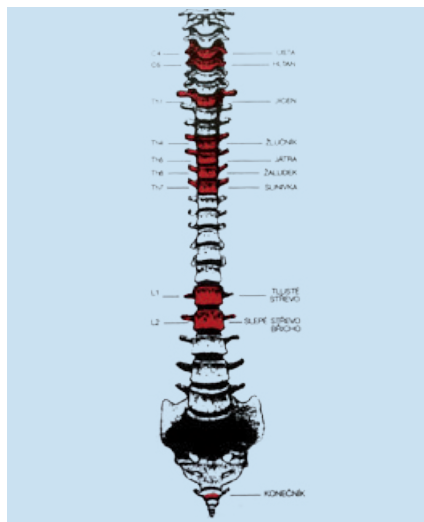
Po cvičení si sedneme na židli, dáme ruce na stehna a nadechneme se. Zvedáme ramena nahoru, a pak dozadu lopatkami k sobě a vydechujeme. Opakujeme 5x. Nezapomeňte při cvičích popíjet vodu, aby lymfatický systém měl zásobu a nerozbolela vás hlava.

Poznámka na závěr: S jakýmkoliv podezřením na infarkt je nutné vyhledat lékaře!

Držím palce, toto cvičení můžete zařadit do své běžné sady cviků. Přeji mnoho zdaru! 🌍

Vladimír Nerud

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



Vladimír Ďurina:

SILNÝ IMUNITNÍ SYSTÉM je základ

HANA NĚMCOVÁ



Vladimír Ďurina je bioterapeut, odborník na bylinky, čínskou medicínu a další alternativní formy léčení a v neposlední řadě také tvůrce bioinformačních bylinných preparátů a zakladatel společnosti DIOCHI. Tématem rozhovoru byla současná situace s celosvětovým rozšířením koronaviru.

▼ **Mnoho z nás tato situace dovedla k zamyšlení. Uvědomujeme si, jak moc je pro nás důležité zdraví, jak moc je důležitá dobrá imunita...**

Ano, ta je naprostým základem. Při diagnostikách se setkávám s obvyklým jevem – jsou to převážně ženy, které hlídají celé rodiny. Trochu je lepší situace u podnikatelů, ale spousta lidí o sebe vůbec nedbá. Špatný životní styl, nadváha, nedostatek pohybu, špatná výživa. Cvičení v posilovně nestačí – nestačí užívat proteiny a pečovat jen o svaly. Cvičením se sice meridiány mohou částečně harmonizovat, ale má to své limity. Je důležité o sebe pečovat, ne se začít zabývat zdravím, až když vznikne nějaký problém. Když jsme prováděli diagnostiky na konci února, bylo vidět, že lidi obecně mají obecně nedostatek energie, hodnoty spadly pod obvyklý průměr.

▼ **Souvisí s tím jarní únava?**

Ano, epidemie koronaviru nás zastihla právě v této době, když jsme přirozeně oslabení. Po zimě nastalo „vyštavení“. Je to období ledvin, ty jsou zásobárnou naší vrozené energie. Pokud dojde k oslabení energie ledvin, oslabí se prostřednictvím nadledvinek celý hormonální systém. Následně celé tělo. Proto půsty a detoxikace, které jsou známy už od minulosti. Půst pomáhá po zimě vyčistit a zregenerovat.

▼ **Jak vidíte další prognózy? Když už se znovu nesetkáme s koronavirem, určitě nás potkají viry jiné, je logické, že bychom měli být připraveni...**

Mně vychází, že se vir bude v určité míře vyskytovat zhruba do června. Musíme se ale připravit, že se s virem můžeme na podzim setkat znovu. Převzali jsme štafetu od Itálie, 45 000 lidí bylo

v zimě v Itálii lyžovat. Máme ale výhodu, že jsme malý stát, můžeme se brzy očistit a v létě objevovat krásy Čech nebo Slovenska. Ale než se virus celosvětově vymytí, to může trvat několik let. Ti, co onemocněli prodělají těžce, vytvoří si imunitu – ta ale nevznikne při lehkém setkání. Pokud je imunitní systém silnější, tělo by to mělo zvládnout. Náchylnější by měla být krevní skupina A, ale možná i díky tomu, že skupin A je v populaci nejvíce.

▼ **Zdá se, že u asijských národů je nakonec smrtelnost nižší než v Itálii?**

V Asii se používá i čínská medicína. Současně s léky užívají i byliny a na roušky jsou obyvatelé Asie zvyklí, normálně je mají v automatech na ulici.

▼ **Zpět k imunitě...**

Pokud mám dobrou imunitu, tak mám větší šance, abych se bránil. Nebo abych to přežil bez velkých komplikací.

▼ **Dostáváme se k bylinám - jaké pomocníky v tomto případě doporučujete?**

Veškeré preparáty DIOCHI jsou vyrobené z kvalitních bylin a ty jsou namíchány v takové kompozici a poměru, aby

směs mohla synergicky působit, je harmonicky vyladěná. Preparáty obsahují extrakty bylin, které posilují imunitu a pomáhají orgánům – některé byliny ochraňují buňky ledvin, některé buňky jater, některé mají protivirové, jiné protizánětlivé účinky.

Na posílení imunity v kontextu této pandemie je ideální např. řepík lékařský, který nenese své jméno nadarmo, má posilující účinky na plíce, na imunitu, pomáhá při respiračních problémech. Ten je obsažen v produktu **Deviral plus** kapsle nebo **Detoxin kapky**. V **Alfa Artrizone** je vynikající lékořice lysá, která kromě toho, že podporuje prostatu, má posilující účinky i na dýchání, stejně tak i bylinky jako je lišejník islandský nebo bez černý obsažené v kapkách **Baktevir**. V kapkách **DiNAvir** jsou zase bylinky, které mají slovo lékařský již v názvu: a to yzop lékařský a bukvice lékařská pomáhají normálnímu dýchání, ale i mnoho dalších bylin, které již naše babičky používaly při nachlazení na podporu dýchání. Kapsle **Viraimun** obsahují výtažky ze 4 hub s přirozeně se vyskytujícími betaglukany, o kterých se ví, že pomáhají podporovat obranyschopnost organismu, a tím posilují celkovou imunitu. A hlavně nezapomínat na **vitamín C**, protože člověk, ani zvíře si ho neumí vyrobit sám. Ideální je z přírodních zdrojů, ale při takových onemocněních jsou potřeba velké dávky – vznikají totiž volné radikály, které je potřeba zhášet, a to umí právě vitamín C. Pak jsou důležité flavonoidy – například resveratrol, který je obsažen ve vitamínových kapslích **CDF** (mimo resveratrol CDF obsahuje také vitamíny C, D a silici z myrty). Velké množství vitamínu C je i v rozpustných šumivých tabletách Citrus, Tropic a Cassis spolu s fytolátkami z rostlin Camu Camu, Amla a Acai Berry.

▼ Jako první jste jmenoval bylinky obsažené v Deviralu - ty vychází jako ideální?

Ano, Deviral vychází jako ideální doplněk stravy, dávkování stačí 2x2, Viraimun (2x2, nebo když jde do tuhého 3x3), kapsle s kozím kolostrem TCD4 Imuserol 2x2, jsou možné i jejich kombinace. Každá bylina v preparátu totiž posiluje imunitu jiným způsobem. Kombinací preparátů se účinky znásobí. Imunitu pomáhají posilovat i lapacho červené a Uncaria v Gerocel kapkách. V podstatě v každém produktu máme

bylinu nebo látku, kterou pro zvýšení imunity můžeme použít. Například Levamin obsahuje rozchodnici růžovou a ta má potvrzené antioxidační účinky. Byliny jsou velkými pomocníky!

Byliny obsahují silice, které používají pro svoji ochranu. Přirozeně tedy obsahují antibakteriální, protivirové a protiplísňové látky.



Vynikající je i Astofresh – obsahuje cineol – silici z eukalyptu a další látky, které pomáhají posilovat dýchací systém. Astofresh obsahuje i anetol, po požití se vylučuje přes plíce, kde dezinfikuje a rozpouští hleny. Když tablety Astofresh cucáte, vytváříte si ochranu. Tyto silice příznivě ovlivňují prostředí úst, stejně tak i Sagradin.

▼ Které preparáty pomohou v případě, že nám viry napadnou dýchání?

Viry mají tukový obal, který narušují třísloviny a saponiny. Zjednodušeně řečeno – bílkoviny, kterými se vir „nalepuje“ na buňku se ničí díky tříslovinám – ty obsahují právě naše doplňky stravy. Třísloviny a bylinky příznivě ovlivňující dýchání najdete v mnoha bylinných preparátech, např. v kapkách **Sagradin**, kapslích **Deviral**, **Alfa Artrizone** a **Lipodestron**. Sagradin je vhodné užívat ve vyšších dávkách, aspoň 4x40. Skvělými pomocníky jsou i extrakty bylin obsažených v kapslích Alfa Artrizone, ty mají protizánětlivé účinky, brzdí autoimunitní reakce a působí i protizánětlivě a protivirově. Ochraňují játra, ledvi-

ny i srdce. Alfa je geniální věc. Pomůže i Lipodestron. Každý preparát pomáhá jinou cestou, jde přes něco jiného.

▼ Jak se před viry chránit zevně?

Viry se mohou držet až tři hodiny v aerosolu, ale záleží, s jakou koncentrací se setkáme. Na plastech přežívá až 48 hod, na bavlně 24 hod, na mědi jen 8 hod – naši předkové geniálně používali mosazné kliky, mosaz jako sloučenina mědi se sama postupně dezinfikuje. K dezinfekci vzduchu je možno použít ozonové přístroje, které spousta lidí používá

k dezinfekci bot a ponožek. Při dezinfekci ale nesmíte v místnosti či prostoru být – poškodili byste si plíce.

Na zevní dezinfekci můžete mimo obecně doporučených roztoků na bázi alkoholu použít také Diozon 100% ozonový krém, je to 100% dezinfekce.

▼ Jaká další doporučení byste v současné době dal čtenářům?

Pečujte o sebe, posilujte imunitu, dostatečně spíte a nepoddávejte se strachu. Musíme tím proplout jako po řece na kánoji. 🌸

V měsíci květnu a červnu se diagnostiky pana Vladimíra Ďuriny konat nebudou. Zájemci o diagnostiku mohou na Klubech Diochi zanechat svoje údaje (jméno, příjmení, datum narození a kontakt), pan Ďurina provede tzv. diagnostiku na dálku a diagnostické lístečky zašleme na daný Klub, kde si je poté vyzvednete.

Těšíme se na vás opět v měsíci září, kdy by situace s nemocí Covid-19 měla již být stabilizovaná.

Hana Němcová

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



ČÍM STARŠÍ, TÍM LEPŠÍ, *ale starší*

CAROLINE DE MAIGRET, SOPHIE MAS



Láska je hra

Když ses rozloučila se singl životem, láska se stala něčím, cos začala brát více méně vážně. V období dlouhého a vášnivého milostného vztahu nemyslelas na to, že všechny dlouhé a vášnivé lásky končí špatně. A teď jsi zpět – tam, kde dřív, a očekáváš, že najdeš „starý“ život ve stavu, jaký byl, než jsi ho opustila. Představuješ si krátké, příjemné období, kdy budeš žít zase sama, a bereš to jako přestávku, která bude trvat jen tak dlouho, aby ses mohla znovu nadechnout. Oznámíš novinu svým přátelům a doufáš, že tě podpoří a možná ti dají i pár chytrých rad. A ano, pár rad se od nich určitě dočkáš. Nebo přesněji řečeno, jedné rady – a je pokaždé stejná, ať už je zformulovaná jakkoli: Už sis stáhla nějaké seznamovací aplikace? Už sis vytvořila profil?

Tví nejbližší si o tebe dělají starosti. Obecně se totiž předpokládá, že žena, která čerstvě přišla o vztah, myslí v podstatě jen na jedinou věc: jak se do vztahu zase vrátit. A takové přání se těžko realizuje. Tví přátelé tě ale ihned uvedou do situace: od nynějška je tvůj milostný život – a/ nebo sexuální život – závislý na hře, kterou musíš hrát. Je to jakási hra na hrdiny (někdo tomu říká hra na role) v globálním měřítku, v níž lidé představují bytosti podobné jakémusi avatarovi (i s jeho vlastnostmi samozřejmě), kterými sice tak úplně nejsou, ale zároveň nejsou ani nikým jiným. A proč to dělají? Je to jednoduché: aby se vyhnuli nepříjemnému, občas až trapnému, pozdějšímu „návratu do reality“. V současnosti se všichni prostě seznamují online. To, co bývalo dříve spíš vzácnou, a svým způsobem humornou, formou seznamování, je dnes na celém světě naprosto normální. Nemáš smartphone? Neflirtuješ. Vybitá baterka? Promiň, žádný sex. J., tvůj starý kamarád, co se na tomto „trhu“ pohybuje už nějaký ten měsíc, se směje tvé naivitě a vyděšenému výrazu ve tváři. Kdes prosím tě byla posledních deset let? Hm, to je prosté: bylas šťastně zabydlená (na celý život, alespoň

sis to myslela) v malé, sobecké bublině, v níž jsi jen tak napůl ucha poslouchala historky o dvojicích, které se seznámily online – a buď jim to vyšlo, nebo nevyšlo. A pro tebe tento druh seznámení evokoval všechno jiné než potenciální milostný vztah.

„Jenomže láska je prostě sport,“ říká ti J. s úsměvem. Má temné kruhy pod očima a vypadá vyčerpaně. „Jsem unavený, to ano, ale šťastný,“ dodává. Samozřejmě že má profil. Tvrdě maká a má nabitý rozvrh. Vede desítky simultánních rozhovorů s desítkami virtuálních žen. Jako by se staral o armádu zvířátek tamagoči. Musí o ně pečovat, krmit je milými slovíčky a každou z žen musí přesvědčit, že je pro něj důležitá. J. se smíchem přiznává, že se mu občas pletou, že někdy stejnou historku vypráví dvakrát... že tu a tam o některou z kandidátek přijde. Je na cestě stát se jakousi sexuální nevládní organizací: něco málo se najde pro každého, ať je to kdokoli. Vyspal se s muži, se dvěma ženami současně, jednou se zamiloval... Tahle hra mu přináší nové, vzrušující výhledy. Je to

bys měla bez výhrad akceptovat každou příležitost, která se ti namane. A ano, moje milá, časy jsou zlé. Ukazuje se, že mužů je nedostatek. A není se vlastně čemu divit, vždyť údajně všechny ženy vyhledávají stabilitu – tedy stálého partnera. Ale tahle hra jede dál, a udržuje sama sebe při životě – to je její základ, logika a pravidla – lidé se seznamují a setkávají, ale zůstávají single – a hledají dál. Na všech těch organizovaných setkáních je cítit atmosféra jakéhosi naprogramovaného „zastarávání“: lidé se nějakou dobu scházejí, ale pak začnou být neklidní, protože na obrazovkách jim začnou křičet noví malí tamagočiové – a kdo by jim odolal, vždyť jsou tak roztomilí! A tak se jednoho dne všichni „hledací“ nevyhnutelně vracejí k aplikaci. A hra pokračuje. Je to začarovaný kruh.

Touž proní

Kdysi byla pro tebe všechna „poprvé“ zásadní. První polibek, suché rty a bušící srdce. První výplata – částka tak malá, že zmizela za tři noci. První noc



něco nového, nepoznaná zkušenost, a člověk se nemusí vázat. J. si tohle všechno nemůže vynachválit.

Ty však stále nemáš chuť si aplikace stáhnout, nechce se ti přihlásit k něčemu, co ti připomíná jakýsi pracovní úřad pro osobní život, kde

v klubu, tlusté nánosy líčidel, snaha oklamat ochranku u dveří, rozechvění a strach, že tě prokoukne. První pochybná známost, kterou jsi přivedla domů trochu zaraženým, ale v podstatě chápajícím rodičům. Ten film, co tě tak silně rozrušil, když jsi seděla sama v setmělém kině, a první jízda na dál-



nici, kdy jsi horečnatě svírala oběma rukama volant. První vyplňování daňových formulářů a pocit vlastní důležitosti – jsem fakt už asi dospělá. Pak první kopačky, které jsi vůbec nečekala, a skutečnost, že jsi ten rozchod – ke svému velkému překvapení – docela rychle překonala. Přišlas o panenství, a v podstatě se nic nezměnilo. První noc, kterou jsi strávila sama ve svém úplně prvním bytě...

Chvilé radosti i smutku a moře adrenalinu, které značkovaly konec nebo začátek nových životních epoch. Na všechny chvíle, díky nimž jsi „rostla“, vzpomínáš s láskou a něhou. A přestože „poprvé“ je dnes už mnohem vzácnější artikl, tu a tam se přece jen objeví znovu. Jen má nové formy a mnohem složitější tvary a podoby.

Když jsi před pár lety našla na hlavě svůj první šedivý vlas, překvapivě tě to nechalo celkem v klidu, protože některé tvé přítelkyně měly stříbrné vlasy už od pětadvaceti. Ale toto konkrétní „poprvé“ tě naplní strachem a otupělostí. Když si všimneš, jak na tebe ta věc vyloženě mrká, není už úniku. Osamělý šedivý chloupek ukrývající se v pubickém ochlupení. A není to fata morgána, jak v prvním okamžiku doufáš. Podíváš se podruhé, zataháš za tu věc – ano, je

tam, a rozhodně se nechystá nikam odejít. A pak už nic jiného nevidíš. „To“ si tvou pozornost vyloženě užívá a vlastně se ti směje do očí. Je tohle vůbec normální? Na tohle nejsi připravená – teď ještě ne. Víš, že některé části tvého těla nezůstanou stejně navždycky, s tím se musí počítat, ale s touto šedivou „jedničkou“ vážně nechceš mít nic dočinění.

A zrovna ve chvíli, když se už už začínáš utápět v sebelítosti a zoufalství, vzpomeneš si na ten světlý, vlastně téměř bílý chloupek v obočí, který máš zhruba od patnácti. Ten přece dobře znáš. Tu a tam naroste znovu, a vždycky je stejně drsný, vždycky osamělý a vždycky se objeví na tomtéž místě na levé straně obloučku. Albín v tvém obočí. Nikdo druhý takový tu nikdy nebyl – až teď. Ale až si jeho nový „kumpán“ prosadí svou nezávislost, dokážeš nechat na pokoji i jeho. Tedy alespoň tak dlouho, dokud zůstane osamělým vojákem v poli.

Kdo říká, že muži stárnou lépe?

Jsi na večeri se spolužáky ze střední, bandou lidí, které máš moc ráda, ale vídáš se s nimi tak jednou za dva roky, protože častěji nejste schopni sladit kalendáře.

Cítíš se fajn, poznáváš všechny ty usměvavé tváře, laskavé pohledy a vtipné historky. Všechno je, jak má být. A pak se rozhlédneš kolem sebe, uděláš pomyslný krok vzad, a najednou ti dojde jedna věc: všechny ženy, které s tebou sedí u stolu, jsou krásné. Všechny zažily řadu bitev i vítězství. Všechny mají za sebou nejružnější životní zkoušky a těžká období. Jedno ale mají společné: záleží jim na tom, jak vypadají, chtějí být přitažlivé... mají představu sebe sama, našly svůj „vzhled“ a jsou s ním spokojené. Ale muži? To je úplně jiná kapitola... Když se na ně pozorně podíváš, postupně ti dojde pravda, která se skrývá za obecně akceptovanou myšlenkou, že muži – podobně jako kvalitní víno – prý stárnou lépe. Říkáme, že prošedivělí fešáci (alias stříbrní lišáci) jsou okouzlující. Opakujeme, že jejich vrásky jsou měřítkem jejich zkušeností, a že jsou díky nim ještě víc sexy. Že jejich „madla lásky“ jsou odzbrojující, a tedy okouzlující. Takže proč by se vůbec měli snažit? Fajn, konec konců, proč ne... až na to, že někteří z nich si pletou prošedivělé sexy vlasy s pofiderním zástřihem, jemné vrásky kolem očí s nekvalitní pletí a pár kilo navíc s pivním břichem.

Ženy jsou nuceny neustále čelit této tradované nespravedlnosti a podsunované „pravdě“, že tuhle

bitvu vlastně už prohrály. Takže aby vypadaly dobře, dělají pro svůj vzhled dvakrát víc než opačné pohlaví. Když se však na realitu podíváme z jiného úhlu a zabavíme se falešných domněnek, dojdeme nutně k závěru, že ženy stárnou dobře – ne-li lépe.

Mějme rády své nedostatky

Nemám ráda svůj zadek. Nemám ho ráda od léta, kdy mi bylo sedmnáct a v klubu se na mě nalepil jakýsi otrava, aby mě informoval, že mám povislou prdel. Neznala jsem ho, nejspíš měl fakt hodně popito, nebo to byl jen zoufalec, který měl za to, že nejlépe sbalí holku tím, že využije jejích nejistot. Prostě se strategicky výhodně napasoval do role jediného kluka na večírku, kterému by „nevadila“ tak divná postava, jakou mám já. No, neměla jsem vážně štěstí, že jsem natrefila na tak velkorysého a otevřeného maníka?

Musím ale přiznat, že mi jeho slova ublížila. „Díky“ jeho prohlášení jsem odhalila tajemství své „odvrácené“ strany, tj. pohledu, jenž byl dostupný všem – kromě mě. Bezstarostné lehkosti, která měla až do té chvíle tu drzost korzovat, jak se jí zachtělo, kvůli tomu mladíkovi doslova a do písmene ztěžkla prdel.

Druhý den jsem se chystala na pláž, a tak jsem hned ráno vymyslela speciální maskovací trik. Byl to zvláštní „krabí“ pohyb spojený s neobvyklými pohyby pánve, který mi umožnil zdolat vzdálenost mezi ručníkem a mořem. Nutno říct, že tenhle směšný taneček předvádím dodnes, protože jsem přesvědčená, že díky němu si jen tak někdo můj zadek neprohlédne.

Jedno zářijové ráno o pár týdnů později pak přede mnou vyvstala zásadní



otázka: co si vzít na sebe v první školní den maturitního ročníku? Ano, měla jsem problém – problém, jak se vypořádat se zemskou přitažlivostí. Neměla jsem v šatníku žádné volné kalhoty, a tak jsem se vrhla do průzkumu bráchovy skříň. Našla jsem v ní klasické hnědé kalhoty, které jsem si vykasala až

do pasu a natěsno si je utáhla páskem. Pak jsem si od něj půjčila i bílou košili a rozepnula si na ní o knoflíček víc, abych tak trochu připomínala Katherine Hepburnovou, jejíž nadčasová elegance mě vždycky inspirovala. Tenhle „model“ zafungoval přesně tak, jak měl – a vlastně nebyl vůbec špatný. A ve škole se můj nový „look“ setkal s nadšenými ohlasy.

Úryvky z knihy *Čím starší, tím lepší, ale starší* – vydalo nakladatelství Jota, www.jota.cz.

INZERCE



Oznámení o veřejné sbírce

Lety Divokých hus

Ve dnech 3. – 16. 5. 2020 můžete přispět do veřejné sbírky ve prospěch Diakonie ČCE – střediska v Brně.

Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na podporu Kontaktního místa České Alzheimerovy společnosti, které je součástí služeb brněnského střediska Diakonie.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu **27 000 000/0100**, **variabilní symbol 552**.

V Diakonii ČCE – středisku v Brně poskytují podporu a pomoc seniorům a lidem s postižením tak, aby mohli žít co nejlépe navzdory svým handicapům. Pomáhají lidem zvládat obtíže spojené s demencí, schizofrenií nebo bipolární poruchou, vytvářejí bezpečné domovy pro postižené a pro seniory. Diakonie tvoří společenství, které v milosrdenství s nadějí pomáhá potřebným.

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



Ve dnech 17. – 31. 5. 2020 můžete přispět do veřejné sbírky ve prospěch organizace Ratolest Brno, z.s.

Výtěžek sbírky použijeme na podporu přímé práce psychologa, terapeuta a sociálního pracovníka v preventivním programu Změnit směr. Program je určen pro mladistvé od 15 do 18 let, kteří se svým chováním pohybují na hraně zákona. Selhávají ve vzdělávání, mají problémy v rodině a s autoritami, agresivitou, mají nerozvinuté sociální dovednosti, experimentují s drogou. Program je poslední možností, jak se vyhnout fatálním důsledkům delikventního jednání v době, kdy se rozhoduje o další životní dráze mladého člověka.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu **27 000 000/0100**, **variabilní symbol 553**.

Hlavním posláním Ratolesti Brno je pomáhat sociálně znevýhodněným dětem, mladým lidem a rodinám řešit jejich nepříznivou situaci. Organizace letos oslaví již 25 let své existence. Ročně pomůže více než 500 dětem a mladým lidem v situacích, ve kterých si sami nevědí rady.

Podpořit nás můžete také zasláním dárčovské 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 dárčovskou 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**

beata

R A J S K Á



Defilé s Miss Universe India 2020
Adlin Castelino

„Za to, čeho jsem dosáhla, jsem nesmírně vděčná.“

HANA NĚMCOVÁ

foto archiv Beauty Rajské

Beata Rajská se narodila ve slovenském Liptovském Mikuláši, vystudovala Střední průmyslovou oděvní v Trenčíně, absolvovala Filozofickou fakultu Univerzity Komenského v Bratislavě. Už jako studentka získala několik ocenění na fashion soutěžích. Ale s módou se na čas rozloučila, aby se k ní vrátila v roce 1993 – krátce po narození druhého syna – jako pedagog oděvní školy. Od roku 1997 úspěšně podniká v módním byznysu, v roce 2001 pak zakládá společnost Beata Rajská – design, s.r.o. Od roku 2009 je Beata Rajská členkou správní rady Nadace Archa Chantal. V roce 2009 byla oceněna titulem LADY PRO společností Comenius a v roce 2017 získala nejvyšší ocenění kraje Vysočina v podobě skleněné medaile.

Značku Beata Rajská zná téměř každá žena. Co stojí za vaším úspěchem – talent, píle, podpora rodiny, schopnost jít dál, když ostatní už „padají na hubu“? Byly také nějaké krize?

Určitě je to kombinace všeho. A krize? Právě v loňském roce jsem měla nesku-tečnou krizi, i když to okolí netušilo. Nedávala jsem to najevo, ale nyní jsem šťastná, že jsem z toho období venku. Nedávno mi můj kamarád, fotograf – známe se už dlouho – říkal, jo, teď už jsi to konečně ty. Byla jsem svým způsobem po dvaceti letech vyhořelá. Chtěla jsem skončit, manžel se s tím dlouho smířoval. Děti mě upozorňo-valy, že když zavřu butik, tak si všichni budou myslet, že krachuju. Měla jsem

myšlenku, že se přestěhuji jen do něčeho menšího.

K mé práci patří i neustále vychovávat nové lidi a je to náročné, i když mám třeba kolegyni, která je u mě už 17 let. Školský systém, tedy aspoň to, co pozoruji ve svém oboru, nevychovává odborníky. Nemají zkušenosti, chybí kvalitní pedagogové. Přicházejí absolventi středních a vysokých škol, neumí pracovat a obvykle mají obrovské finanční nároky. Vychovali jsme sebevědomé děti, které žijí s mobily v ruce – nechci to ale paušalizovat.

Mluvíte o „haute couture“, tedy vysoké krejčovíně?

Ano, ale nejen to. Týká se to třeba „jen“ obyčejného procesu zhotovování šatů. Zrovna včera jsem ho vysvětlovala studentce VŠE, která k nám nastoupila před měsícem. Z počátku se jí zdály některé věci drahé. Potřebuji jí vysvětlit, jak šaty vznikají, celý proces, aby to viděla a pochopila tu hodnotu. Divila se, takhle se šije kostým? Je to opravdu takhle náročné? Kdo si nikdy nenechal nikdy nic šít na zakázku; na pravou zakázku, ne na „měřenku“, neví, jak je to náročné.

Tedy jde o to docenit kvalitní ruční práci?

Ano! Před časem jsem měla diskuzi se svými krejčovými, které jsou stále ještě jednou nohou v socialistickém systému. Uvědomila jsem si, i když tolik let už v tom systému nežijeme, jak nás stále ovlivňuje... propaganda je stále na dně našich duší. Bohužel si uvědomuji, jaké platy mohou mít moje krejčové, a je to jen proto, že se to řemeslo přestalo cenit. A není doceněné paradoxně i kvůli tomu, co ony samy velebí. Nejsme zvyklí za poctivé řemeslo platit. Za socialismu jsme byli zvyklí šít doma na kolena. Ten proces změny myšlení trvá strašně dlouho a já a moje generace už ho nezměníme. A možná ani generace po mně, protože ta nebude umět šít... Poctivá krejčovina, kdy třeba trháte límec po první zkoušce, protože je jen nastehnutý, se cení v Rakousku nebo v monarchistické Anglii. Tam jsou ještě lidé za poctivé řemeslo ochotni zaplatit.

Asi budete zastánkyní trvalých hodnot a nadčasových kousků, tedy ne levných triček?

Spousta lidí mi řekne, no jo, ale my na to nemáme. Je to podobné jako s hračkami. Podívejte se, kolik dnes mají děti hraček. Vnukovi jsem k prvním narozeninám koupila raději dvacet barevných balónků než plastová autíčka, o která budeme zakopávat, a za hodinu si jich nevšimne. Víím, že ani guma není ekologická, ale zanesu ji do tříděného odpadu a těch 150 Kč, které jsem za ty balonky dala, mi nebude líto. Podívejte se, kolik mají děti „krávovin“ z Číny. Ani nevím, kolikátou sezonu mám tuhle sukni a drahé kozačky, které mám na nohách.

Nedávno jsem dávala dohromady plesové noviny (připravujeme každoročně velkou akci pro 1000 lidí – ples ve Žďáře nad Sázavou, kde žiju) a jako muštr jsem měla noviny z roku 2011 a 2012. Podle fotografií jsem si uvědomila, kolik let mám jedny šaty. Nenosi je každou sezónu, ale vytahuji je, když potřebuji.

Není to tedy tak, že byste měla jeden kousek pouze pro jednu příležitost?

Pozor, existují šaty, které mám pro jednu příležitost, a pak jsou v nabídce – je

to podobné, jako když vám obleče šaty známá tvář, herečka nebo zpěvačka. Jsem tváří svojí značky. Amortizuji je, upravím a jsou v nabídce. Nemyslím si, že mám přeplněné skříně a považuji to za zbytečné. Zrovna jsem to vysvětlovala svojí snaše – donutila jsem ji pročistit skříně a probrat věci – spolupracuji s modelkou, která pořádá sbírky pro africké ženy.

V momentě, když to nenosíte, zbavte se toho, darujte to. A vlastně i pak méně kupujete levné věci z řetězců, které stojí nula nula nic a rozpadnou se po druhém praní.

’ **Sustainable fashion – dlouho nositelná móda – neznamená, že budeme předělávat pásy z aut na oblečení, ale ušít šaty z kvalitní látky, a třeba je pak přешít vnučce na sukni.** ‘

Je to ale i ve schopnosti klientky umět kombinovat věci?

Klientkám radím a občas jim čistím i šatníky. Je to podobné jako s ekono-



Natálie Kubelková v modelu
Beaty Rajské
z nejnovější kolekce Woman Icon

mickou gramotností. Ta mi na začátku také chyběla. Když je pro vás něco španělská vesnice, tak si prostě člověk musí nechat poradit. Ale nechat si poradit od někoho, kdo tomu rozumí, ne od někoho, kdo viděl fashion design z rychlíku. Z bývalých modelů se často stávají fashion poradci v mainstreamových novinách. Žasnete, když redaktorka z velkého deníku, napíše, že režisér šel na červený koberec s knoflíkem na smokingu, který visel na niti. Každý, kdo něco tuší o pánské módě, ví, že knoflík na smokingu není našitý jednou nití, ale tzv. kočárkem.

Pravidelně jezdíte se svými kolekcemi do Moskvy...

Ano, dlouho byla plánovaná přehlídka s Vjačeslavem Zaitsevem a agentura, která si to vzala na starost, nebyla schopná akci realizovat, odvolala ji. Nakonec jsem dala dohromady tým – fotografa, modelky, moderátorku Primy



Beata Rajská s manželem
– Liborem Rajským



Barbora Fialová, „Gucci dívka“ při
focení kalendáře pro kolekci Woman Icon

Evu Perkausovou, majitelku fashion TV a další. Bohužel Vjačeslav Zaitsev musel jít zrovna na operaci, tak se to realizovalo ve spolupráci s jeho synem Yegorem, s Českým centrem a náhodou se to propojilo i s akcí, kterou pořádala manželka našeho velvyslance na ambasádě. Uspořádali jsme přehlídku – ty vždycky připravuji na klíč, musím vědět, co se tam bude dít. Pracuji s kontextem. Vzala jsem 11 modelů, měla jsem tři modelky z Čech, jednu z Bratislavy a jednu z Moskvy od Zaitseva. Každá oblékala dvě

věci, s 11 modely jsme udělali to, co s 50 kusy na velké přehlídce. Na konci jsem emotivně děkovala nejen v ruštině a angličtině, ale i ve slovenštině a češtině. Byla to neskutečně úspěšná mise. Padla tam i otázka novinářů, co je to móda a Yegor Zaitsev odpověděl přesně to, co já cítím:

„Móda je umění,
které pomáhá komunikovat
lidem, aniž by vyřkli
jediné slovo.“

Jsou ty velké emoce pokaždé?

Když je přehlídka dobrá, jsou vždycky silné. Bylo to moc fajn, hezké a velkolepé – pokud je posláním módy propojovat lidi, tak pak se nám ta mise povedla neskutečně úžasně.

Jak vnímáte Rusko?

To, že nesouhlasím s politikou, je jedna věc, ale to, že Rusko má geniální klasickou hudbu, balet, cirkus..., to už málokdo vidí. Snažím se na to dívat v širším kontextu. Pokud mám práci v Moskvě a dostanu se tam s nějakou skupinou, pak jedna z prvních věcí, kam je hned vyženu, je metro. Každá stanice je tak trochu galerie. V Moskvě nemám problém jezdit metrem na rozdíl od

jiných evropských měst. To, že je Rusko tvrdá nedemokracie, to je věc jiná. Jsem filozof, sleduji i věci kolem, zamýšlím se do hloubky. Zajímá mě i politika. S manželem se dokážeme pohádat kvůli postupům Stalina, Churchilla... Nepřijímám všechny informace, které se ke mně dostanou. Přemýšlím a dělám si na věci vlastní názor.

Když porovnáte běžnou českou ženu v určité sociální skupině a porozhlédnete se po Evropě, Americe, po Rusku... jak vnímáte české a slovenské ženy?

České a slovenské ženy jsou tak krásné! Někdy to zejména ty víc na východ – slovenské – přepískávají kvůli sociálním sítím. Když letím do světa a mám kolem sebe české a slovenské modelky, tak se chlapi mohou poskládat do čtverečku.

A stylově?

Právě k tomu se chci dostat – ony se někdy bojí být samy sebou. Často jenom napodobují, což je na druhou stranu základní vlastnost módy, na tom vznikají módní trendy. Je ale strašná škoda, že neumíme být víc osobité.

Když vytváříte kolekci, trendy vás svým způsobem také někam sunou...

Třeba kolekce ICON WOMAN byla svým způsobem revoltou vůči sociálním sítím. Když přijdou glitry, tak budou mít

všechny baby glitry, když minisukně, tak budou mít minisukně... Hrabala jsem se v archivních časopisech a do slova a do písmene mi do toho spadla knížka o Sophii Loren, kterou jsem si přivezla z Moskvy. Sophia Loren, Gina Lollobrigida, Brigitte Bardot, Audrey Hepburn... To byly parádní ženy bez ohledu na to, zda měly velký nos nebo zadek. Uměly to prodat se vším všudy. Třeba Sophia Loren si na začátku stěžovala, jak je nehezka. Nebyly neustále v péči dermatologů a plastických chirurgů – osobně proti tomu nic nemám, říkám, pokud bude potřeba, tak říznu, protože se pohybuji ve veřejném prostoru a musím svým způsobem reprezentovat. Ale začínat s tím ve 28 nebo 30 letech je strašně brzy.

...Tyto věci ke mně připluly a začala vznikat kolekce. Řešila jsem, jak ušít sukni, aby držely tvar, aby zdůrazňovaly pas – vymyslela jsem kornoutové sukni. Dokonce je jedna studentka chtěla použít v klauzurní práci, ale paní profesorka jí řekla, že to nebude fungovat. Mně to zafungovalo na 100 % ☺. Používala jsem podklady, které vytvořily linii Brigitte Bardot – takové to „A Bůh stvořil ženu“. Ale jestli mi někdo řekne, že letos se bude nosit červená a módní bude toto, tak to mě nezajímá. Dostala jsem se do stádia, kdy nechci vyhořet nebo být unavená. Chci dělat tak, abych uživila firmu a dělala radost sobě a lidem kolem. Abych si večer, když přijdu domů, mohla říct – to byl super den a ráno se těšila na další den před sebou.

Už se to těšení nastartovalo?

Zlomilo se to na akci v Ostravě, tam mě nakopli, volala jsem majiteli, který pořádal akci a ptala se: „Co jste mně nasypali do čaje“ (smích)? Potřebujete potkávat lidi, které to baví... já je potkávám, ale mám trochu pocit, že Praha už je unavená.

Měla jste vizi, že značka Beata Rajská dosáhne takového úspěchu?

Ne. Až teprve když se zastavím, tak si říkám, pane Bože, já jsem tady od roku 2001. Stále je ta Beata Rajská někde vidět. Mezitím vyšlo nevím kolik supernov a zhasly. Jsem za to, kde jsem, opravdu velmi vděčná. Je za tím ale neskutečná dřina, dril můj a mých kolegů. Jsem vděčná, že to moje krejčovské se mnou vydržely, slabý člověk to se mnou

nezvládne. Jsem rychlá, pracuji ve velkém tempu. Nemám ráda přibržděnost. Bydlíme s rodinou ve Žďáře, to je 2 hodiny cesty z Prahy, manžel a rodina mě drží, dnes už k nám patří dvě skvělé holky – partnerky našich kluků, což je fajn. Je úžasné, že si máme co říct. Nepouštím si k sobě lidi, se kterými mi není dobře, k tomu jsem dospěla. Je to ztráta energie a nerada ztrácím čas plkáním o ničem. Spíš si v klidu přečtu knížku.

Máte duši filozofa, sama jste knížku vydala...

Ano, a teď se chystám na druhou. Materiál na to mám. Známy mě sice radil, abych vydala něco o oblečení – doporučení pro dnešní dobu. Nechci. Dnes o tom píše každý. To musí být knížka, aby to čtenářku vtáhlo a zajímalo. Dnes dress code najdete na každé stránce. Chci napsat knížku příběhů, které budou zároveň lidi inspirovat. Chci vše pospojovat.



Beata Rajská na finále přehlídky v Moskvě

Zmínila jste, že se svým mužem diskutujete, přemýšlíte, nemáte ráda pomalost, čiší z vás temperament... jaká je vlastně Beata Rajská?

Když se doma pohádáme, tak jsem ten, který vybuchne, pak rychle vychladne, ale taky pak přemýšlí, kde je chyba. Dokážu říct „promiň“, umím se omluvit

a vůbec netvrdím, že jsem ideální. Jsem náročná a obdivuji každého, kdo se mnou vydrží. Přemýšlím, zda jsem někoho nezranila, zda jsem to nepřepískla, zda neměl partner problém?

Od obou rodičů jsem získala ty silnější stránky. Mamka byla pedant, precizní. Teď mi zrovna kamarádka říkala – Beatko, já obdivuji, jaký máš pořádek. Otevřela jsem skříně na chodbě a říkala si, ano, babička mě naučila. Kromě bordelů na stole mám pořádek. Nemůžu se pak divit, že od rodiny dostanu smetáček a lopatku k narozeninám. Dnes už mám paní na úklid, ale třeba když si vyfoukám vlasy, a ony napadají na bílý mramor, tak je hned vyluxuji. Zabere to 2 minuty, nemusím pak uklízet na konci týdne, aby barák nějak vypadal. Stejně je to při šití. Ptám se, holky, co to máte? Stejně víte, že vám to takto nevezmu. Víte, že ty šaty stojí 25 000. Chci, aby byly do puntíku skvělé, a ne, že bude podšívka o 1 mm ujíždět. Vidím ten 1 mm. Toto mám po mamince. A pak je tady ještě tatínek, který miluje lidi a miluje povídání. A ani já bych svoji práci nemohla dělat, kdybych neměla ráda lidi.

Dovětek:

Rozhovor vznikl těsně před odletem paní Beaty do indické Bombaje, kde se zúčastnila velké události světa módy na asijském kontinentě Bombay Times Fashion Week. Zároveň to bylo těsně před vypuknutím epidemie COVID – 19 v Evropě. Paní Beata měla možnost rozhovor autorizovat až po svém návratu. Požádali jsem ji ještě o odpověď na doplňující otázku:

Do jaké Evropy jste se vrátila? Jak vnímáte situaci... vím, že vaše švadlenky pomáhají s výrobou roušek?

Do „nesvobodné“. Vlastně celý svět je dnes „nesvobodný“. Respektuji to a nosím roušku. Dokonce jsme zapojily všechny síly, abychom je dělaly i na dílně. Ale možná v tenhle moment si uvědomuji, jak důležitá je pro mě svoboda. Mít odkrytou tvář a pohybovat se v místech, kde sama chci. Možná jsme si neuvědomovali, co všechno máme. Jaké vymoženosti máme. 🌸

Hana Němcová

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





HOME OFFICE

Mám kancelář doma

Mgr. ALENA JÁCHIMOVÁ

Krise vytvořila podmínky, které jako katalyzátor mění věci a zaběhané stereotypy, rutinu. Ještě nedávno nebyly důležité, dokonce ani myslitelné. COVID-19 náš pohled mění stejně jako naše chování. Díváme se kolem sebe jinými brýlemi. Můj domov se proměnil během několika okamžiků v kancelář: záplava mailů, telefonáty, telekonference, videokonference a chat s kolegy a klienty, psaní blogu, samostudium, koncepční a strategické věci. Podobně to možná mají mnozí z vás. Kdysi sen pracovat z domova se stává každodenní realitou. A kdo ví, zda tento způsob práce nebude běžnou realitou i v blízké budoucnosti všude tam, kde to povaha práce dovolí.

Jaké výhody a úskalí přináší práce z domova?

Najednou jsme na všechno sami. Šéf, kolegové a přirozený tlak skupiny, který někteří k dobré práci potřebujeme, je pryč a my se tak **ocitáme v roli šéfa**. Disciplína, sebeřízení, sebekontrola a sebeoceňování každý den. Jsme pánem svého času, svých zdrojů a možností, řešíme přirozeně otázky vlastní motivace tj. chuti do něčeho se zakousnout. Absence vnějšího tlaku dává plně

rozhodování do mých rukou, teď je to jen na mně. Úžasné a děsivé zároveň.

Jak sami sebe podpořit, abychom neselhali a drželi se svého záměru odvést dobrou práci? Abychom neřukali, nepromarnili všechnen čas bloumáním po sítích a internetu? Bude to chtít **pozitivní „kotvy“**, tedy něco, co nás jako loď v přístavu zakotví k smysluplnému dělání něčeho pro sebe, pro druhé, pro budoucnost. Něco, co nás uvolní a probudí v nás tvořivého ducha.

1/ Mít svůj kout: „stůl a židli“

Prvním krokem je **pracovní místo**. Prostor, kam teď budete „chodit do práce“ a kde budou viset, je-li to nápomocné, vaše „úřední hodiny“. Pokud máte doma vlastní kancelář, je to vyřešené. Ale co když ne? Pak je nutné se rozhlédnout a doslova si najít „svůj kout“. Není nutné ho najít hned na „první dobrou“, můžete začít experimentem. Kdykoli se lze přece přestěhovat. I ta nejmenší garsonka má k dispozici čtyři rohy. Věnujte tedy

výběru pozornost, zapojte představivost. A zvažte, jak dát okolí najevo, že je to vaše místo a že se v něm věnujete svým specifickým činnostem. Pokud to vezmete jako hru, můžete své partnery či děti do tvorby pracovního prostoru zapojit. Stůl a židle, to je to, oč tu jde. A když máte jasno, zavřete za sebou pomyslné dveře, sednete si a vaše mysl se vyladí na tento druh činnosti. Jste v roli tvůrce, studenta, manažera, obchodníka ...

2/ Mít jasno: do čeho se „zakousnu“

Další „kotvou“ je **váš plán a vaše ambice**. Máte jasno, na čem dnes budete pracovat? Víte, co chcete posunout nebo dokonce dokončit a proč? Znáte ty, kteří z vaší práce budou mít užitek a jaký? Nebo jen tušíte, že někde v on-line světě jsou ti, kteří čekají na vaše slovo, pokyn, akci, aby i oni začali tvořit, přemýšlet a pracovat? Pokud jste si už vše rozmysleli a víte, čím začít, hurá. Pokud ne, pak je právě toto tím, čím se budete chvíli zabývat. Zmapujte si vše, co je v běhu – možnosti, projekty, úkoly. A rozhodněte se, čím začnete. Někdy je méně více. Nespoléhejte jen na elektronické diáře, vezměte si fixy, papír a udělejte si plán. Čmárejte, zjednodušujte a ať ho vidíte před sebou – oči nás drží na cestě. Někteří nejspíš oceníte nástěnku.

3/ Mít rád: tři kroky a dost

Čím více je zmatku ve světě kolem mne, tím více **oceňuji vlastní rád**. Je jasné, že nebudete pracovat od „nevidím do nevidím“, 7 dnů v týdnu. Máte svoji „pracovní dobu“. Když si ji vyjednáte a ochráníte před dalšími členy rodiny – konkrétně, prosím – brzy zjistíte, že i na ně máte více času. Odpovědí je intenzita práce a schopnost koncentrovat se na to, co právě děláte. Mně vyhovuje práce ve dvouhodinových blocích s půl hodinovou přestávkou na cvičení, protažení se či meditaci. Jakmile přetáhnu dvě hodiny, protahuji také přestávku. Oddech a pohyb je právě teď více než prospěšný. Každý den pracuji na třech projektech. První je rozjezd: něco malého, co je snadné a zabere minimum času. Něco, za co se hned mohu pochválit a je hotovo! Druhou prioritou je to, co je zásadní pro mou budoucnost: učení se novému a samostudium. Třetí prioritou

je práce pro druhé – důležité a naléhavé. V mém případě je to škola, studenti a závazky ke klientům. Víc se do dne ani nesnažím vměstnat. Každý večer bilancuji a vytvářím si plán na den další.

4/ Respektujte své biorytmy

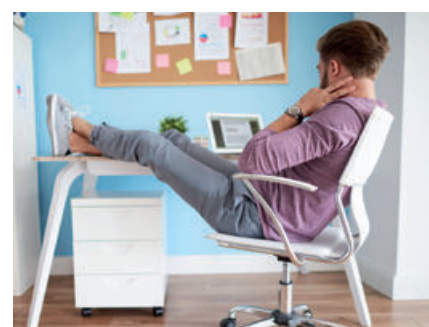
Nejvíce energie máme ráno, chcete-li do oběda, a je jedno, zda jste skřivan nebo sova. Rozdíl je jen v tom, kdy vstáváme, obědváme a ukládáme se opět k spánku. Také v průběhu dne naše energie kolísá, záleží, jak s ní zacházíme. Pokud ji spálíme na umravňování sebe a okolních rušitelů, nic nám nezůstane. Zjistěte si, kdy máte své energetické vrcholy – bývají dva. Poznáte to snadno, práce jde lehce, myslí vám to. Sem patří nejnáročnější úkoly, při kterých potřebujete myslet. Snadné věci, rutinu, si nechte na dobu, kdy jde výkonnostní křivka dolů.

Abyste měli každý den dostatek energie, potřebujete dvě věci. **Kvalitní spánek a disciplínu**. Pokud pracujete dlouho do noci pod umělým světlem s očima přilepenými k monitoru, zásadně narušujete tvorbu melatoninu. Melatonin, hormon spánku, významně přispívá k pocitu celkové pohody, řídí náš spánkový rytmus, a tím ovlivňuje kvalitu spánku. Není možné po tělu požadovat, aby skvěle fungovalo, když má nedostatek spánku. Řešením je minimálně hodinu před spaním na ničem nepracovat, nic neřešit ani nic nepřepínat. Dopřejte si 8 hodin tmy před plánovaným probuzením. Pokud chcete vstávat v 7 hodin, tak nejpозději v 11 hodin večer už byste měli být v posteli. Zhasnout a spát. Bez telefonu. Bez televize. Bez víru myšlenek na cokoli, co je „problém“ a k „řešení“. Všechno bude fajn. Po unaveném těle nemůžete chtít disciplínu ani výkon.

5/ Buďte čitelní pro sebe i pro okolí

Když pracujete z domova, lidé kolem vás mohou mít pocit, že jste jim kdykoliv k dispozici. Tady se vám hodí

pomyslná „pracovní doba“. Vysvětlete přátelům, rodině, dětem, známým a přátelům, že když pracujete, nemůžete se jim věnovat a raději si s nimi hned domluvíte, kdy čas pro ně máte. Pak platí totéž, když jste s nimi, nepracujete. Mluvte s nimi na rovinu: „*Pracuji od osmi do půl jedné, pak si dáme společně oběd, popovídáme si a budu vám k dispozici. Odpoledne jsem „v práci od tří do pěti“*“. Taková je moje pracovní doba každý lichý den... Je jen na vašem rozhodnutí, jak si rozvrhnete čas. Aby to fungovalo, dodržujte ji. Opět je tu příležitost přizvat k vymezení vaší pracovní doby ty, kterých se to týká.



6/ Važte si každého pokroku, uznejte ho

Občas mě pronásleduje pocit, že jsem toho neudělala dost. Práci totiž nikdy nemám úplně hotovou a přes den se objeví další. Mám na to malý trik. Vezmu si diář, tužku a papír – bilancuji. Zaznamenám každou maličkost, každý telefonát, každou činnost. Kouknu se na seznam a je mi jasné, že mě opět honil starý program mého táty: „*Ty nemáš co dělat? Podívej se támhle, tam je ještě práce dost*.“ A protože chci pracovat pro šéfa, který má pro mne uznání, řeknu si: „*Dnes už toho bylo dost, kus dobré práce za mnou. Jde se oddechnout! Tak ahoj a zítra v osm*.“

Takhle můžete pracovat odkudkoli: z domova, z knihovny či zahrady, od zákazníka, coworkingového centra, z kavárny. Je tu příležitost být **úspěšnějšími a flexibilními v životě i práci, vychovat si svého vlastního vnitřního šéfa.** 🌟

Mgr. Alena Jáchimová - www.alenajachimova.cz

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



KNIHA PROMĚN



I-Ťing (Ji Ying)

Ing. Jiří ČERNÁK

Na světě je jen málo knih, které mají tak obrovský význam a vliv na společnost, jako právě Kniha proměn I-Ťing (Ji Ying). Tak, jako má svět Bibli a Korán, má také Tao Te Ťing (Dao De Jing) a I Ťing (Yi Jing).



I-Ťing (Ji Ying) souvisí s Taoismem a tím, čemu se také říká čínská kosmologie. Taoisté se již před mnoha tisíci lety zabývali fungováním života, vlivem vesmíru a Země na život člověka a jak vesmírné a přírodní zákony lze využívat. Jedním z jejich „cílů“ byla dlouhověkost. V některých dílech o Taoismu se dokonce hovoří o nesmrtelnosti. Ale pokud jen trochu rozumíme Taoistům, pak víme, že nesmrtelnost tak, jak ji vnímáme my, nehladali. Znali moc dobře přírodní a vesmírné zákony a věděli, že vše vzniká, rozvíjí se a končí v cyklech. Konec (tedy i konec fyzického života) je nedílnou součástí koloběhu života.

Taoisté však začali vnímat určitý systém, na základě kterého funguje

‘ Vše v námi poznaném světě je určitá kombinace Jinu a Jangu. ‘

vesmír a příroda. Tento systém při dlouholetém sledování (zde mluvíme o stovkách let, či dokonce více než tisíc let) postupně začali zaznamenávat. Jeho základní „popis“ pak byl zaznamenán v díle Tao Te Ťing (Dao De Jing). Z tohoto díla je patrné, že vše funguje v rámci jednoty (jedno), která se dělí na dva základní póly (dualita Jin a Jang, neboli jedno stvořilo dvě) a vše se rozvíjí v pěti proměnných fázích Jinu a Jangu. Vše je tedy daným poměrem Jinu a Jangu. Zde Tao Te Ťing (Dao De Jing) dále říká, že dvě

zrodilo tři – tedy dva protipóly zrodily to, co je mezi nimi (v různých poměrech Jinu a Jangu) a tři zrodilo vše.

Díky tomu víme, že vše v námi poznaném světě je určitá kombinace Jinu a Jangu. Vše je tedy Jin i Jang v daném poměru, který se u všech entit liší. Právě tento poměr Jinu a Jangu určuje vlastnosti dané entity, formu její energie. Tento poměr je určen tzv. trigramy (tři čáry), které tvoří čáry Jinu a Jangu (přerušovaná čára je Jin a plná čára je Jang). Těchto kombinací je osm. Těchto osm trigramů tvoří to, čemu se říká Ba Gua. Tu dále rozlišujeme na tzv. Dřívější Nebesa a Pozdější Nebesa, tj. dvě „kombinace“ trigramů. Máme tedy osm trigramů s třemi čarami v systému Dřívějších

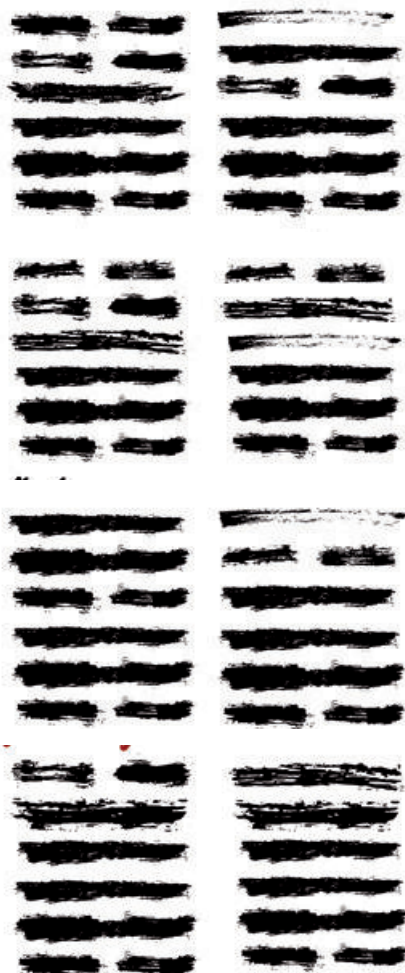
Nebes a osm trigramů s třemi čarami v systému Pozdějších Nebes. Pokud tyto dva trigramy z obou systémů spojíme, dostáváme tzv. hexagram – neboli šest čar. A protože v každém systému je osm trigramů, pak jednoduchým násobením 8 x 8 dostáváme 64 hexagramů.

Těchto 64 hexagramů tvoří systém popsáný v Knize proměn I-ťing (Yi Jing). V této knize tak vidíme všechny možné proměny forem energie od jejího vzniku (první hexagram) až po ukončení v hexagramu 63. Ale protože víme, že nic nekončí, je zde ještě hexagram 64, který říká, že přichází nový začátek a vše začíná znovu, v novém cyklu a vrací nás tak k prvnímu hexagramu – vše jde zase dokola.

Každý hexagram nám tak ukazuje formu dané energie. Vše se tak dá vyjádřit jedním z 64 hexagramů. Jedná se o tak komplexní určení energie a její formy, že studiem knihy se po celá tisíciletí zabývali mudrcové i vědci z celého světa. Velkou pozornost Knize proměn věnoval např. i velký Konfucius, který ji pečlivě studoval. Dokonce k ní napsal několik komentářů (není to však historicky doloženo, má se za to, že některé komentáře mohli psát i žáci Konfucia), které jsou nyní součástí Knihy proměn (jedná se o tzv. Deset křídel).

Vše se dá vyjádřit
jedním ze 64 hexagramů.

V moderní době se Knihou proměn zabýval i další velikán – Carl Gustav Jung. Ten knihu opravdu obdivoval a věřil, že v ní je klíč ke každé situaci, ke každé formě energie (ať již v hmotné podobě, nebo podobě nehmotné – např. myšlenky, pocitu apod.). Potvrdil tak, že by se Kniha proměn mohla používat pro řešení všech situací. Kniha je po tisíciletí využívána jako orákulum. Nejde ale o klasické věštění budoucnosti tak, jak ho známe z jiných oblastí. Nejde o pohled do skleněné koule, či výklad karet. Jde spíše o „kvalifikovaný“ odhad vývoje dané formy energie. Víme, že vše v našem známém světě je energie. Tedy přesněji řečeno určitá FORMA energie (energie jako taková je jen jedna).



A právě I-ťing (Yi Jing) nám ukazuje, o jakou formu se jedná a jakou proměnu lze z této formy očekávat. Tj. jak se daná forma energie bude vyvíjet – proto jde o Knihu proměn, určuje možnost změny.

Vše se neustále pohybuje a tím i mění. Hexagramy Knihy proměn tuto změnu umí identifikovat a určit. Pokud tedy dokážeme určit formu energie určité události, můžeme pomocí Knihy proměn odhadnout, jak se tato forma bude měnit a v co se pravděpodobně promění. Nemusí jít v pravém slova smyslu o věštění, jako spíše o určení potenciálu dané změny. Tj. jaký potenciál má daná situace se změnit a v co.

Karl Gustav Jung věřil,
že v Knize proměn je klíč
ke každé situaci.

Díky Knize proměn tak můžeme jít opravdu do velkých detailů. Vše je v základu jednota (jedno), to se dělí na dva póly (bipolární systém), tyto póly neustále mění vzájemný poměr (pět fází proměny, dále 12 fází, tzv.

zvěrokruhu atd.), tím vzniká 8 trigramů a ty můžeme dále ještě „rozmělnit“ na ještě větší detail – 64 hexagramů. A to je již tak velké rozlišení, že z něj opravdu můžeme vidět poměrně přesně budoucí vývoj.

JAK MŮŽEME KNIHU PROMĚN
VYUŽÍVAT V NAŠÍ MODERNÍ DOBĚ?
MŮŽEME VŮBEC?

Ano, jistě. Svět se nemění, stále jde o energii. Dnešní energie je stejná jako před tisíci lety. Její formy se vyvíjejí stále stejně. Vše, co pochází z přírodních procesů, tak prochází stejným vývojem. Cykly se stále opakují. Nejde však o „točení se v kruzích“, ale o pohyb ve spirále. A tento cyklus lze popsat pomocí 64 hexagramů.

Pokud tedy chceme např. odhadnout vývoj určité události či činnosti, musíme určit hexagram její formy energie. Tím získáme prvotní hexagram, tj. formu energie, ve které se činnost právě projevuje. A protože víme, že vše se mění, tak také musíme vědět, v jaký nový hexagram se má ten prvotní proměnit. A to vše nám ukáže Kniha proměn.

K určení hexagramů se nejdříve využila stébla lodyhy řebříčku. V dnešní době se více využívá házení tří mincí. Abychom ale správně mohli určit základní hexagram, musíme opravdu dobře položit otázku, kterou chceme řešit. Ta musí být tazateli opravdu jasná a nesmí v ní být žádné pochybnosti či nejasnosti. Čím jasnější je otázka, tím přesnější je i odpověď Knihy proměn. Právě správné položení otázky je klíčové a často i nejtěžší při práci s Knihou proměn. Jakmile máme jasně definovanou otázku, můžeme přistoupit k hodu mincí. Hází se šestkrát – pro každou čáru hexagramu. Mince tak určí, zda půjde o jinovou či jangovou čáru. Každý z šesti hodů tak určí jednu ze šesti čar hexagramu.

Ve výsledku máme šest čar původního hexagramu, kdy některé z nich jsou tzv. čáry pevné a čáry proměnné. Právě tyto proměnné čáry nám ukazují, jaký je potenciál změny. Tyto proměnné čáry pak přeměníme v jejich opak (tj. jinovou proměnnou čáru přeměníme v jangovou a jangovou proměnnou



čáru přeměníme v jinovou). Změnou čar tak dostáváme druhý hexagram. Ten určuje novou formu. Tj. do jaké formy energie se má ta původní forma přeměnit.

Máme tak dva hexagramy – původní, který nám vyšel po hodu mincí a druhý, který nám vyšel po přeměně čar. Tím známe původní formu energie a její novou formu, do které má tendenci se vyvinout. Takto umíme odhadnout vývoj dané situace, činnosti, myšlenky. Prostě toho, na co se konkrétně Knihu proměn ptáme.

Při práci s Knihou proměn nejprve prostudujeme první hexagram. Nejprve pracujeme bez knihy a hodnotíme každou čáru zvlášť. Každá čára má totiž pro nás určitou informaci. Dále pak hodnotíme tzv. digramy – tj. dvojici čar (v hexagramu, který má šest čar jsou tak tři dvojice čar, tj. digramy). Digramy přidávají další informace, hlavně o dynamice vývoje dané situace či činnosti. Když prostudujeme digramy, můžeme se pustit do hodnocení trigramů (každý hexagram se skládá ze dvou trojic čar, tj. trigramů). Trigramy nám dávají další důležité informace pro hodnocení dané otázky. Hodnocením čar, digramů a trigramů je hotova první část výkladu daného prvního hexagramu.

V druhé části práce s prvním hexagramem pracujeme s různými dalšími uskupeními čar. Zde se snažíme podí-

vat jakoby „pod pokličku“ situace, na kterou se ptáme. Samotný hexagram nám sice situaci ukáže, ale my potřebujeme vědět, co je ukryto i uvnitř, abychom znali i vnitřní aspekty dané situace. Zde pracujeme s tzv. obálkou a různými „zrcadly“ čar. Po tomto výkladu máme již velmi dobrý obrázek toho, o jakou situaci se jedná a jak s ní zacházet. Dokonce zde najdeme i velmi důležitou odpověď (často nejdůležitější) a to, proč se vlastně ptáme, proč danou situaci vůbec chceme řešit. Teprve po této analýze si vezmeme k ruce Knihu proměn.

V Knize proměn je popsáno všech 64 hexagramů. Jsou zde tzv. obrazy hexagramů a výroky hexagramů. Ty čteme z Knihy proměn a tím dostáváme další informace. Kniha proměn nám tak dále osvětluje situaci, její význam, co vše obsahuje, jak s ní naložit, čemu se vyhnout, co a jak využít.

Nás ale nezajímá jen situace výchozí, ale chceme přeci „nahlédnout do budoucnosti“, tj. chceme vědět, jak se daná situace, kterou řešíme, bude vyvíjet, co můžeme od ní očekávat. I k tomu potřebujeme Knihu proměn. Zde nás zajímají proměnné čáry. Ty, které jsme „přetočili“ v čáry opačné v novém hexagramu. Kniha proměn

popisuje hexagram jako celek, ale také i jednotlivé čáry. A právě popis čar, které se mění, nám ukazují, jak se situace bude měnit a vyvíjet. Zde je „ukryto“ tajemství změny.

A jak to nakonec dopadne? To nám napoví výsledný hexagram, tedy ten, ve kterém jsme „přetočili“ proměnné čáry. Opět potřebujeme Knihu proměn. Vyhledáme výsledný hexagram a přečteme si obraz a výrok daného hexagramu. Tím nám Kniha proměn odhalí výsledek, poodhalí nám roušku budoucnosti.

„ Kniha proměn vám může pomoci žít podle zákonitostí vesmírného řádu. “

O Knize proměn, jak funguje a jak s ní pracovat bychom mohli psát nekončently dlouho. Je jako život sám, který nikdy nedokážeme popsat do konce. Pracovat s Knihou proměn se můžete naučit. Je to vrchol umění v systému učení Feng Ren Shui. Nejprve musíte znát fungování energií, musíte umět pracovat s energií Jin a Jang, pěti fázemi proměny, se zvěrokruhem dvanácti zvířat, s energií dvaceti osmi Nebeských zvířat, s trigramy, musíte umět pracovat s Ba Gua Dřívějších i Pozdějších Nebes. Jakmile toto vše budete umět, jste připraveni pohlédnout na Knihu proměn. Ale ještě ne do ní. Knihu proměn můžete otevřít k práci až po té, co se naučíte její systém. Pak vám vyjeví všechna svá tajemství a vy s nimi budete umět pracovat.

Práce s Knihou proměn je tak vrcholem našich kurzů Feng Ren Shui. Pokud chcete poodhrnout závoj budoucnosti, můžete začít na našich kurzech pracovat. Uvidíte svět takový, jaký je, pochopíte jeho zákonitosti a začnete žít podle vesmírného řádu, který vše v našem známém světě určuje. Pak budete schopni žít to, čemu se říká wei wu wei (konej nekonáním, nech se vést). A tím budete schopni dobře využít Knihu proměn a žít opravdu kvalitní život v rovnováze a dojít ke svému životnímu naplnění. ☸

Ing. Jiří Černák

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





FENG REN SHUI DOMOVA

JÍDELNA

Ing. JIŘÍ ČERNÁK

V minulém díle seriálu článků Feng Ren Shui o jednotlivých místnostech našeho domova jsme si povídali o správném uspořádání kuchyně. Říkali jsme si, že kuchyň je velmi důležitá jako zdroj naší tzv. postnatální energie.

Tuto energii získáváme hlavně z jídla, dále pak ze vzduchu, ale také z prostředí, ve kterém trávíme svůj čas.

Jídlo je největším zdrojem naší energie. Proto se opravdu bez nadsázky dá říct, že jsme tím, co jíme. Ale nejde jen o to, co jíme, ale také o to, jak jíme. Feng Ren Shui nás učí, že máme jíst všemi pěti smysly. Protože i těmi získáváme svoji energii pro život. Jídlo tak má mít nejen tu správnou chuť, ale musí i krásně vypadat, měli bychom se ale také rádi zaposlouchat do jeho zvuků. Takové nádherné křupnutí čerstvého rohlíčku... A co teprve vůně. Víme, že čich je náš nejdůležitější smysl.

A nesmíme zapomenout ani na poslední smysl – hmat. Mnohé kultury doporučují jíst jídlo rukama, zážitek z jídla je tak daleko bohatší.

Moderní doba nás však o tyto krásné zážitky bohaté na silnou energii ochuzuje. Mnoho lidí jí ve spěchu, za chůze, z papírových pytlíků, pije z papírových či dokonce umělohmotných kelímků, jí umělohmotným příborem. Tím přicházejí o velmi cenné zdroje své vlastní energie. Protože nejen kvalita

jídla samotného, ale také kvalita konzumace je velmi důležitá.

Proto Feng Ren Shui přikládá takovou důležitost všem místnostem, které souvisí s jídlem, s jeho přípravou i konzumací. Po kuchyni je to právě jídelna nebo jídelní kout – místo, kde konzumujeme své každodenní jídlo.

Země vyžaduje hlavně stabilitu, pevnost a rovnováhu. Proto by jídelna měla být zařízena nábytkem, který je pevný, stabilní a dává pocit opory. Ani



stůl, ani židle by se neměly „viklat“, být nestabilní a příliš „lehké“. Barva stolu by měla být opět zemitá, tj. v hnědých odstínech. Stůl by měl být ideálně kulatý. Pokud to není z nějakého důvodu možné, může být i oválný. Kulatý tvar dodává do jídelny energii Nebes, která posiluje energii jídla. Jídlo je naopak energie Země. S kulatým stolem tak vzniká to, o co ve Feng Ren Shui usilujeme – **propojení Nebes a Země**. Oválný tvar přináší energii Země, ale ne její tíhu. Ovál má tendenci vyvolávat návraty, tj. posiluje chuť lidí kolem stolu se k němu vracet. To je velmi důležité, protože jíst společně s celou rodinou, popř. lidmi, kteří jsou pro vás v životě důležití, je jedním ze základů pevné energie. Nikdo by neměl jíst sám. Rodina by tak vždy měla jíst pohromadě, a to minimálně dvě jídla denně – snídani a večeři. Ve dnech volna pak všechna jídla.

Stůl může být i obdélníkový s oblými rohy, ale neměl by mít tvar čtverce. Čtverec by mohl do jídelny dodat pocit tíhy, který u jídla nechceme.

Na stole by měl být ubrus, který zde bude dodávat energie jemnosti a čistoty. Stůl může být bez ubrusu, pokud jeho povrch je něčím zajímavý, má nějaký motiv či dekor. V některých případech můžeme ubrus používat

„**Strava, konzumace a trávení patří z hlediska pěti fází (tzv. elementů) k energii Země. Proto by jídelna měla mít svůj základ právě v této energii.**“

jen při konzumaci jídla. Co bychom ale vždy měli používat je prostírání. To by mělo mít tvar čtverce, nebo obdélníku, jehož poměr stran je blízký čtverci. Tvar čtverce opět vytváří energii Země. Talíře by měly být kulaté. Kulatý tvar jsou Nebesa. Takže pokud dáme kulatý talíř na prostírání ve tvaru čtverce, opět vytvoříme propojení Nebes a Země. A navíc jídlo na talíři je také energie Země, takže i na talíři tak dochází k propojení Nebes a Země. Barva talířů by měla být bílá (opět energie Nebes), nebo zemitá. V určitých případech je možné používat i teplé barvy jako je např. červená či oranžová, protože při konzumaci jídla je důležité teplo. Neměli bychom mít nádobí v barvě černé, modré či šedivé. Tyto barvy přinášejí chlad, který je pro konzumaci jídla nevhodný. Zhoršuje kvalitu trávení. Žaludek má rád teplo.

Velmi důležitý je střed jídelního stolu. Ve Feng Ren Shui víme, že středy

jsou nejsilnější místa prostoru. Proto je důležité, abychom ve středu jídelního stolu měli to, co nám dodává energii. Ideální je, když uprostřed stolu máme něco, co má souvislost s jídlem. Může to být miska se sušenkami, oříšky nebo ovocem, může to být mísa s napečeným koláčem. Vůně domácího pečení vytváří velmi silnou a pevnou energii Země a domova. Důležité ale je, abyste to, co je v misce, konzumovali. Miska nesmí být prázdná, nebo dávat pocit, že v ní jsou již jen „zbytky“. Vše, co je ve středu se šíří pak do celého prostoru, a tím i do našeho života. Pokud vám jídlo nepříjde praktické (nebudete stíhat doplňovat apod.), pak můžete ve středu stolu mít vázu s květinami, které aktuálně rostou z hlediska sezony. Květiny musí být vždy čerstvé a pěkné, jakmile jeví náznaky vadnutí, musíte je hned vyměnit. Pokud se nechcete zabývat ani květinami, pak do středu stolu dejte svícen se svíčkami. Může být tří nebo pětiramenný. Ideální je, když svíčky budete u jídla zapalovat. Svíčky mohou mít teplé barvy pro podporu chutě k jídlu a trávení (odstíny červené, oranžové, žluté). Bílé svíčky budou k jídlu dodávat energii Nebes, ale nebudou podporovat chuť k jídlu a trávení. Střed stolu musí vytvářet silnou energii hojnosti. Je tak důkazem, že

se nám daří dobře. Jídelna by měla být jedním ze základních zdrojů hojnosti rodiny.

Vzhledem k tomu, že mnoho lidí žije v malých bytech, kde není příliš místa pro jídelnu, jídelní stůl je tak často používán i k jiným činnostem než ke stravování. Je to možné, ale i zde musíme dodržovat určitá pravidla. Pokud u jídelního stolu pracujeme, nebo zde děláme jiné činnosti, pak před jídlem musíme ze stolu vše sklidit a z pracovního stolu udělat stůl jídelní. Po jídle pak zase vše ze stolu sklidíme a můžeme zde pokračovat v jiné činnosti. Nikdy ale nejezte u stolu, který více připomíná pracovní než jídelnu. Velmi si tím oslabíte své energie.

Kolem stolu by měly být jídelní židle. I ty musí být stabilní. Měly by mít vysoká záda, ideálně až do úrovně hlavy. Záda musí být plná. Židle by měla být polstrovaná, aby posezení u jídla bylo měkké a pohodlné. Ideální je, když má židle i područky. Židle tak vytváří tzv. hnízdo, které vytváří velmi silnou energii Země, kterou při konzumaci jídla potřebujeme. Barva židlí

by měla být zemitá, tj. různé odstíny béžové, světle hnědá (tmavě hnědá by mohla již vytvářet energii tlíhy). Barvy mohou být i teplé jako různé odstíny červené nebo oranžové. Počet židlí by měl být vždy o minimálně jednu více, než je členů rodiny. Takový počet opět posiluje energii hojnosti. Dává jasný signál, že máme více, než sami potřebujeme, a můžeme se tak rozdělit s dalšími lidmi, kteří mohou přijít k našemu stolu.

Pokud to váš prostor dovolí, je dobré mít pod jídelním stolem a židlemi koberec. Ten tak umocní sílu daného místa pro konzumování jídla. Jde z pohledu Feng Ren Shui o jasné vymezení místa pro jídlo (tzv. Gua 4), které podporuje hojnost, a tu bychom měli vždy chtít podporovat. Koberec musí být měkký. Barvy mohou být zemité, ale spíše světlé. Mohou zde být i teplé barvy jako různé odstíny červené či oranžové.

Víme, že jídelna je jedním z nejdůležitějších míst pro posilování hojnosti rodiny. Proto jídelny v interiérech zámků a vil byly vždy honosné a bohatě zdobené. Proto se do jídelny také dává tzv. roh hojnosti. Máme dvě možnosti, jak takový roh hojnosti vytvořit. První možností je, že na zeď u jídelního stolu zavěsíme velké zrcadlo a to tak, aby odráželo vše, co je na stole. Zrcadlo má schopnosti vše množit, tj. hojnost stolu je tak díky zrcadlu několikanásobná. Zrcadlo by mělo mít bohatý, zdobený rám, musí vypadat bohatě. Pokud z nějakého důvodu zrcadlo nemůžete využít, nebo nemáte zrcadla rádi, pak můžete využít obrazu, kde je vyobrazeno zátiší s bohatým jídlem. I tento obraz by měl být v bohatě zdobeném rámu, ideálně ve zlaté barvě.

Správně řešená jídelna vám zkvalitní váš život, posílí vaši energii, zdraví a zaručí hojnost v životě. 🍀

Ing. Jiří Černák

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



INZERCE

Připravujeme kurzy

▼ 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.

▼ Po čem ženy touží

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

▼ 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.

▼ Seminář Mezidobí země - příprava na letní sezonu

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

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



ŽIVOT A DAR BRUNA GRÖNINGA

’ Nejsem nic
než nástroj ‘

JIŘÍ SEDLÁČEK

Bruno Gröning se narodil 30. 5. 1906 v Gdaňsku. Jako malé dítě se rád zdržoval v lese, rozmlouval se zvířaty a uvědomoval si svou přirozenou potřebu žít v jednotě s Bohem a s přírodou.

Od počátku se u něj projevovaly výjimečné schopnosti – jenom jeho pouhá přítomnost působila léčivě, měl rozvinuté mimosmyslové vnímání, byl schopen popsat děje probíhající souběžně daleko za hranicemi země, četl myšlenky lidí, věděl, co je napsáno v zavřené obálce, viděl daleko do budoucnosti a mnoho jiného.



Léčivé působení Bruna Gröninga
v jemněhmotné rovině.
Zdroj: www.agapebrno.cz

Bruno Gröning měl vždy mnoho přátel, kterým rád věnoval svůj čas, kterým nezištně pomáhal v náročných životních situacích. Po první světové válce prošel mnoha dělnickými profesemi, záleželo mu na tom, jak sám řekl, aby poznal lidi ve všech možných životních situacích, aby se tak naučil lidem hlouběji porozumět. I v této životní etapě pomáhal lidem, a to zcela tiše a nezištně, často se jen tak přiblížil k člověku a odebral mu jeho nemoc.



V březnu r. 1949, pomohl v Harfordu k uzdravení malému Dieteru Hülsmannovi, který trpěl úbytkem svalové hmoty. Chlapec ležel již jen v posteli a nemohl se hýbat. Po krátkém rozhovoru s Bruno Gröningem byl chlapec schopen povstat a vyběhnout i schody. Otec chlapce mluvil o této události i veřejně, a tak byl Bruno Gröning vtažen na veřejnost. Záhy následovala další a další uzdravení, a to i z tzv. neléčitelných onemocnění, chromí

se zvedali z vozíku, slepí začali vidět. Zprávy o těchto uzdraveních se rychle rozšířily do celého Německa. Přicházeli nemocní ve velkém počtu, přicházelo mnoho písemných žádostí a mnoho nabídek. V některých dnech to byly tisíce lidí. Na velkém prostranství na Traberhofu u Rosenheimu to bylo dokonce více jak třicet tisíc lidí, kteří jej vyhledali ve své víře v uzdravení.

Ve všech vrstvách obyvatelstva se živě diskutovalo o schopnostech Bruna Gröninga. Jeho léčení bylo pro mnohé Darem vyšší moci, pro jiné podvodem, hypnózou anebo šarlatánstvím. Někteří odpůrci, z řad politiků, vlivných lékařů, církevních funkcionářů, podnikali vše pro to, aby působení Bruna Gröninga zastavili, a tak byl pronásledován mnoha zákazy léčení, později byl vtažen i do soudních procesů.

„Původcem všech nemocí je zlo, které člověk do sebe ve své nevědomosti přijímá – člověk je bytostí lásky, a jako takový může žít a přežít jedině v lásce.“

Jaký byl Bruno Gröning? Byl pouze prostým člověkem, který si byl vědom svého Daru a chtěl pouze pomáhat a uzdravovat, za své působení si nikdy nic nevzal. Jeho působení připomínalo scény z doby působení Ježíše Nazaretského před dvěma tisíci léty popisované v evangeliích. Hledajících se nedotýkal, pouze mluvil o Bohu a upozorňoval, že neléčí on, ale boží síla, která prochází přes něj. Říkal, že člověk patří k božímu pořádku a že má směřovat svou pozornost vždy nejprve k Bohu a k přírodě, že každý člověk je ve své podstatě dobrý, tedy zdravý, avšak když opustí Boha, může být zasažen zlem a onemocní. Říkal, že původcem všech nemocí je zlo, které člověk v sebe ve své nevědomosti přijímá, že člověk je bytostí lásky a jako takový může žít a přežít jedině v lásce. A mnoho jiného. Jeho působení na veřejnosti pokračovalo ještě dalších deset let.

Bylo při něm vždy vedle mnoha vděčných přátel i mnoho těch, kteří se jej snažili využívat a chtěli na jeho jméno vydělávat. On však věděl o svém poslání a do poslední chvíle pracoval pro ty, kteří jej žádali o pomoc.



Je zřejmé, že jeho činnost vedla lidstvo k podstatnému vědění a měla být dále rozšířena i za hranice Německa. Lidé se měli v náročné době po druhé světové válce dozvědět, skrze činy Bruna Gröninga, kým je člověk a ke komu svou podstatou náleží, objevit v sobě skryté schopnosti a posunout sebe sama na vyšší vývojový stupeň. Tato příležitost byla promarněna, život a Dar Bruna Gröninga nebyl pochopen. A tak se naplnila jeho slova: „Pokud mi bude zakázáno uzdravovat, shořím.“ Několik týdnů před smrtí byl operován, jeho tělo bylo otevřeno a bylo u něj diagnostikováno totální vnitřní spálení, lékaři nemohli pochopit, jak se mohl v tomto stavu normálně pohybovat a normálně komunikovat.

Když Bruno Gröning v lednu 1959 v Paříži odešel z tohoto světa, byl poslední proces proti němu v plném proudu. Soudní jednání bylo zastaveno, nikdy nebyl vysloven konečný rozsudek. Mnoho otázek zůstává dodnes nezodpovězených.

Jeden z jeho přátel, profesor Hohmann, o něm řekl: „Vždy, když již boží pořádek nestál ve středu lidského bytí, nacházeli se mezi lidmi jedinci

obdaření boží přízní, kteří vyzývali k návratu ke Všemohoucímu. Za takový mimořádný zjev považují pana Gröninga. Příští generace se jím a jeho dílem budou zabývat.“

Myslím, že jeho život a jeho dílo vystihují krásně jeho slova: „Vedu člověka zpět do Božího pořádku. Objasňuji mu, kdo je, kdo ho stvořil a ke komu všichni patříme. Tisíce lidí mi v minulých letech potvrdili, že přijetím mého učení, posloucháním mých promluv, kontaktem se mnou, zaujali úplně nový postoj k životu a přesunuli se ze stavu 'být nemocen' do stavu 'být zdravý'. Dnes se to již nedá popřít, došli mi tisíce a tisíce zpráv o uzdravení, lidé jsou osvobozeni od svého dlouholetého utrpení.“

Vedle toho, příslibem do budoucna jsou tato slova: „Nelze to zastavit. Necht' se na celém světě uskutečňuje uzdravení. Kdo mne zavolá, pro toho



tady budu a budu pomáhat i nadále, tak chce Bůh! Věřte, že i nadále nejsem nic, než jenom pomocník, věřte, moji milí přátelé, že nejsem dále nic, než pouhý služebník Boží, co také vy můžete být, jen jestli to chcete, jestli to v sobě uskutečníte.

A věřte, moji milí přátelé, že i nadále nejsem nic než nástroj. Nástroj Boží, což také vy v pravdě jste, čemuž jste až dosud nebyli schopni věřit. Nuže, milí přátelé, milujte život, Boha, Bůh je všude.“ 🌿

An abstract painting in the background of the page. It features a central figure, possibly a person in a boat, rendered in warm, golden-yellow tones. The figure is surrounded by swirling, ethereal colors of blue, purple, and green, creating a dreamlike, spiritual atmosphere. The overall style is expressive and somewhat impressionistic.

KAREL FUNK

„Stačí nechat život běžet jako řeku, tiše se rozlévat do šíře a vědět, že jednou splyneme s mořem...”

HANA NĚMCOVÁ

Karel Funk je autorem více než 25 knih inspirovaných křesťanskými hodnotami (Vzpomeňme například *Putování mystickým rokem*, *Mystik a učitel František Drtikol*, *Mariánství a Slovanství třetího milénia*, *Za prožitkem Velikonoc*, *Výlety za duší Čech* a mnoho dalších). Jsou psány současným jazykem pro současného člověka se všemi jeho vadami, touhami, přednostmi i starostmi. Neřadí se do módního trendu rychlokvašných učitelů či záhadologů, nepropaguje žádnou „metodu“, přesto je často vyhledáván s prosbou o radu či oporu. S čtenáři je schopen zasvěceně i lidsky přívětivě rozprávět u kulatého stolu. Tvrdí, že na duchovní cestě stojíme vždy na některém z mnoha začátků. Jeho cílem je být přátelsky nablízku těm, kteří se tak jako on pokoušejí vnášet hodnoty esoterního křesťanství do jednání běžného života a také se potýkají s řadou vlastních nedostatků ve stále náročnější, ale tím krásnější době a světě. Přesto prý má raději legraci než přílišné tlachání o „duchovnu“ či „esoterice“.

▼ Kudy se ubírala vaše životní cesta?

Nechci unavovat rozsáhlými plky o své osůbce ani se moc nimrat v mrtvé minulosti. Tedy spíš jen souhrnně: v pracovních i vývojových věcech, což neodděluji, jsem vždy znovu jakoby na začátku. Vždy se musím učit zvládat něco nového, kam jsem vyšší vůlí přistrčen. Není mi naštěstí dovoleno „položit“ se do toho, co už umím či vím, jako do křesla a hovět si, nebo si v něčem hrát na kapacitu a machra. Zpětně vidím, že zhruba po sedmi až deseti letech jsem měnil zaměstnání, tedy jsem začínal zase znova v něčem jiném, někdy dokonce i bydlení, a učil se žít jinak. Myslím si ale, že se ty zkušenosti přesto někde ukládají, že řešení stále nových těžkostí a situací člověka opracovává. Třeba se i učím, že někdy stačí jen nechat věci volně běžet a moc urputně do nich nezasaňovat, jen drobátko korigovat, a ony člověka nesou potřebným směrem. Nedělám tedy pracovní ani duchovní či jinou „kariéru“, nejsem workholik, spíš lajdák.

▼ Kdo nebo co vás na této cestě nejvíce ovlivnil(o)?

Proti bezuzdnému zapadání do davových zájmů, zejména v mládí, jsem měl dobrou brzdu menšího tělesného omezení, a tím zprvu i psychického osamocení. Při dívání se hvězdářským dalekohledem do kosmu, který jsem v dětství měl, a z různých střípků prožitků, třeba hudby, jsem začal tušit výšiny možností lidského vývoje. Třeba v jedenácti letech mne tak oslovila Beethovenova Appassionata a Osudová, že jsem začal pokládat Beethovena za svého životního učitele. Je jedním z mých učitelů dosud. Časem jsem stále více vnímal, jak stál pevně a vědomě rozkročen na zemi, aby mohl pronikat do nebes. Dosud mne fascinuje, jak jediné lidské nitro může obsáhnout voňavou propast niterného Ticha i mohutnost vzmachu k výšinám Duha a světových myšlenek, kristovské soucítění s lidstvem a přijetí utrpení i explozi energie, odmítající zlo a pokušení. Časem jsem objevoval další skladatele – německé, ruské, české až třeba po Martinů. Z jejich světů jsem se učil integrovat své bytí do přírodně-kosmických vazeb. Ani v četbě jsem nedělal rozdílů mezi takzvanou světskou a duchovní, takže mi byl blízký



Foto Ludmila Zítková

Masaryk či Peroutka stejně jako Thákur, Exupéry či Březina, Zeyer aj.

„ Je škoda, že často hledáme za cizími ploty a necháváme ležet ladem skvosty českých duchů, jakými byli třeba Komenský či Chelčický. “

▼ A duchovní učení nebo náboženství?

Dávné kultury stavěly oltář Země. Kristus ho rozžehl. Začínal jsem ve dvaceti letech u doktora Tomáše východními naukami, oslovil mne tehdy hluboce i Mahářiši, Krišnamurti, Brunton aj. Pak mi tam začalo cosi chybět, až jsem po několika letech dospěl k tomu, že to je teplo Kristovy Lásky, která zmocňuje i naši vůli k jednání v tomto světě novými silami. Za vrchol pyramidy zasvěcenců považuji Rudolfa Steinera, který obsahuje vše podstatné i ze starších cest, ale nově a přístupně současnému člověku, navíc osvěžené Kristovým impulsem jako centrální událostí lidského vývoje. To by ale vydalo na samostatný rozhovor. Je i škoda, že hledáme často za cizími ploty, jezdíme zběsile na kurzy esoteriky a kdoví čeho, ale nedokážeme se inspirovat poklady domácími. Jak úžasný byl třeba vzmach Husa, když se jako snad první dokázal i bez církevního prostředníka vztahovat přímo k autoritě nejvyšší, ke Kristu. Jak inspirativní je pokora Českých bratří, i jejich samostatnost a odvaha v hledání Krista. Je módní hltat orientální moudrosti, ale necháváme ladem skvosty duchů, jakými byli Chelčický, Komenský, ale

třeba i Masaryk, Pitter, Patočka, Havel... To vše máme přímo pod nosem. Jezdíme na Stonehenge, ale netušíme nic o svatých mystériích Karlštejna a jeho auře. A propos: vím o Angličance Karin Jarman, která šla pěšky z Anglie na Karlštejn, cesta trvala půl roku, a byl to pro ni krásný životní zlom.

▼ Kam byste zařadil svoji tvorbu?

I když se snažím psát o duchovních věcech, píšu o nich kvůli zhodnocení běžného života, ne samoučelně pro jakési „ulítlé“ duchovno či lechtání pocitu tajemna. Nepatřím mezi ty, kteří skloňují duchovno, esoteriku, regresi, čakry či meditaci ve všech pádech a dělají z toho sobě i čtenářům prostředek k povalování se v pocitu vlastní výlučnosti nás věřících, nás duchovních atd., nebo křešou hlavou o menhir v touze po zážehu mystického světla bez vlastní sebevýchovné snahy a bez věrnosti sobě, své přirozenosti, autenticitě. Ale chápu, že je-li zapotřebí například pro nějakou recenzi zařadit či charakterizovat mé psaní, je to obtížné. Více slovy by se to snad dalo říci jako pokusy o **vstřebání** a aplikaci křesťanských hodnot do různých životních situací. Ale to je moc vágní. Na druhé straně – s pojmy jako esoterika, filosofie apod. se necítím být zralý ztotožňovat. Ať si tedy každý se mnou poradí, jak umí.

▼ Cítíte stále vnitřní propojení, trvalý vnitřní jas?

Spíš je dobré být aspoň co nejvíce v klidné harmonii, když jas zrovna

není k nalezení. To slunce, které nás nakonec ze všech trablů vyvede či je osvítí a odpaří, se občas asi většinou z nás, třeba i nadlouho, skrývá a člověk prožívá onu „noc duše“, při které nic hezkého nedostává. Ale právě tehdy je důležité, aby aspoň věděl, že i za těmi mraky to slunce je a nezmatkoval, nevzpínal se, nehysterčil.

„Někdy zapomínáme, že Bůh není kontrolor s notýskem, ale milující Otec i Matka a ví o nás i to, že často ještě nemáme na „svatost“ síly.“

A při takovémto klidu může být Bůh blíží, než tušíme, a to i kdybychom cosi nezvládali. Někdy zapomínáme, že Bůh není kontrolor s notýskem, ale milující Otec i Matka a ví o nás i to, že často ještě nemáme na „svatost“ síly. Co je v nás, to se musí nějak projevit, musíme se plně poznat a přijmout se, jací jsme. A s Boží pomocí na sobě pracovat s ideály před zraky. A když se o to aspoň trochu snažíme, můžeme pak být i se sebou trochu ohleduplní a nevztekat či nermoutit se z toho, že se vztekáme či rmoutíme. A když už děláme i vůči druhému něco nedobrého a neumíme s tím zatím přestat, pak je snad lepší sbírat odvahu i pokoru k budoucímu nesení spravedlivého vyrovnání či vůli to co nejlépe a nejdříve vyrovnat sami. A vědět, že bez Milosti Kristovy neumíme a nedokážeme nic.

▼ Z čeho čerpáte energii, co vás zvedá a nabíjí?

Energii nečerpám z ničeho. Ani v těchto pojmech neuvažuji. Víím, že „nabíjení“ je dnes hitem komerční či zprofanované esoteriky. Autoři a časopisy se předhánějí v různých metodách, tu nově vyrobených, tu resuscitovaných z Orientu. Vyčerpání je ale důsledkem nějaké nesprávnosti, neuspořádanosti života či sobectví v něčem. Někdy i obyčejné přepracovanosti. Když se necítím v harmonii, je třeba hledat své nekvality či nedopracovanosti: třeba jsem někomu neodpustil nebo mám z něčeho strach nebo jsem nepřijal, že mi něco nevyšlo, jak jsem si nalinýroval – a tím nepřijetím jsem se vzdálil od Boha. Musím se mu více oddat, odpustit druhým, proslunit a odpařit své strachy a výčitky, poctivěji se zabývat sebepoznáním a sebepřijetím i se svými

chybami. A odtud na nich pracovat. Anebo taky upravit životosprávu. A to vše je věc dobré vůle, vnitřní kvality, ne jakési pomyslné energie. Nepoužívám moc tyto pojmy jako vibrace či energie, protože jsou to pojmy fyzikální a degradují proto náš stav na energetické nabití, zatímco skutečná práce na sobě a to, jak se cítíme, je i věcí naší lidské kvality, míry našeho života v řádu a harmonii, hledání krásy, lásky a pravdy. Samozřejmě že rád posedím na posvátném místě, „očenichám“ si ho i s jeho energiemi, ale na tom se nedá moc stavět. Je to jako se příjemně vykoupat. Ani meditaci nelze pojímat jako sport duše, spíš jako její látkovou výměnu, kdy to okoralé z nitra je odplaveno a nahrazeno svěžím obsahem, pokud se Bohu otevřeme jako lasturka. Vlastně toto je to čerpání energie.



Trvalý užitek může dát jen naše kvalitní vnitřní příprava. Je třeba mít v sobě vytvořen z celkové životní vnímavosti a sebepoznávání citlivě reagující prostor, abychom měli kam posvátnost místa či uměleckého prožitku uložit. Jinak to po nás ihned sklouzne. A chcete-li přesto recept na získání energie, pak je jednoduchý: je ve vděčnosti za vše a v dávání. Moudře, laskavě a nezištně. Když totiž chceme jen brát, „dobíjet se“, je to uzavření se do sebe, egocentrismus, a takto „zhltnutá“ energie se v nás dlouho neudrží, pokud ji jen požívačně konzumujeme.

▼ Může nám pomoci třeba domácí oltář?

Tak jako měli lidé odevždy svátky jako světlé a obnovující body v čase,

nebo jako v srdci nosíme na posvátném místě někoho drahého, mívali, a někteří z nás mají dosud, i potřebu posvátného místa pro svou vnitřní obnovu a svátečnost. Sice musí být hlavně uvnitř, ale i místo v bytě ji podpoří. Musí být čisté, uklizené, a hlavně v souladu s přijatými cíli našeho života. Viděl jsem mnohé oltářičky – se soškou Ježíše mezi lakem na nehty a popelníkem, hezoučké obrázky světců mezi ponožkami a Bleskem... Jedna moudrá stařenka mi kdysi vysvětlovala: Když je její touha po povznesení k Bohu veliká, pak své nitro připraví k přijetí návštěvy: Vymete špínu, vysuší plíseň, vynese odpadky, vydrhne podlahu, vyčistí okna, aby mohlo proudit světlo, dá bílý ubrus, otevře dveře nitra a už jen řekne – Pane, prosím pojď dál, je otev-



V čase přechodu jara v léto začínají kvést stromy Slovanstva, lípy. V odvěké radosti a lásce svého srdce, které mají jak ve tvaru listu, tak celého stromu, nabízejí milionům včel potravu, z níž ony zase připravují potravu pro lidi. Snažme se jako včely v úlu připravovat budoucím generacím potravu z toho nejčistšího, co lze na zemi získat.

Jako lípa vztahuje z jednoho kmene své „ruce“ k nebesům a každý její lístek je srdcem, které miluje svého Stvořitele, snažme se, aby jednou byl slovanský kmen prostoupen voňavým vzepětím lásky k Bohu. Toto vše tušili v chladivém stínu pohostinných lip i naši předkové. Věděl to jistě i Bedřich Smetana při hluboce slovansky inspirované Přemyslově árii o lípách, kde jako by byl veškerý slovanský život již prožehnut všebratrským dechem ráje.

Tak jako přívětivá lípa vtěluje do svého květu očistné éterné síly, každodenně posvěcuje auru kolem sebe vůní své lásky a zve kolemjdoucí k zastavení a spočinutí, i my můžeme omýt svá srdce v nebeské rose sebezpoznaní a stávat se osvěžujícím a posilujícím místem pro znavené zemské poutníky.

Mluví se často o duchovním znovuzrození. Zkusme si zameditovat na toto odvěké téma. Jak? Třeba jednoduše, poeticky, ale poctivě: i hvězdy se rodí v žáru boží lásky (ostatně — jako všechno). Božské bytosti po věky hýčkají hvězdný duchovní zárodek, přiodívají ho pomalu fyzickým tělem, pohupují jím kosmickými prostory, dodávají mu individuální charakteristiky — a konečně ho nechávají zazářit pro veškeré okolí. Nemůže to být s námi také tak? Nechme se pomaloučku prohřívát boží láskou a přihýčkávat se jí k božím gravitačním poli. Tak, jako se rodí hvězdy.

Karel Funk – Meditační průvodce rokem aneb Pohledy za roušku viditelné přírody, vydal Malvern

I v hotelu je ale dobré si své prostředí, zejména postel, nějak pročistit od vlivů minulých uživatelů. Pak se uléhá do čistšího prostoru. Můžeme udělat na všechny čtyři strany rukou kříž + i dávný kříž Ondřejův ve tvaru X s myšlenkou, aby tím byly vymítnuty všechny nečisté vlivy, které se zde z předchozích návštěv uchytily. Lze si pročistit i vzduch třeba navozením představ vůně nějaké nám blízké květiny – fialky, plané růže, konvalinky aj., aby se místnost a lůžko provonělo. Nebo nabrat vody z potůčku, soustředit se na její očistující účinek a postříkat postel, aby vše nečisté bylo posvěceno a vypařilo se s kapkami té vody. U svíčky, kterou zapálíme, si můžeme uvědomit, že její oheň je součástí mocného imaginárního ohně nebeského, který posvěcuje a sežehuje vše nečisté nepřemožitelnou boží silou. Je na naší představivosti, jaký rituál si uděláme. Nic se ale neděje automaticky, vše si musíme prozářit a posvětit svým nitrem a nějakou tou pomůckou.

▼ **Zmínil jste modlitbu – jaký je váš způsob? Jaké je vaše navazování vztahu s Bohem? Jak vnímáte její účinky?**

Vypráví se o jistém světcí, že jej, jedoucím na koni a ponořeného do modliteb, potkala skupina brebentících poutníků a jeden z nich ho žádal, aby ho naučil správně se modlit. Světec mu odpověděl, že mu k tomu chybí vůle k soustředění. – Ale kdepak, to já umím, oponoval vesele poutník. – Dobře tedy, dokážeš-li odříkat soustředěně

celý Otčenáš, daruji ti tohoto svého koně. – Maličkost, odpověděl poutník, a začal: Otče náš, jenž jsi na nebesích, posvět' se jméno Tvé – a dáš mi k němu taky to sedlo?

Máme pocit, že se v naší uhonělosti snad ani na modlitbu a meditaci nemůžeme soustředit, a proto ji ani nezkoušíme? Není to někdy ani tak naše lenivost, jako spíš chtění vše ovlivňovat, posuzovat, přizpůsobovat si. V modlitbě a meditaci je to ale naopak. Je potřebné, abychom se přizpůsobili my něčemu: jejím požadavkům. Přes bujení našich chtění nevnímáme čistý život. Malých chyb se člověk zbavuje nejhůř, stejně jako je těžší zkrotit komáry, než hady a štíry. Proto vlastně vývoj lidstva zdržují maličkosti: bezmyšlenkovitost, nepozornost, zahálčivost a povrchnost. Čím víc se zmítáme, do tím hustší síť se zamotáváme. Vylupujeme přírodu její tajemství a poklady, chceme všechno a všechny ovládat, drancujeme, asphaltujeme, betonujeme zem – i svá nitra, ničíme studně a prameny – v hlubinách Země i ty v sobě, takže pak máme buď sucha, nebo záplavy, klídek, nebo depresi.

Ale i jiní jsou mezi námi. Jsou tiší, žijí obyčejně, nehalasí o duchovnu či esoterice, neslyšíme od nich, ani že jsou na infarkt či mrtvici, ani že si pěstují

psychičku, aby je nepostihla depka, a vše aby byla paráda a super a nemělo to chybu. Nikomu moc neradí, nemluví o etice, ale žijí ji. Plynou životem jako vypuštěné barevné bublinky zahradou.

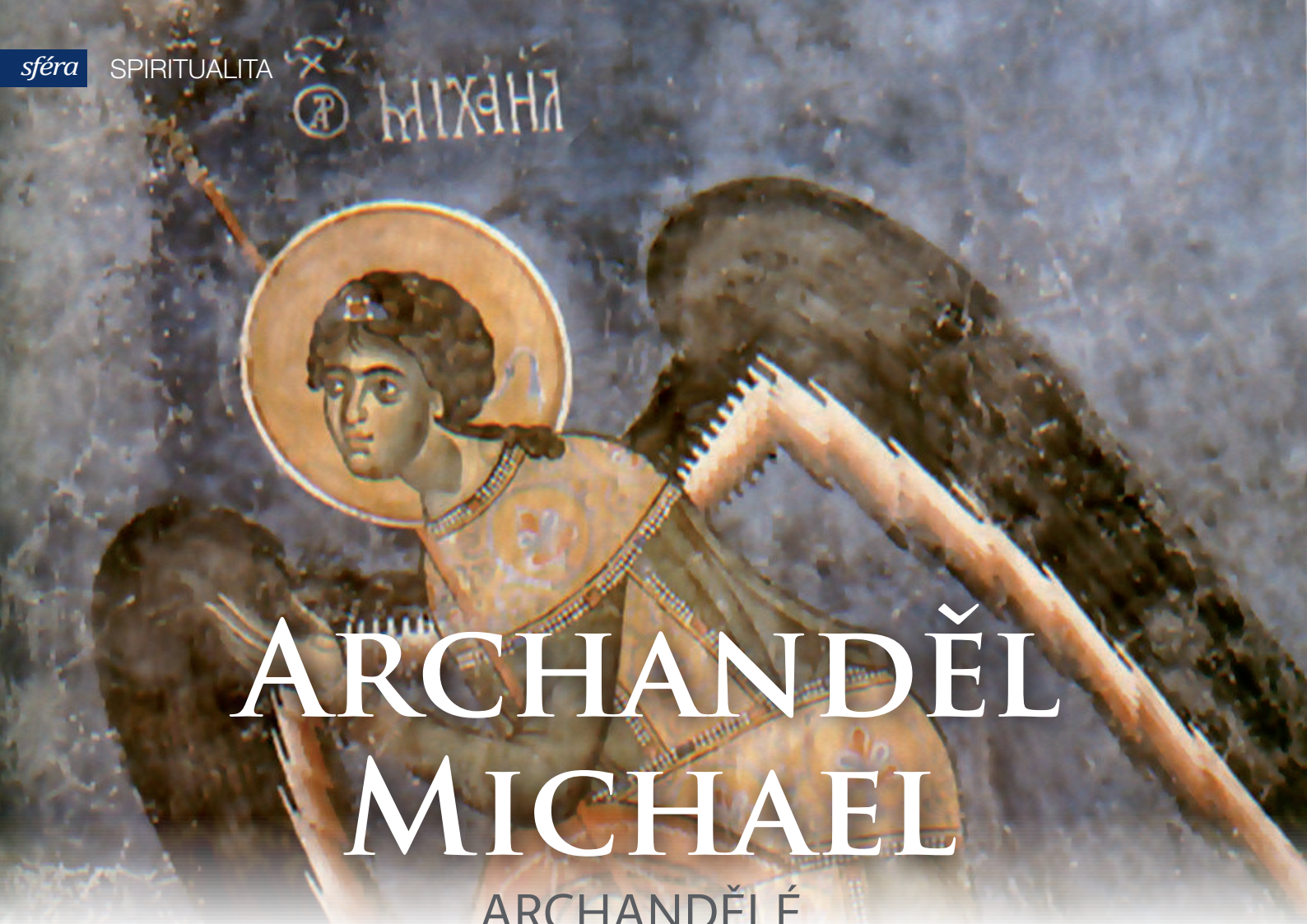
Modlitba má být lehoulinká jako vyprázdněná lodička na vodě. Dobré je, když si uvědomujeme, že jsme Boží děti... Zároveň nic nechťt, jen se Bohu cele dát a vědět, že Boží láska září na každého jako slunce, které také nezkoumá, jaký je ten, komu dává světlo a teplo. Je to stav, asi jako když ztroskotanec je vyvržen na jemný teplý písek a pocítí sluníčko a úlevu po mnoha marných bojích a zmítání se. Bůh na tento náš stav trpělivě čeká. Časem pocítíme, že už jsme na krajíčku Božího gravitačního pole.

Dělat vše s radostí pro Boha, děkovat za vše, hlavně za trable, je užitečnější, než být celoživotně horečně zapleten do myšlenky nějaké kariéry, úspěšnosti, ba i duchovnosti. Ani řeka nespěchá do moře. Proč taky. Tam, kde právě je, je cele, pevně a svrchovaně. Stačí nechat život běžet jako řeku, břehy pečlivě propátrávat, pěstovat samočistící schopnost, učit se beze zloby narážet na tvrdé kameny i se tiše rozlévat do šíře..., a vědět, že jednou splyneme s mořem veškerenstva ke svým dalším úkolům. 🌸

Hana Němcová

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





ARCHANDĚL MICHAEL

ARCHANDĚLÉ

Andělé jsou bytosti světla a jsou stvořeni, aby pracovali na Božím díle. Nemají vlastní vůli, a tak je potřeba je poprosit, pokud potřebujeme jejich pomoc. Nám lidem jsou velmi blízko a přichází čas, kdy s nimi člověk bude velmi úzce spolupracovat.

JAROSLAV KALOUSEK

Andělské bytosti

Protože byli často předmětem náboženského obdivu, existuje velké množství jejich zobrazení. Bohužel jsou často poplatná církevnímu vidění a tomu, „jak se má malovat“ anděl. Ve skutečnosti mohou být malí jako částička světla nebo velikostí mnohem převyšující člověka.

Dle bible (a nejen dle ní) existují andělské hierarchie – devět andělských kůrů, seskupených do tří triád. Do nejvyšší z nich řadíme serafy, cheruby a trůny, do prostřední panstva, síly a mocnosti, a konečně

do nejnižší pak knížectva, archanděly a anděly. Tomáš Akvinský andělům přidělil i sféry působení. Tolik bible.

My víme, že jejich působnost souvisí s hodnotou vibrační oblasti. (Oktávou).

Pochopitelně z ohledu na náboženství nebo systému víry jsou příběhy andělů součástí našeho kulturního dědictví, struktury, která tvoří lidskou historii. Většina lidí věří v anděly. Andělské bytosti najdeme v judaismu, křesťanství i islámu. Pochopitelně, pod jiným názvem, i v jiných kulturách.

Archanděl Michael (hebr. מִיכָאֵל Micha'el)

Znamená doslova „Kdo je jako Bůh, Bohu podobný“ a je nejznámější z archandělů.

Archanděl Michael je tradičně spojován s ochranou. Jeho archaii je Faith. Velí legiím andělů, kteří slouží prvnímu paprsku ochrany, víry a Boží vůle. Archanděl Michael figuroval jako největší a nejuznávanější anděl v mnoha svatých písmech a duchovních tradicích. V muslimské je andělem přírody, který člověku poskytuje jídlo i poznání. Archanděl Michael je ztotožněn

s andělem, který zápasil s Jákobem a zachránil tři hebrejské mladíky v ohnivé peci dle židovské mystické tradice. Archanděl Michael se také v Bibli objevuje jako anděl, který se zjevil Jozuovi, když se připravoval vést Izraelity v bitvě u Jericha.

Archanděl Michael osvobozuje duše z astrální úrovně. Tam osvobozuje ty, kteří odešli z pozemského života a kteří nejsou schopni vystoupit k vyšším oktavám. On a jeho legie světla se po tisíce a tisíce let věnovaly bezpečnosti a dokonalosti našich duší a naší ochraně. Učil nás cestou Boží svaté vůle, dávající nám pochopení, že každý z nás má plán života, božský plán a potřebuje jej chránit před veškerou negací při jeho provádění. Tak je v něm vždy přítomná Boží láska k nám, a On nám ji prostřednictvím svých andělů předává.

Bohyně svobody říká: „Archanděl Michael je po vašem boku a odpoví na vaše volání“.

Energie archanděla Michaela

Už jsme si řekli, že Michael znamená „Kdo je jako Bůh“ a obsahuje v sobě otázku, která - nasměrovaná na nás samé - vede k poznání, že máme dodržovat určitá pravidla a vesmírné zákony, protože jinak opouštíme Ducha a vzdáváme se našeho Božství.

Archanděl Michael nám pomůže si uvědomit, že jsme Bohem jako část Ducha a že každý pokus o samostatnost má za následek bezprostřední „pád“. Tedy přechod k temné straně.



V této silné energii archanděla se duše setkává s mnohými tématy ega, které jsme si přinesli jako karmu z minulých inkarnací, či zkoušky.

Témata, jež se ukazují, obsahují problémy s autoritou a boj o moc. Podíváme-li se přesněji, zjistíme, že vnější konflikty jsou ve skutečnosti naše vlastní neřešené konflikty v nitru, které můžeme s pomocí energie archanděla Michaela osvobodit a rozpustit. Tento bolestný proces nám pomáhá vydržet a dokonat ho s pomocí svých andělských legií.

Můžeme poprosit archanděla Michaela, nechť ponoří svůj meč do našeho vědomí a vysvobodí nás od všech ne-

gativních vzpomínek a i zátěží minulých inkarnací. Pak je ovšem také třeba se k těmto záležitostem nevracet.

Kdo potřebuje ochranu, tak nechť vyzývá archanděla Michaela, než začne svůj den:

*Milovaný archanděli Michaeli,
polož okolo mne světelnou
hráz a obklop mne Světlem
naplněným tvou Láskou.*

Oblasti působení

Živel: Oheň

Barva: Královská modř, Temně fialová, Indigo

Sefira: Tiferet

Božstva: Apollón, Helios, Ra, Mithra, Bel

Zvířata: Lev a ostatní kočkovité šelmy, žlutí a oranžoví motýli

Kov: Zlato

Kameny: Sodalit, Lapis lazuli, Fluorit

Vůně: Kadidlo, myrha, skořice

Stromy: Jasan, palma, citronovník, pomerančovník, ořech, vavřík

Tělesné části: Srdce, páteř, solar plexus, oči

Tělesné funkce: Krevní oběh, regulace tepla

Ctnosti: Síla, organizace, vitalita

Aktivita: Veškeré tvůrčí aktivity

Profese: Vedoucí či ředitel ve všech profesích

Vládce nebeského tělesa: Slunce ☼

Ing. Jaroslav Kalousek

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

Kontakt: jkalousek@seznam.cz.



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 Zavadiťová**

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

PALLADIUM

ochranný štít naší země

Mgr. ALENA JÁCHIMOVÁ



„Jedna z nejsilnějších druhů energie,
která řídí a ovlivňuje naše životy a skutky, je myšlenka.“

Snad každý z nás schovává po kapsách své trofeje – předměty, kterým věříme, že nás chrání, podporují, dávají sílu, když jde opravdu do tuhého. To, co dává sílu mně, je dárek od mé babičky. Dostala jsem ho těsně před maturitou. Zlatá desetikoruna, kterou její máma, moje prababička, údajně dostala od samotného císaře Františka Josefa I. Chrání před nouzí a podporuje dobré skutky. Střežím ji jako oko v hlavě a až přijde čas, předám ji dál.

Palladium země české – vzácný reliéf, kterému se klaněli králové i papežové a jehož původ sahá podle legend až do prvního tisíciletí – má podobnou ochrannou funkci. Je symbolem naší národní svobody a svébytnosti, dává po staletí víru, že dokážeme přestát zlé časy a najít cestu tam, kde zatím žádná není.

PŘÍBĚH PALLADIA ZEMĚ ČESKÉ VYRŮSTÁ Z LEGEND A STARÝCH KRONIK

Malý kovový reliéf Panny Marie s Ježíškem v náručí je opředen mnoha příběhy, které berou dech. Jeho původ je spojován s příchodem Cyrila a Metoděje do tehdy ještě pohanských Čech. Traduje se, že je ulit z tak zvané korintské mědi, což je směs různých kovů, která vznikla v době, kdy Římané dobyli a vypálili toto slavné město. Při požáru teklo roztavené zlato, stříbro a mnoho dalších kovů potůčkem do blízkého moře. Zde vše ztuhlo. Tento vzácný kov z moře vybírali a „nad zlato si této směsi vážili“.

Pojďme se ale podívat na legendy, které **Palladium spojují se Svatou Ludmilou a Svatým Václavem**. Vypráví, že Svatá Ludmila po svém křtu odevzdala svatému Metodějovi všechny kovové pohanské bůžky, ke kterým se vroucně modlila, aby z nich dal odlít křesťanské bohoslužebné nádoby. Kromě nádob vytvořil neznámý byzantský mistr také kovový obrázek Panny Marie s dítětkem.

„Ten obraz, nechť přináší tobě a celé české zemi ochranu všemohoucího Boha, nechť je branou milosrdenství a štítem, který vás bude chránit před nástrahami viditelných i neviditelných nepřátel.“

Tak pravil Metoděj a obrázek pozhledal. Ludmila si reliéf odnesla na svůj hrad Tetín, kde jej pečlivě střežila až do



chvilky, kdy ho předala svému vnukovi Václavovi.

Palladium Svatého Václava, knížete českého, provází od kolébky. V den, kdy se Václav narodil, vyšla na nebi neznámá zářící hvězda, stejně jako kdysi vyšla hvězda nad Betlémem, aby zvěstovala narození Kristovo. Nebylo pochybností, že toto dítě přináší Čechům „slávu, jež se hvězd bude dotýkati“. Při křtinách vložila malému Václavovi Ludmila, jeho bába, do kolébky reliéf s madonou, který dostala od arcibiskupa Metoděje. V té době klid a mír Evropy narušovaly konflikty Bavorska se Sasy. Kdo bude mít rozhodující vliv a slovo v této části světa? Čechy, tak blízké oběma zemím, nemohly zůstat stranou. Kdo bude mít rozhodující slovo v Čechách? Čechy byly ve správě královen – vdov, Ludmily a její snachy Drahomíry. Každá z žen řešila situaci po svém. Ludmila zastávala postoj ne-

vměšování se. Svoji pozornost věnovala novému duchovnímu směru, který se šířil Evropou. Byla horlivou zastánkyní křesťanství. Drahomíra, pragmatičtější z obou žen, stála na straně Bavorska. Velmožové svěřili správu Čech Drahomíře. Ludmila se z politické sféry stáhla a pečovala o výchovu a vzdělání budoucího knížete. To nebylo zcela po chuti Drahomíře. Moc chtěla držet ve svých rukou, a tak nechala svoji tchýni na jejím hradě Tetíně roku 921 zavraždit.

Palladium se tak ocitá v rukou Václava, kterého Ludmila vychovala v mariánské úctě. A od tohoto okamžiku je s ním reliéf pevně spojován. „*Nosil jej ustavičně u sebe*“, dočteme se ve starých kronikách. Měl jej také při válečném tažení do Kouřimi proti zlíkému vévodovi Radoslavovi. Tomu Václav, aby předešel krveprolití, navrhl, že místo bitvy se spolu utkají jen oni dva, na místě dnes zvaném „Přistoupim“ mezi



Kostel Nanebevzetí Panny Marie, Stará Boleslav

Českým Brodem a Tuchorází. Radslav se zalekl, když viděl kříž na Václavově helmici a kolem svatého Václava dva anděly, a podrobil se pražskému knížeti bez boje. Tady se poprvé dozvídáme o moci Palladia.

Václav, představován spíše jako duchovní a mírový kníže než bojovník, se klonil k postojům své babičky. Když se ujal vlády, poslal matku Drahomíru do vyhnanství, opustil probavorskou orientaci země a navázal úzké spojení se saským králem Jindřichem Ptáčníkem. Tyto jeho kroky směřovaly k udržení územní jednoty českého státu a k posilování centrální moci knížete. To se nelíbilo stoupencům Drahomíry. Spojili se s jeho ctižádostivým bratrem Boleslavem. Spory mezi bratry sílily a vše vyvrcholilo 28. září 929 (nebo 935) zavražděním Václava ve Staré Boleslavi. A jaký je osud Palladia? Pobočník, průvodce a věrný druh Václava, blahoslavený Podiven, věděl o úctě svého pána k mariánskému reliéfu. Snímá jej z hrudi mrtvého knížete a ve snaze ochránit ho utíká pryč z města. Vrahovi komplicové Podivena pronásledují. Když poznává, že se nemá šanci zachránit, zakopává reliéf do země na vršku za Boleslaví. Kousek od něho pak umírá, je vrahy oběšen. Jeho odvaze a věrnosti lidé projevovali úctu, a tak bylo jeho tělo po čase přesunuto do hrobu rotundy Svatého Víta. Pán a služebník jsou oddělení pouze zdí, i po smrti blízko.

Od té doby **byl mariánský reliéf téměř na dvě a půl století ztracen**. Až někdy kolem roku 1160, za doby panování Vladislava I., zmiňuje další legenda, že jakýsi rolník orál na svém poli. Najednou se jeho voli zastavili a nechtěli jít dál. Několikrát je mocně pobídl, aby se hnuli a když se dali opět do kroku, zaryl se pluh hlouběji a v brázdě se objevil lesklý kovový obrázek. Oráč si jej odnesl domů. Druhý den ráno ho čekalo překvapení, obrázek zmizel. Ještě větší překvapení ho čekalo, když ho objevil znovu na místě, odkud jej předešlý den vzal. To celé se opakovalo i další dny. A tak vzal obrázek a donesl jej kanovníkům staroboleslavské kapituly. Vyprávěl jim se zaujetím celý příběh. Ti reliéf umístili do kostela sv. Václava. Jenže překvapením konec ještě nebyl. Dělo se jim to, co oráčovi. Ráno byl reliéf vždy pryč a objevil se na místě původního nálezu. Kanovníci se dovítěli, že Panna Maria si přeje být uctívána tam, kde ji rolník našel, a vystavěli kapli. Na témže místě dnes stojí **kostel Nanebevzetí Panny Marie**.

Zpráva o obrazu Panny Marie a tajemných okolnostech jeho objevení se rychle šíří po kraji. Do kaple přichází lidé, přináší dary a modlí se za pomoc a vyslyšené prosby. Stará Boleslav se tak stává nejstarším mariánským poutním místem v Čechách. O významu místa vypovídají i návštěvy českých panovníků. Několikrát sem zavítal

velký ctitel sv. Václava, císař Karel IV. v doprovodu pražského arcibiskupa Arnošta z Pardubic.

PALLADIUM PROŽÍVÁ SPOLU S ČECHY VŠECHNA DRAMATA DĚJIN

Za husitských válek byl vypálen kostelík, který ukrýval mariánský obraz, a z medailonku zbyla jen jakási beztvářá kovová hmota. Podle některých historiků v polovině 15. století z této hmoty vytvořil neznámý umělec reliéf nový. Jak moc se podobá původnímu, nevíme.

A JAKOU ROLI HRÁLO PALLADIUM V BOUŘLIVÝCH LETECH TRICETILETÉ VÁLKY?

Při tažení do Prahy vtrhli v roce 1631 do Staré Boleslavi šaští důstojníci s vojáky a kromě jiných cenností uloupili i posvátné Palladium. Dovezli ho do Prahy a přímo proti Týnskému chrámu, proti šibenici, postavili pranýř a na něj přibili Palladium hřebem se slovy „*Jsi-li zázračné, pomoz si samo*“. Dodnes je prý na krku Panny Marie na tuto událost památka, díra po hřebu, kterou zakrývá šperk. Palladium si pak odvezli jako válečnou kořist do Lipska, v naději, že za ně dostanou bohaté výkupné. A to se také stalo. Po šesti letech bylo Palladium vyplaceno na tu dobu neslýchaným výkupným sto tisíc zlatých (tehdy byste si jen za pět tisíc zlatých mohli pořídit menší panství se zámek, lesy a polnostmi) a vráce-

no do Staré Boleslavi. Tím však boje a drancování nekončily.

Jak ochránit tento **symbol české státnosti a svébytnosti**? Brigita z Lobkovic jej odvezla do Vídně na císařský dvůr. Tehdejší císařovna Marii Anna, manželka Ferdinanda III., nechala reliéf ozdobit materiály dovezenými ze španělských držav v Indii – perlami, korunkou a trůnem z ebenu, zlata, perel a velkých smaragdů. Palladium zůstávalo ve Vídni. K osiřelému oltáři ve Staré Boleslavi i přesto proudilo velké množství poutníků. Modlili se a děkovali Panně Marii za sílu a ochranu. Trvalo ještě několik let, než bylo Palladium slavnostně navráceno na své původní místo.

Podruhé bylo ohroženo v samotném závěru třicetileté války. Když Švédové dobyli Prahu, padlo jim do rukou také Palladium. Naštěstí u nich nezůstalo dlouho. Zasluhu na tom měla opět Brigita z Lobkovic. Znalá se se švédským velitelem Karlem Gustavem. Obrátila se na něho a vyložila mu, jak velice by se zavděčil nové císařovně Marii Leopoldině, kdyby jí staroboleslavský obraz věnoval. Karlu Gustavovi, který právě jednal s císařem o míru, se tato rada zalíbila. Chtěl výhodné podmínky při Westfálském míru. A tak se Palladium opět ocitá ve Vídni. Císařští manželé je vděčně přijali a umístili ve své kapli. Třicetiletá válka končí. Palladium je ve Vídni a staroboleslavský oltář opět zeje prázdnotou. Po mnohých vyjednáváních se v roce 1650 dostává definitivně na oltář chrámu ve Staré Boleslavi. Úcta k němu jako „Záštite české země“ od tohoto okamžiku ještě stoupala a největší byla v 18. století, kdy o něj pečovali jezuité.

OD PRVNÍ REPUBLIKY PO SOUČASNOST

První republika podněcuje oživení zájmu o Palladium. Rodící se samostatnost Čechů, jejich křehká nezávislost si žádá podporu, víru a naději. Je tu patron české země, Svatý Václav a také Palladium. 1000. výročí světce úmrtí, jeho oslava, přivádí do Boleslavi velký počet poutníků, který stále roste. Pouti do Staré Boleslavi každým rokem sílí a získávají stále více manifestační charakter. Je tu nacistické Německo a mladá republika se cítí ohrožená.

Jaká bude budoucnost Československa? Stále více Čechů upíná pozornost k Palladiu. Prosby a modlitby k Panně Marii sílí. V září roku 1938 se modliteb a procesí účastní přes sto padesát tisíc lidí. Poutě do Staré Boleslavi neustaly ani po **obsazení Československa Němci**.

Ochránit Palladium znamenalo ochránit Československo. A tak v obavě



před Němci je Palladium tajně ukryto a nahrazeno kopií. Nacisté po něm údajně usilovně pátrali. Říká se, že měli v plánu zničit celou Starou Boleslav. Z úkrytu bylo Palladium vyjmuto roku 1945, v den před začátkem slavností za poděkování Panně Marii za ochranu země a osvobození Československa. Tisíce věřících vítali ochránkyni a její posvátný obraz.

Naposledy Palladium opustilo Boleslav nedobrovolně **v době komunismu**. V roce 1950 byla Panna Marie „zatčena“ a odvezena na StB. Rozsudek zněl jasně „zavřít“ a tak se dostává do sejfů Národní banky. Tam ji objevili v 60. letech s chybnou cedulkou „kopie“. Dodnes není jasné, zda šlo o omyl nebo chytrý trik, jak ochránit originál před nepřízní doby.

Mgr. Alena Jáchimová - www.alenajachimova.cz

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



Kam za Palladiem dnes? Mariánský reliéf, který podle legendy po staletí ochraňuje náš národ, je zpět ve Staré Boleslavi. Od první minuty tohoto roku ho znovu můžeme obdivovat v nově opravené bazilice Nanebevzetí Panny Marie. Palladium má svého osobního strážce, probošta kolegiální kapituly sv. Kosmy a Damiána. O Silvestrovské noci sem z Prahy znovu putovali lidé, aby ho doprovodili a projevíli mu úctu.

Jeho osudy byly bouřlivé. Palladium bylo ukrýváno, potupeno, ničeno, loupeno. A tak je zřejmé, že se v něm skrývá síla, která pomáhá českému národu přežít jakékoliv útrapy a zvládat všechna protivenství. Vždy, když šlo do tuhého, zněly kolem Palladia modlitby a písně. Ať nám připomíná, jak důležitá je v dnešní době svoboda. Važme si jí stejně jako tolerance, pospolitosti, aby mohly zaznívat různé názory a bylo jim opravdu nasloucháno se zájmem bez ponižování. Ať se učíme vést dialog a neplýtváme silou na žabomyši války. Ať dokážeme sobě ve své zemi smířlivě vládnout.

Poznámka pod čarou:

Text vznikl po tom, co jsem v lednu tohoto roku navštívila staroboleslavský kostel Nanebevzetí Panny Marie a Palladium viděla na vlastní oči. Hlavou mi běžela jedna myšlenka. Byla neodbytná: „Proč? Proč právě teď přichází tento reliéf, záštita země České, zpět do Boleslavi? Jaký to má význam? Jakou ochranu a před čím potřebujeme? Ted' je duben a všem nám mění životy docela malý neviditelný virus. Má tak velkou moc, že nás „uvězní“ v našich domovech. A my se učíme hodně: o sobě, svých dětech a partnerech, o schopnosti se spojit a podporovat se, o flexibilitě a o kreativě (tolik úžasných nápadů, nad kterými každý den žasnu), o smyslu pro humor, o moci i bezmoci. Je to nonstop škola života... A Madona s dítětem nad námi drží svůj pomyslný ochranný štít, věřím v to.“ 🌹

Jak se žije adoptovaným španělským chrtům a podencům v Čechách?

AISHA A ILENKA

pod vedením alfa samice Jolly

Ing. ILONA PIRICHOVÁ, foto autorka

Snaha adoptovat nebo jinak zachraňovat zvířata postihuje zpravidla výrazně vyšší počet žen než mužů. Je to vlastně logické, jsme více mateřsky založené a pro většinu z nás je život „nejvyšší hodnota“.

Mnohým se zvýší sebevědomí, protože jsme přesvědčeny, že konáme něco užitečného a můžeme jít svým příkladem ostatním. A koho my, ženy, nejčastěji adoptujeme? Jsou to psi mladí, bezproblémoví, fotogeničtí, zdraví a se světlou srstí. Nejdéle si v útulku počkají starší pejskové s černým kožíškem nebo s problémovým chováním či nějakým zdravotním problémem. Jen opravdový „srdcař“ si vezme takového psa, ale i jejich počet poslední dobou výrazně roste.

Adopce je nelehké rozhodnutí, ani obrovská vlna lásky nestačí, je nutné přidat pořádnou dávku trpělivosti, zodpovědnosti, pokory a sebeovládání. Nevystačíte ani s tvrzením, že celý život máte psy a víte, jak se k nim chovat. Každý pes je jedinečný, na každého platí jiné výchovné metody a žádný není nahraditelný.

V roce 2012 jsme si s manželem pořídili fenku štěně anglického kokršpaněla s PP Jollu. Je to milující a sebevědomý kokr s krásně hebkou srstí a dlouhými kokříma ušima. Má za sebou kromě ročního kynologického výcviku také plastiku spodní čelisti a několik opakujících se epileptických záchvatů. Ty máme

díky lékům pod kontrolou, a tak Jolla může vykonávat veškeré aktivity. Hned nějak ze začátku se mi do hlavy vloudila myšlenka mít k Jolle ještě nějakou psí partačku nebo partáka.

K adopci jsem se paradoxně dostala přes hledání chovné stanice pro štěně „deerhouna“ (jeleního psa) a „proklikala“ se až do skupiny **Galgo v nouzi** založené v roce 2012 na pomoc španělským chrtům se sídlem v Proboštově u Teplic. Se zatajeným dechem jsem koukala do smutných očí španělských chrtů (galgů) a se zájmem četla informace na jejich profilech. Domov hledali galgové různého věku, zevnějšku i povahy.

Ve Španělsku mají tito psi status hospodářského zvířete a jsou zneužíváni především k lovu zajíců. 1. únor je Světový den galgů a je to také konec lovecké sezóny. Ohromné množství psů je svými lovci opuštěno, rituálně zavražděno, nebo jinak utýráno. Ti šťastnější se přes španělské záchranné organizace formou adopcí dostanou do svých domovů

nejen k nám, ale téměř po celé Evropě a do USA.

Chrt, přestože jeho přirozeným pohybem je běh, velmi rád lenoší především na vyvýšených místech, jako jsou křesla, sedačky a postele – prý má z daleké minulosti zakódovanou ochranu proti hadům. Svým páníčkům se dobře přizpůsobí a bývá opravdu velmi tichým, empatickým a milujícím společníkem. Přestože se jedná o velké plemeno psa, dožívá se průměrně 13 – 14 roků.

Transportem 26. března 2017 přijela tehdy šestiletá galga Aisha k nám domů. Adopce se uskutečnila právě přes organizaci **Galgo v nouzi**. Aisha byla nalezena o vánocích 2015 v příkopu u silnice vážně zraněná se zlomenou nohou, tržnou ránou na boku a postupující infekcí, která způsobila, že jí musely být amputovány prsty na pravé tlapce. Zachránila ji Loli Cantero a po ošetření ji poskytla azyl ve svém útulku, kde zůstala ještě asi rok. Ptala jsem se, který pejsek potřebuje nutně domov, a byla nám doporučena právě Aisha. S tělesnými problémy se poprala celkem dobře, horší to bylo s její psychikou a ještě po třech letech od adopce je velmi opatrná na dotyk od člověka. Galgové jsou smečkoví psi, proto bylo dobře, že na ni doma čekala Jolla – Aisha k ní úžasně přimkla.

Vůbec od jejího příjezdu dostaly naše společně prožité dny jinou náplň – Jollu jsme pasovali na pozici alfa psa a dodržování hierarchie nám umožnilo vyhnout se řadě problémů. Aisha s tím žádný problém neměla, naopak byla pod vedením Jolly jistější. Museli jsme s manželem hodně potichu mluvit a snažit se o klidné a pomalé pohyby. Velká výzva k trpělivosti byly také naše společné vycházky, někdy Aisha doslova „zamrzla“ na místě nebo se lekala tak, že vymýšlela na vodítku různé akrobatické kousky, jak zdrhnout.

S Aishou byla ve stejnou dobu a ve stejném útulku zajímavá starší „útěkářka“ podenca Ilenia, která mě zaujala svým příběhem. Jako mladou si ji od Loli Cantero adoptovali Francouzi, kterým ale utekla. Loli se jí tenkrát podařilo ve Francii odchytit do klece a od té doby žila Ilenia přímo u Loli doma. Často jsem se na její střapatou tvář dívala a přála jí, aby ještě našla domov. Myšlenku na ni jsem nosila skoro 2 roky v hlavě a vím, že síla takové myšlenky je veliká,

a u mě vede téměř vždy k realizaci. Nejvíce práce mi dalo přesvědčit manžela, že potřebujeme ještě jednoho staršího a zvláštního psa. Můj milující a hodně tolerantní manžel to nakonec dal (nevím, zda bych to dala já, být v jeho kůži, on je prostě úžasný ☺).

9. února 2019 ve večerních hodinách jsme si tedy jeli do Proboštova pro Ilenku – andaluzského podenca. Přijela sladká, klidná, střapatá a pěkně kulaťoučká devítiletá podenčí dáma. Na rozdíl od Aishy neměla od samého začátku absolutně žádný problém s lidmi. Naopak byla vyložena dotkový typ, milující, empatická, ba přímo terapeutická. A tak se „španělky“ od Loli po nějaké době zase sešly ve společném domově, tentokrát v Čechách. Do skupinky zapadla dokonale a svoji roli posledního psa zvládla bez problémů. Její klid hodil do klidu celou naši rodinku a můj manžel, nemocný Parkinsonovou chorobou, na delší dobu značně pookřál.



Dobrovolnice v útulku od Loli Cantero napsaly: „Ilenia je silně zvláštní, milujte ji a postarejte se o ni.“ Svatá pravda. Podencové jsou zřejmě 7 tisíc let staré plemeno s velmi vyvinutým loveckým instinktem. Lovci je často chovají v otřesných podmínkách s minimem krmení a bez veškeré veterinární péče. Jsou ale i „slušní“ lovci, kteří své psy nechají očkovat a pak je po ukončení lovecké sezóny odvedou do útulku. Pro podency není problém rychlý běh v kombinaci se skákáním, umí zdolat značně vysoké ploty nebo po nich šplhat. S podencem se nikdy nenudíte, jsou to takoví milující a oddaní šaškové. Starší psi už mají rádi svůj klid, ale stále má většina z nich energii na rozdávání, dožívají se podobného věku jako galgové. I oni mají svůj Světový den – je jím 2. květen.

Ing. Ilona Pirichová

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



V ČR velmi dobře fungují organizace pro zprostředkování adopcí galgů, anglických chrtů – greyů, podenců ze Španělska nebo z Kanárských ostrovů. Kromě již zmíněné **Galgo v nouzi**, jsou to například **GACR, Galgos de la Estrella, Podenco v nouzi, Chrti v nouzi, Adopce psů bez hranic, SOS Podenco** a jiné.

Mezi „chrtími“ lidmi se říká, že jeden chrt je vlastně jen půl chrt a že vždy je lepší mít chrt alespoň dva, také prý



nemoc jménem „chrtóza“ bývá hodně nakažlivá ☺. Chrtí lidé se rádi společně se svými psy stýkají, pořádají různé srazy, soutěže, aukce, procházky a vůbec si hodně navzájem pomáhají. Stává se často, že některý pes nezvládá útulek a není čas na hledání trvalého domova, pak velice dobře fungují tak zvané dočasné domovy, kde veškerý servis platí organizace, která psa přiveze. Někdy je pouto tak silné, že se z dočasného domova stane domov trvalý. Kdo se zajímá o pomoc psům a nemůže adoptovat z různých důvodů, tak je možná „virtuální adopce“, kdy podpoříte finančně určitého psa, který už nemá šanci najít domov, nebo má zdravotní problémy. Takto jsme si virtuálně adoptovali galgopodencu Mandy a greye Teda, oba jsou v dočasném domově v Proboštově pod organizací Galgo v nouzi.

V útulcích čeká velké množství starších pejsků. Starý pes je křehký, zranitelný, milující a vděčně přijme pohodlí, vaši lásku a teplo domova. Neoplývá již takovou energií jako mladý pes, ale dá vám mnohem víc, než jsme my lidé kolikrát schopni. Dá vám něco, co vám nedá mladý pes. A psi nás mino jiné také učí žít v přítomnosti! 🐾

MAGICKÉ STROMY keltského roku

JAN JOHANN JAROSLAV MIŠKA

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



Kaštan

(*Aesculus hippocastanum*)

11. 11. – 20. 11. a 11. 5. – 20. 5.

Největší předností „kaštanových“ lidí je jejich vyvinutý smysl pro spravedlnost. Podobně jako rozložitá a mohutná koruna jírovce nepropustí prudké paprsky slunce, tito lidé chrání své bližní před jakoukoliv i sebemenší nespravedlností. Stávají se bojovníky za pravdu a spravedlnost. Dokonce ani nedbají neblahých důsledků, které by je mohly postihnout. Ušlechtilé myšlenky přetavují v činy, které napravit mnoho ústrků. Jsou dobrosrdeční a nepřipouštějí si nezdary a neúspěch. Bystrý úsudek, citlivost a bdělost je předurčují i k velké oblíbenosti ve společnosti. Jsou jak rádci, tak vůdčí osobnosti. Jsou zcela oddáni rodině, proto je jejich úspěch závislý na tom, zda mají uspořádaný rodinný či partnerský život.

Kaštan koňský je statný listnatý strom dorůstající výšky 30 metrů s obvodem dosahujícím dvou metrů. Původem je z jihovýchodní Evropy. Až 30 centimetrové laty kvetou od května do července. Plodem je zelená ostnitá tobol-

ka s tmavě hnědými semeny (kaštany) uvnitř. Pobyt v energetickém dosahu jírovce posiluje a uklidňuje, neboť pomáhá zbavit se neklidu a strachu, což platí pro všechny energeticky vydatné stromy. Poslední dobou jsou kaštany koňské, zejména na energeticky méně vhodných stanovištích, opakovaně napadány klíněnkou maďalovou.

Léčivý význam kaštanu jírovce byl znám už ve starověku. Tataři mívali uloženy kaštany v sedlech koní – energeticky dobíjely jak koně, tak jezdce. Kaštany sebrané pod mohutnými zdravými stromy skutečně tělo dobíjejí energií-prasílkou velmi vydatně. To věděli také mniši kláštera v Kateřinské ulici, v němž je léta umístěna Neurologická klinika Univerzity Karlovy. Jeden z největších kaštanů v Praze se nachází na silné vyzařovací linii v rajském dvoře bývalého kláštera založeného císařem Karlem IV. Ještě před tím, než byl ořezán, na něm na jaře a na podzim v období tahu na jih přechodně hřadovalo hejno havranů, které se na něm energeticky dobíjelo. Na neobvykle velký kaštan také

upozorňuje starobylá zpráva, kde je psáno, že po dlouhá léta rostl v místě zjevení sošky Panny Marie Křtinské. V té době ještě v Moravském krasu kaštany nerostly. Znalci přírody datují výskyt kaštanů v naší zemi až od 15. případně 16. století. Jak se tedy dostal do Bukovinky? Anděl, který přenesl zázračnou sochu, zároveň přinesl právě i větévku kaštanu, ze které vyrostl mohutný strom. Poutníci ulamovali na památku pouti větvičky ze stromu, který považovali za zázračný. V roce 1716 se prastarý strom vyvrátil. Hned vysadili nový. Dodnes na toto zjevení v Santiniho křtinském kostele Panny Marie upozorňuje symbolický praporec s listem kaštanu jírovce.

Léčivé účinky

Léčivá kůra jírovce se používá při léčbě hemoroidů nebo křečových žil. Výluh (lihový) z květů nebo plodů kaštanů je známý jako mazání při revmatických potížích, neboť podporuje lepší prokrvení nemocného místa. Těž zbavuje příležitostných revmatických bolestí. Léčí křečové žíly, záněty žil,



hemoroidy a arteriosklerózu. Působí pozitivně jak na průchodnost cév, lymfatický systém, tak na vypínání pokožky (omlazuje). Denní dávkou proti uvedeným potížím je 100 mg aescinu. Při vnitřním použití může vyvolat nevolnost žaludku. Proto je vhodné podávat 2x polovinu denní dávky a to po jídle.

Také se doporučuje uložení kaštanových plodů do postele pod matraci, to abychom spali klidným spánkem, zbavili se revmatických potíží a energeticky se posilovali. Kaštany (hippo-castanum) se používaly při léčbě dy-chavičných koní. Proto kaštan koňský.

Účinná tinktura: 150 g čerstvých jemně nastrohaných kaštanů vsypat do uzavíratelné lahve a zalít 0,5 litrem nejlépe 50% alkoholu, lze použít i slivovici. Za občasného protřepání ponecháme 3 týdny louhovat. Poté nálev přefiltrujeme a lahev opět důkladně uzavřeme. Tinktura se používá na mazání zejména při bolestech kloubů postižených revmatismem či dnou.

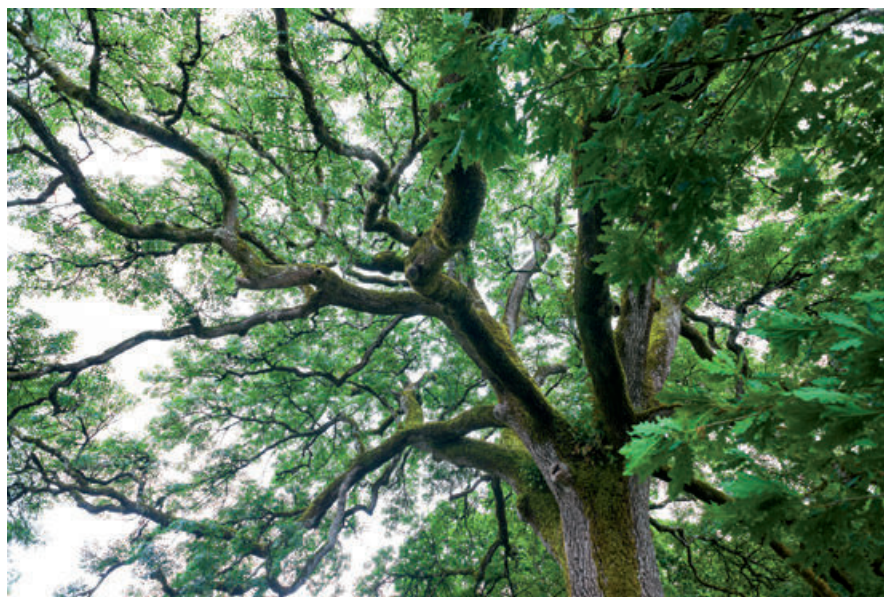


Jasan ztepilý

(*Fraxinus exelcior*)

21. 11. - 30. 11. a 21. 5. - 30. 5.

Jasan, podobně jako některé další dřeviny, je velmi náročný na sluneční svit i vláhu. Lidé zrozeni v jeho období jsou stejně zajímaví a výjimeční. Jedinci zrození v těchto dvou dekadách jsou nezávislí, pracovití a učenliví organizátoři, jsou to odolné, průbojné a samostatně myslící bytosti, které si nikdy nepřipustí ani sebemenší prohru. Jestliže je přesto někdy potká, dokážou se z ní velmi rychle poučit a dále se ženou za



svými vznešenými cíli. Jejich neustále dobrá nálada, humor a optimismus z nich dělá oblíbené a společností často vyhledávané osoby. Jsou nároční nejen na své blízké okolí, ale i na sebe. Proto se zdá, že jsou v lásce poněkud vybíraví. Není tomu ale tak. Hledají pouze toho opravdu nejlepšího partnera, kterému zůstávají věrní až do smrti. V zaměstnání jsou schopní, výkonní, vynalézaví a ctizádostiví. Ve vypjatých situacích se mohou projevit jako sobečtí despotevé, protože jejich povaha jim nedovolí spokojit se pouze s málem.

Jasan je listnatý strom z čeledi olivovníkovitých dorůstající výšky 35 až 40 metrů rostoucí v celé Evropě. Památný jasan ztepilý stárí 215 let (obvod 5,1 a výška 37m) najdeme ve velké strahovské zahradě. Energii vyzařuje do vzdálenosti větší jak 80m. Největší jasan v Česku je Nudvojovický s obvodem 630 cm a výškou 33m. Najdeme jej v sousedství původně gotického kostela sv. Jana Křtitele (Turnov).

Pružné jasanové dřevo využívali v Evropě především k výrobě oštěpů, luků, sněžnic, lyží a saní. Kalifornští indiáni z nich zhotovovali posvátné dýmky nebo topůrka na sekery. Z kmenů se zhotovovaly hmoždíře na tlučení zrní a díže na těsto. Islandský výraz pro jasan – aske znamená „zář velkého ohně“, neboť jasan je velice dobré palivové dříví, které podobně jako bříza hoří i svěží.

Ve středověké Evropě se lidé domnívali, že jasan je strom, který nesnese

ve svém stínu nic jedovatého, a proto jej využívali jako protijed. Lékař Nicholas Culpeper tvrdil, že jasanové listy neutralizují jed z jedovatých hadů. Odvar z jasanových pupenů a kůry používali američtí indiáni jako lék proti uštknutí chřestýše. V Německu se proti účinkům hadího uštknutí používala míza z jasanu. Ve Skotsku lidé nosili kolem krku náhrdelník z jasanových větviček tehdy, když měli jít do lesa, kde se vyskytovali hadi. V Čechách lidé konzumovali mizu z jasanu proto, že věřili, že je bude celý rok chránit před nehodami a otravami.

Ve Skotské vysočině se míza z jasanu dávala i novorozencům. Porodní bába položila jeden konec zelené hole z jasanu do ohně. Zatímco hořel, sbírala z druhého konce vytékající mizu na lžici a podávala ji dítěti jako potravu. Působila jako silný svíravý prostředek. Panovalo přesvědčení, že míza ochrání jejich dítě před útokem čarodějnic, víl a skřítků. Také popel z jasanu se používal k překonání kouzel čarodějů a čarodějnic. Říká se, že jíst o letním slunovratu červené pupeny jasanu přináší ochranu před kouzly.

Léčivé účinky

K výrobě léčivých přípravků se používají pupeny, listy a kůra obdobným způsobem jako tomu je u topolu. Kůra z jasanu je hořkým tonikem. Meskvikové ze Severní Ameriky používali odvar z kůry jasanu amerického na léčení vřidků a boláků a Penobskotové z Maine k pročištění ženských orgánů

po porodu. Irokézové používali čaj jako projímadlo a přidávali kořeny a kůru jasanu do směsí na zvýšení pravděpodobnosti otěhotnění. Do některých jasanů byly vydlabávány prohlubně a v těchto umělých nebo někdy i přirozených jímkách se shromažďovala dešťová voda, jež byla považována za svatou a používala se na léčení.

Kůra z jasanu a jeho listy se v moderním léčitelství používají pro své projímavé vlastnosti. Slabé koncové větvičky a lístky jasanu ztepilého lze použít pro přípravu čaje při dně, žloutence a revmatismu. Čaj z listů snižuje teplotu. Uvolňuje kameny a vyhání z těla hlísty a roup. Odvar z kůry urychluje hojení ran a zhmožděnin.

Čaj z listů jasanu: Připravíte tak, že jednu až dvě čajové lžičky listů namočíte na pět minut do půl šálku vody, poté scedíte. Užívejte 1,5 šálku denně v dávkování po jedné polévkové lžici. Listy sbírejte na jaře a používejte vždy čerstvé nebo je usušte k pozdějšímu použití.



Habr

(*Carpinus betulus*)

1. 12. – 10. 12. a 31. 5. – 10. 6.

Člověk zrozený v období habru miluje pořádek, disciplínu a velice svědomitě, s rozmyslem a s pečlivostí jím vlastní plní své denní povinnosti. Jeho touha po ocenění a uznání je často nezměrná. Protože je vnitřně velmi ukázněný, tak se snaží v životě vyvarovat jakýchkoli chyb – proto bývá při všem, do čeho se pustí, nadmíru důsledný a opatrný. Právě z toho důvodu beze zbytku



dodržuje obecně závazná pravidla a drží se jen ověřených postupů jak v zaměstnání, tak i ve svém soukromí. Zřídka bývá ve vedoucím postavení, ale jako na řadového zaměstnance je na něho naprosté spolehnutí. Nežene se za kariérou, spíše přemýšlí o životě a zabývá se jeho duchovními aspekty. Díky své důvěřivosti a citlivosti poměrně dlouho hledá toho pravého životního partnera. Když se mu to však konečně podaří, je ve vztahu velice zodpovědný a stálý.

Habr kromě odkazů na pojmenování několika osad nebo obcí (Habrová, Habrůvka) nám nenabízí žádnou známější báji, která by s ním mohla být nějakým způsobem přímo spojena. Je to statný listnatý strom dorůstající výšky 25 metrů. Dobře roste v lesích nižších poloh, v hájích a podél cest. V některých oblastech (např. Moravský kras) se kmínky opakovaně vyřezávaly (tzv. výmladkové hospodaření). Jeho velmi tvrdé dřevo z narostlých „výmladků“ s vysokou výhřevností se používalo na topení. Dobře snáší seřezávání, proto se používá v živých plotech. Právě z toho důvodu je z něj dokonce vytvořen labyrint (35x35 metrů) nedaleko Brandýsa nad Orlicí. Má odkazovat na dílo J. A. Komenského *Labyrint světa a ráj srdce*.

Léčivé účinky

Pupeny habru patří prokazatelně mezi jedny z léčivě nejvýznamnějších. Protože léčivé přípravky, které se z nich připravují, čistí a harmonizují činnost jater. Což je největší vnitřní a zejména pak hlavní orgán látkové očištné kůry (výměny) lidského těla. Jestliže selžou, tak dochází k přímému ohrožení života. Játra mají naštěstí velkou schopnost regenerace. V tom nejhorším případě nám k životu postačí 1/5 z původních jater.

Proto si při této příležitosti něco řekneme o „pupenové“ léčbě pojmenované gemmoterapie. V pupenech stromů a rostlin je uložen nejceněnější genetický materiál, který slouží k jejich dalšímu rozmnožování. Známe dva druhy pupenů listové a květní. V každém pupenu je ukrytá informace o účincích celé rostliny. Pupeny dodávají do organismu minerály, vitamíny, stopové prvky i enzymy a zvyšují tím jeho obranyschopnost. Zároveň výrazným způsobem zlepšují funkci centrální nervové soustavy. Proto se z výtažku pupenů vyrábějí především tinktury. Léčivé účinky pupenů jsou zkoumány zvláště ve Francii, která je považována za kolébkou gemmoterapie. Jejich léčivými účinky se zabýval lékař P. Andrianne, autor Velké knihy gemmoterapie, a bylinář A. Zentrich v knize Gemmoterapie. 🌿

Jan Johann Jaroslav Miška

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



Inspirace na zajímavé čtení

Hledět do Slunce a tančit - Moudrost lakotských indiánů

Joseph M. Marshall III.

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com



Vnitřní síla. Odhodlanost. Pokora. Souznění s přírodou. Umění přežít. Obětavost. Moudrost. Úcta k tradici. Ochota pomáhat slabým a starším.

Takové jsou základní hodnoty, na kterých stojí devět poutavých příběhů Josepha M. Marshalla III., inspirovaných starými lakotskými pověstmi i vlastními životními zkušenostmi. Vydejme se společně s autorem na objevnou cestu do

starých indiánských časů, kdy lovec rozuměl zvíři a čas plynul v souladu s životním rytmem obyvatel prérií. Každý z příběhů v této knize přináší kromě vzpomínek na minulost také něco navíc: pomáhá pochopit současnost a moderní svět.

Pád do milosti

Adyashanti

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Cesta k vnitřnímu probuzení.



Milost – rozporuplné slovo, alespoň v češtině. A přece jde o stav bytí, kterého je nám tolik zapotřebí. Adyashanti, u nás ještě neznámý autor, se zabývá příčinami utrpení, které si ale často způsobujeme sami. A zároveň nabízí návod, jak z toho ven. Jakmile se dokážeme všeho pustit, uvolnit se a spadnout doprostřed přítomného okamžiku, může nás prostoupit svoboda, kterou všichni hledáme. Tato kniha ukazuje způsoby, jak se takovému stavu bytí otevřít, jak se otevřít milosti a tomu tajemnému světlu,

které září během skrytých a tichých okamžiků.

Horečka

Megan Abbottová

Vydalo nakladatelství Jota
www.jota.cz

Deenie je pilná středoškolská studentka se skvělou rodinou: bratrem Elim, který je hvězdou školního hokejového týmu, a otcem, oblíbeným učitelem. Když Deeniina nejlepší kamarádka dostane ve třídě děsivě vy-
padající záchvat, stabilita se změní v chaos. Školou se šíří zvěsti o nebezpečné epidemii a mezi obyvateli vzrůstá davové šílenství. *Horečka* je thriller věrný svému názvu: temný a znepokojivý.



NÁVRAT DOMŮ

**Jak být šťastná
a plná sil v 21. století**

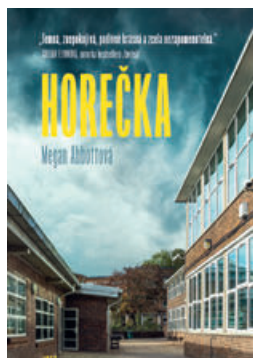
Blanka Vun Kannon

Vydalo nakladatelství Smart Press
www.smartpress.cz

*Cesty k moudrosti,
životní rovnováze
a k sobě samé.*

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





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



PRO VOLNÉ CHVÍLE

sféra

Křížovky a sudoku o ceny

Jste tak mladí, jak kvalitní jsou... Paul Bragg				ZŘÍZENINA V OKRESU CHRUDIM	ČÁST ŽÁROVKY	ČÁST PRAHY 6		BOJOVÉ VOZIDLO	OSOBNÍ ZÁJEMO	TÝKAJÍCÍ SE MOZKU ŽEN. ROD	STATEČNOST MN. Č.	PŘEMET VE VZDUCHU		STŘEDNÍ TECHNICKÁ ŠKOLA ZKR.	VODA PO HOLENÍ	DARY VĚNOVANÉ BOHU	CHEM. ZN. TANTALU
POMUČKA: ÉCART, OHEB, ORT. OVE, TOSCA	TÉLOVÝČNÝ PRVEK	OHLEDU-PLNOST	SPZ OPAVY					PODNIK V PRAZE						KRÁTKÝ TV VSTUP			
VÝŠKOVÝ NAKLADAČ SLÁMY			INICIÁLY HERCE ŠEVČÍKA					KLADNÁ ELEKTRODA						PODNIK VE DVOŘE KRAL.			
1. DÍL TAJENKY								CESTOVNÍ DOKLAD						SLOVENSKÁ POLNÍ MÍRA			LIDOVÉ NOVINY ZKR.
INICIÁLY SPISOVATELE KLÍMY			NOUZOVÝ NOCLEH						RÁMOVÁ PILA					NĚMECKÁ TV STANICE			
ČÍSLOVKA ŘADOVÁ STR. ROD			ROZDÍL MEZI KURSY						BICYKLY					SPZ KUTNÉ HORY			
			CEN. NERV. SYSTÉM					OTÁZKA 2. PÁDU						BRATR ÁBELA			
			LEHKÉ TOP. OLEJE ZKR.					SESUNUTÍ PŮDY						BLOK			
	VSTRÍČNOST	ZN. MÝDLA						NOČNÍ PTÁCI						NÁR. HOKEJ. LIGA ZKR.		PUCCINHO OPERA	PORADA
		SILNÝ ZÁVAN VĚTRU						KOŽENÝ PÁSEK						PRÁVEIDELNÁ STRÍDÁNÍ			
PŘEDSTAVENÝ KLÁSTER							HŘEJIVÁ					PRÁCE NA PANSKÉM					
							CITOSLOVCE ŠKY-TANI					PLAČ					
CIZOPASNÁ HOUBA							BODY PŘÍMO Z PODÁNÍ							POLEVKOVÝ KNEDLÍČEK			
							SPZ OSTRAVY							OTEVŘENÉ TOPENIŠTĚ			
MÍSTO NĚMECKY							OTÁZKA 3. PÁDU									STARŠÍ ZKR.	
							INIC. ADVOK. SOKOLA									DOKTOR ZKR. TITULU	
TVOJE OSOBA			2. DÍL TAJENKY														
AKADEMIE VĚD ZKR.			ZAÚPĚNÍ														
								LESKLÉ NATĚRY						DROBNÝ DOBYTEK			

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

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Řešení sudoku z čísla 1-2

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Správné odpovědi zasílejte do 22. 6. 2020 na adresu redakce: Diochi, spol. s r. o., Průmyslová 7, 102 00 Praha 10. Nebo e-mailem: tajenky@diochi.cz.

Výherci z čísla 1-2/2020 - Tajenka křížovky: „bez velké vůle neexistují velké talenty“, **sudoku:** 341. **Křížovka:** Klusová Iveta, Dolní Lomná, Dopita Vladimír, Příkazy, Pacáková Zuzana, Mezouň, Rektorysová Hana, Písek, Lenková Oldřiška, Žabonosy, Mesárošová Jitka, Bohuslavice. **Sudoku:** Čínátlová Běla, Poděbrady, Filandrová Dana, Jaroměř, Hankerová Alena, Štáhlavy, Vondrovská Šárka, Moravská Třebová, Hřebečková Jiřina, Podivín, Novotná Bedřiška, Praha.

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 Pressegross, a. s.
Oddelenie inej formy predaja,
Stará Vajnorská 9, 831 04 Bratislava



+ ZDARMA
k předplatnému kniha
**HLEDĚT DO SLUNCE
A TANČIT**

Kniha v hodnotě 199 Kč

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

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

INZERCE



Cesty k sobě

internetové vysílání



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 znamenají vážně i nevážně



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% SLEVOU!



ČÍM VÍCE NAKUPUJETE,
TÍM VĚTŠÍ SLEVA!

Žádné závazky - pouze výhody
Další slevy za nákupy

www.diochi.cz

DIOCHI®

CESTA KE ZDRAVÍ = DIOCHI



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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

• **Tábor**, Ivetta Vrtíšková, Koželužská 140, 390 01, tabor@diochi.cz, Po-Čt 9-17, Pá 9-12, 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**, Rákócziho 12 (2. posch., č.d. 216), 940 02, novezamky@diochi.sk, Po-Štv 10.00 - 17.00, (obed 13 - 13.30), 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, Str, Štv 10.00 - 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 33/16, 917 01, trnava@diochi.sk, Po, Út, Štv: 8.30 - 16.30, Str: 8.30 - 17.30, Pia: 8.30 - 16.00, obedná prestávka 13.00 - 13.30, tel.: +421 917 717 787

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

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



KRÁSA ZAČÍNÁ UVNITŘ®

PEVNÉ, ŠTÍHLÉ A OPÁLENÉ TĚLO

KRÁSA ZAČÍNÁ
UVNITŘ®

1. Diocel Supracid

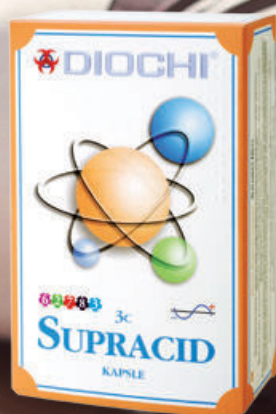
ÚBYTEK VÁHY DÍKY ODKYSELENÍ A MINERÁLŮM

2. Lipodestron

VITALITA POKOŽKY A SVALŮ

3. DioSol Diochi

PŘÍRODNÍ OPÁLENÍ



BYLINKY POMÁHAJÍ