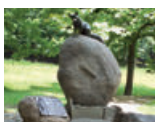




**Vincent
van Gogh**
ASTROMEDAILONEK



**Energie
krajiny
Leoše Janáčka**



**Pomsta
mrtvého
krále**

sféra

DIOCHI®

BŘEZEN - DUBEN 2021
ROČNÍK 18 58 Kč/2,40 €



**MUDr. Lenka
HODKOVÁ:**

LZE SPOJIT
URGENTNÍ
A ALTERNATIVNÍ
MEDICÍNU?

MOŽNÁ PŘÍČINA
ALZHEIMEROVY CHOROBY:
Diabetes

**Muži a tradiční
čínská medicína**

Jakou sílu má mysl?

Květy v parfémec

FENOMÉN:
Přerušovaný půst

**Město tulipánů
Amsterdam**



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



I ZDRAVÍ MŮŽE CHUTNAT

Královský ocet Biocer

Vyroben z červeného vína s výtažky
17 bylin a sibiřské houby Čaga
upravující trávení.

- do zálivek, salátů
- k nakládání zeleniny, hub
- vynikající k odkyselení
- osvěžující nápoj



PŘEČTETE SI V ČÍSLE



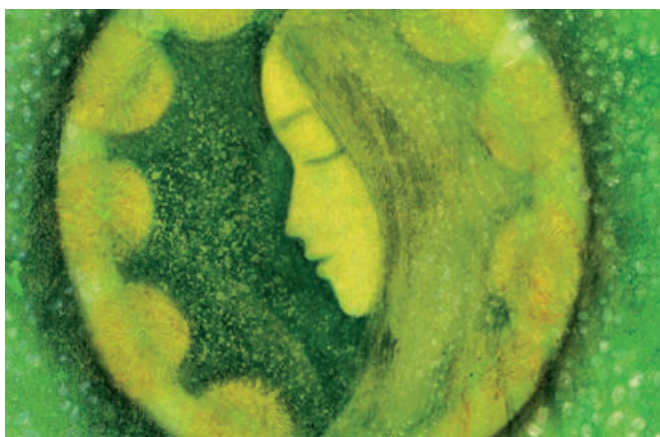
14 Přerušovaný půst



18 Skákejte radostí



48 Rozhovor: René Nekuda



64 Meditační průvodce rokem

4 Kaleidoskop

5 Editorial

CELOSTNÍ MEDICÍNA

6 Muži a tradiční čínská medicína

10 Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila

12 Zdraví, krása, paměť

14 Fenomén zdravého životního stylu: Přerušovaný půst

18 Jump for joy! Aneb skákejte radostí!

20 Diabetes jako možná příčina Alzheimerovy choroby

ROZHOVOR

24 MUDr. Lenka Hodková: „Je důležité, aby byl pacient aktivní na své cestě za zdravím. Nikdo, ani lékař, to za dotyčného člověka neudělá.“

ASTROLOGIE

28 Vibrující vesmír Vincenta van Gogha

ENERGIE KRAJINY A STAVEB

30 Hukvaldská liška Bystrouška

ZDRAVÍ A KRÁSA

36 Královské květy v parfémec

38 Detoxin čaj - hořký zážrak

40 Diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny

41 Vitamín D - účinky předčí všechna očekávání

42 Diovital je nápoj plný energie

44 Meridián plic

OSOBNÍ ROZVOJ

46 Otevři se lásce

48 René Nekuda: „Musím nejprve zjistit, kdo jsem, a pak teprve mohu rozvíjet svoji tvořivost.“

52 Jakou sílu má mysl?

56 Sandra Silná: „Běžný život farářky je víceméně běžný život čínorodé ženy, partnerky a matky.“

SPIRITUALITA

60 Sv. Kateřina Alexandrijská

64 Meditační průvodce rokem aneb Pohledy za roušku viditelné přírody

68 Archanděl Chamuel

PRO VOLNÉ CHVÍLE

70 Slatinné lázně - Lázně Bělohrad

72 Pomsta mrtvého krále

76 Město tulipánů Amsterdam

80 Inspirace na zajímavé čtení

81 Křížovky

ANTICKÝ FASTFOOD

V Pompejích, kde neustále pokračují vykopávky, byl nalezen antický fastfood. Tehdy (v roce 79 n. l.) se ovšem neříkalo „bistro“, „bufet“, „bufáč“ nebo snad „fastfood“, ale thermopolium. Výraz thermopolium je složen z řeckých výrazů „thermos“, tedy horký, a „poleo“, což znamená prodávat. V římském světě byly tyto vývařovny pro běžné lidi prý velmi oblíbené. Jen v Pompejích jich bylo údajně na osm desítek.

O tom, co se tehdy prodávalo v pompejském rychlém občerstvení, vypovídají zbytky nalezených pokrmů. V terakotových nádobách archeologové našli úlomek kachní kosti a dále zbytky vepřového, kozího, rybího a šnečího masa. Několik ingrediencí bylo vařeno dohromady podobně jako španělská paella. Na dně velkého džbánu výzkumníci našli rozdrcené fazolové boby, které sloužily k úpravě chuti vína.



UKRADENÁ A OPILÁ KRŮTA

Lotyšská policie zadržela tři muže, které obvinila z krádeže krůty z malé soukromé zoologické zahrady. Zloději ukradené zvíře neprodali, ani nesnědli, ale opili vodkou.

Zjevně předem připravený lup se odehrál v lotyšské metropoli, na narozeniny jednoho z podezřelých. Policie odhalila krádež na základě záběrů z průmyslových kamer, které zachycují tři muže v černém, jak pronikli do zoo a následně prchli s lupem ukrytým v pytli.

Zloději ve věku od 30 do 40 let vzali ptáka na nejbližší vlakové nádraží, odkud vyrazili do přímořského letoviska Jurmala, vzdáleného od Rigy asi 20 kilometrů. Dojeli na tamní nádraží Bulduri a došli na pláž, kde se rozhodli napít se vodky. Ptáka donutili, aby alkohol spolykal také. Narozeninová párty skončila v okamžiku, když na místo dorazili policisté. Krůta se díky zásahu strážců zákona vrátila zpět do zoo. Její záběry se objevily i v lotyšské televizi. Trojice, která měla už dříve potíže se zákonem kvůli výtržnictví a dalším deliktům, nyní čelí obvinění z „vloupání a nepovoleného vniknutí v organizované skupině“.



JAK VYROBIT MASO Z PEŘÍ

Tak na to prý přišel jeden thajský student. Peří je podle něj výživné a podařilo se mu ho zpracovat tak, aby bylo i stravitelné. Nápad by pomohl zachránit planetu. No ale kdo to má jíst?

Prý to je docela dobré. Studentovi designu na londýnské umělecké škole Central Saint Martins se v rámci magisterské práce podařilo vyvinout náhražku masa. Podle něj má stejně křehkou a štavnatou strukturu jako skutečný masný produkt. I po vizuální stránce dokáže mladíkova alternativa připomínat hovězí tatarák nebo rybí filet.

Hlavní ingrediencí je kuřecí peří, které je pro lidský trávicí systém nestravitelné. Z 90 procent ho však tvoří keratin, stejná bílkovina, která se nachází v lidských nehtech a vlasech a která je bohatá na výživné aminokyseliny. Vynálezci se pomocí chemického procesu hydrolýzy podařilo peří zpracovat tak, aby bylo pro člověka požitelné. Po celém světě se ročně vyhodí dva miliony tun kuřecího peří a student thajského původu chtěl změnit pohled, jakým se na tyto zbytky lidé dívají. Dobrou chuť!

NEPOUŽÍVEJTE WC

Správa čínského civilního letectví vydala nové směrnice, ve kterých letuškám radí, jak dodržovat hygienu na palubě. Mimo jiné obsahuje také informaci o tom, aby si odpustily pauzu na toaletu a vybavily se plenkami. Má to údajně pomoci zabránit šíření koronaviru. Zaměstnanci aerolinek by také měli mít nejen ochrannou roušku, ale také dvojité ochranné rukavice, ochranné brýle, jednorázové čepice a jednorázové ochranné oblečení.

Podle dokumentu Správy čínského civilního letectví měla mít posádka letu vyhrazenou vlastní toaletu a pečlivě ji čistit před a po každém použití. Nicméně doporučení na omezení návštěv toalety a nošení plenek vyvolalo vlnu debat a informaci sdílely zpravodajské weby po celém světě.

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

VYDÁVÁ

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

JEDNATEL

JUDr. Jaroslav Slunečko

ŠÉFREDAKTORKA

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

REDAKČNÍ RADA

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

GRAFIKA, ZLOM

Hana Růžičková

JAZYKOVÁ KOREKTURA

Mgr. Václav Kárník

STÁLÍ SPOLUPRACOVNÍCI

Vladimír Ďurina, MUDr. Lenka Hodková,
Mgr. Vít Černý, Ing. Radka Moudrá,
Vladimír Nerud

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.

ÓDA NA RADOST



Letošní jaro po zimním sevření vyhlížíme možná
s větší naléhavostí než kdykoliv jindy. Asi si všich-
ni přejeme více světla, tepla, radosti, uvolnění...

Toužíme volně dýchat, pohybovat se, cestovat, radovat se s přáteli, lelkovat
v kavárně, obdivovat umělecká díla v galeriích a tleskat hercům a hudební-
kům. Uvědomili jsme si, jak moc pro nás tyto drobné radosti znamenají. Jak
moc je důležité umět se radovat, soustředit se na pozitivní a světlou stránku
života, i když zrovna ve společnosti panuje „blbá“ nálada.

Pozvěme radost do svého života! Možná to bude chvíli trvat, než se to
naučíme. Změňme směr myšlení, naučme se vidět sklenici vody do poloviny
plnou, a ne napůl prázdnou. Buďme pozitivní a uvědomme si, že myšlenkami
utváříme svoji realitu. Inspiraci najdete v článku lektorky a koučky Mgr. Aleny
Jáchimové na téma Síla mysli. Radí, jak změnit omezující fixní myšlení na
růstové, které otvírá dveře ke změnám.

Také MUDr. Tomáš
Lebenhart se zamýšlí nad
lidskostí a schopností se
radovat – přečtěte si Jump
for joy aneb skákejme
radostí.

Radovat se můžete
i s gurmánkou Šárkou Erb
Škachovou nad rozkvetlý-
mi poli tulipánů v Amster-
damu – kdoví, třeba se nám
už poštěstí a podmínky pro
cestování se brzy vrátí do
normálu.

Radujme se nad jarní
rozkvetlou přírodou, nad
jejími vůněmi a barvami. Inspiraci najdete v článku o květových vůních Nory
Chvojkové nebo v Meditačním průvodci rokem Karla Funka.

Radost přináší i Daniela Filipi se svými ilustracemi a povídáním o
sv. Kateřině Alexandrijské. Radost a lásku najdete i na str. 46 - 47, kde nás
Katherine Woodward Thomas nabádá k tomu, abychom se otevřeli lásce,
nebo na str. 68 - 69 prostřednictvím archanděla Chamuela.

Radost je v neposlední řadě spojena i se zdravím. V aktuálním čísle Sféry
najdete jako vždy spoustu rad a inspirací, jak zlepšit zdraví nejen pomocí
přípravků DIOCHI. Vezměte zdraví do svých rukou! ☺



Radost a stále zdraví vám přeje
Hana Němcová
šéfredaktorka
hana.nemcova@diochi.cz

MUŽI

a tradiční čínská medicína

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ



Jak je ovlivněna stavba a fungování mužského těla i mysli podle zásad komplexní provázanosti jednotlivých orgánů? Pro odpovědi na otázky se obrátíme k moudrosti tradiční čínské medicíny. Připomeneme si důležitost ledvin a esence ťing, kterou ledviny uchovávají. Nastíníme vliv tradiční čínské medicíny na vývoj mužského plodu v době těhotenství i jeho celkový růst a vývoj. Zaměříme pozornost i na specifické zdravotní potíže spojené s mužskou populací.

Z minulého článku jen lehce zopakujeme nejdůležitější a nejpodstatnější souvislosti. **Ledviny** jsou považovány za jeden z nejdůležitějších orgánů těla. Jsou jinovým – plným orgánem patřícím do elementu vody, podle funkce patří k jangu i jinu. Říká se o nich, že jsou „**kořenem jin-jangu všech vnitřních orgánů**“ a „**pramenem života**“. V ledvinách se uchovává vrozená životní síla i hmota, z níž se člověk rodí, žije a plodí. Ledviny uchovávají esenci ťing - „kořen těla“, tj. základní substance, z níž se formuje zárodek. Zárodečné substancí říkáme prenatalní esence ťing nebo též vlastní esence ledvin. Po narození je uchovávána v ledvinách, kde se stává základem pro zmiňovanou rozmnožovací esenci a umožňuje člověku plodit děti. Ledviny řídí i vodní metabolismus a rovnováhu tělesných tekutin, vládnou kostem a vytváří míchu. Udržují kosti zdravé a silné. Navenek se otevírají ušima, urogenitálním otvorem a konečníkem.

Nyní si probereme funkci esence ťing u mužů podrobněji. Esence ťing tvoří základ pro rozmnožování. Z jedné strany tvoří základní substancí pro budoucí zárodek, ale kromě toho představuje i látku (sílu), která umožňuje dozrání pohlavních orgánů a jejich funkcí. V období dospívání se z esence začíná vytvářet plodotvorná látka nazývaná tchien-kuej. Když dosáhne určité síly, v těle dochází k biologickým změnám, které se u chlapců projevují tvorbou semene a ejakulací, schopností oplodnit. To je začátek pohlavního dozrání. Plodotvorná látka dále sílí, čímž se muž stává pohlavně dospělým. Tento stav trvá přibližně do 40. roku věku, kdy síla ledvin začíná oslabovat, a tím i slábne

plodotvorná látka. Semeno u mužů se stává řidším a nemá sílu oplodnit vajíčko.

Čínská medicína popisuje u mužů 8letý cyklus proudění esence ledvin.

Esence ledvin po narození počíná slít a chlapec se rychle a všestranně vyvíjí. Na konci prvního cyklu, u chlapců ve věku 8 let dochází k vyrůstání no-

S každým dalším cyklem výrazněji. Tělo slábne, pohlavní síla se oslabuje, vlasy vypadávají, zuby se kývají, záda a pas se ohýbají, chůze ztrácí jistotu, slábne i sluch, přicházejí vrásky na tváři a vlasy protkávají šediny.

Nejčastěji se disharmonie ledvin u člověka projeví snížením až zadržováním močení, nebo naopak hojným močením a pomočováním, ke kterým dochází v případě, když prázdnota čchi ledvin způsobí oslabení svíracích



vých zubů trvalého chrupu a začínají houstnout vlasy. Na konci druhého cyklu, ve věku 16 let, začíná s probuzením plodotvorné látky, pak ke tvorbě spermatu a již je možno zplodit dítě. Když dosáhne třikrát osm let, čchi ledvin je silná a vyrovnaná, šlachy a kosti jsou silné, proto dorůstají zuby moudrosti a počet zubů je úplným. Když má čtyřikrát osm let, šlachy a kosti jsou mocné, svalstvo je pevné a plné. Tato vzestupná tendence a udržování si celkové dobré fyzické kondice pokračují zhruba do konce pátého cyklu, tj. 5x8 let, pak čchi ledvin slábne a začínají se objevovat s tím spojené zdravotní potíže.

funkcí ledvin. K častým projevům patří tlak a bolest v kříži a bederní oblasti, ochablost dolních končetin, studené nohy, ztráta vitality, zhoršení sluchu, hučení v uších až hluchota, neplodnost, oteklá horní víčka nebo i špatná kvalita vlasů. Nespavost a celková nervozita souvisí s prázdnotou jin, zapomnětlivost pak s vyčerpaností esence ledvin. Oslabení ledvin se také projevuje bolestmi kolen, otoky nohou. Vodnaté otoky jsou způsobeny prázdnotou jangu ledvin, voda se začne zastavovat a kumulovat v povrchových částech těla. S disharmonií jsou spojené i poruchy pohlavních funkcí.

Jedním z nejčastějších problémů specifických pro muže jsou potíže s prostatou, ať už záněty, zbytnění nebo rakovina prostaty. Nepříjemnosti muži pocítují i v sexuální oblasti s impotencí, sníženým libidem a předčasnou ejakulací. Všechny potíže velmi úzce souvisí s esencí ledvin. Poodhalíme postupně možné příčiny jednotlivých zdravotních problémů trochu podrobněji.

Prostata zdravého muže je velká asi jako vlašský ořech, váží zhruba 20 gramů, je umístěna pod močovým měchýřem. Jako prstenec obkružuje močovou trubici, je tvořena snopečky hladké svaloviny a drobnými žlázkami. Prostatické žlázy vylučují sekret, který se při ejakulaci mísí se spermiemi. Prostatu postihuje nejčastěji benigní hyperplazie prostaty (BPH), prostatitida (akutní nebo chronický zánět prostaty) a rakovina prostaty.

Prostatitida je zánětlivé onemocnění prostaty postihující muže nejčastěji ve věku 20 – 40 let. Objevuje se plíživě s pomalým zhoršováním. Obvykle se rozděluje na bakteriální a nebakteriální zánět, ale oba druhy zánětu se prokazují dle tradiční čínské medicíny téměř stejnými příznaky. Rozeznávají se 4 základní příčiny této nemoci. Řešení nabízí opět čínská dietetika. Téma stravování je velmi opomíjeným tématem, avšak pro tradiční čínskou medicínu stěžejním způsobem léčení. První příčinou může být stagnace čchi a blokáda krve ve spodním ohništi projevující se bolestí v oblasti mezi šourkem a konečníkem, v podbřišku a ve varlatech, dále se mohou objevit bolesti v bedrech, krev v moči nebo ve spermatu či mírné bolesti při močení. Druhou příčinou je *vlhko a horko blokující spodní ohniště* (časté močení, pálivá bolest penisu, obtížné močení, kalný výtok, brnění a svědění penisu, kalná a žlutá moč, zácpa se suchou stolicí a pokleslými a nateklými varlaty). *Nedostatečnost jin ledvin se stoupajícím ohněm* je třetí příčinou s bolestí v bedrech, slabostí v kolenou, závratěmi a motolicemi, pískáním v uších, nespavostí, hojnými sny, noční polucí a častou erekcí. Poslední nejčastější příčinou je *nedostatečnost jangu ledvin* (slabost v kolenou, zimnice, třesavka, studené končetiny, im-

ANDROZIN kapky

posilují dráhu ledvin a močového měchýře

Obsažené fytohormony např. v kotvičniku zemním nebo ženšenu mají posilující vliv na:

- ▼ pohlavní orgány
- ▼ prostatu
- ▼ podporu erekce
- ▼ na hormonální aktivitu
- ▼ funkci močové soustavy (močení)
- ▼ výkonnost
- ▼ ledviny

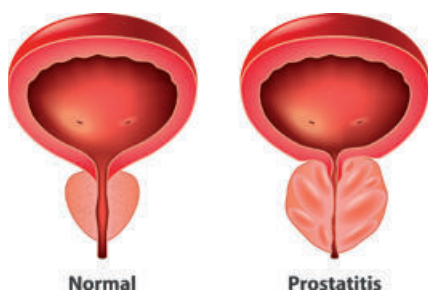


ŽENY CHTĚJÍ MUŽE, KTERÝ MUŽE!



potence, samovolný výtok spermatu, předčasná ejakulace, bledost, zkalená moč a unavený duch.

Zvětšená prostata se objevuje nejčastěji u mužů po 50. roce života a je součástí přirozeného stárnutí. Při zvětšené prostatě moč nemůže volně odcházet z močového měchýře, hromadí se v něm a může tak zapříčinit i zánět prostaty. K typic-



kým příznakům patří časté močení v noci (čím častější, tím je problém vážnější), snížené množství moči, snížení síly a proudu moče, obtížné nastartování močení nebo ukapávání moče po nekompletním vymočení se. Důvodů z pohledu tradiční čínské medicíny je několik, vyjmenujeme si je: *horko v plicích, vlhko a horko klesá do spodního ohniště, nedostatečnost jinu ledvin se stoupajícím ohněm, stagnace čchi a blokáda krve ve spodním ohništi, nedostatečnost jangu ledvin, nedostatečnost čchi sleziny s poklesem, stagnace jaterní čchi*. Každá příčina s sebou nese jemné rozdíly v přízna-

cích a samozřejmě i v doporučeném stravování a léčbě.

Rakovina prostaty je jednou z nejčastějších rakovin u mužů. Nejobvyklejšími příznaky jsou obtížné močení, slabý proud moče a časté močení. Může být způsobena *stagnací vlhka a horka ve spodním ohništi, stagnací energie čchi a blokádou krve*, nedostatečností energie čchi ledvin. Vždy je zapotřebí při těchto potížích vyhledat lékaře, změnit stravování a životní styl.

Velkou roli hraje při vzniku prostatických potíží životní styl. Úprava životosprávy je důležitá v prevenci i při léčbě. Při potížích s prostatou je doporučováno odstranit ze svého životního stylu tabák, alkoholické nápoje, kofein, chlorovanou a fluorovanou vodu, kořeněná a konzervovaná jídla, rajčata a výrobky z nich. Omezit též konzumaci masa, mléčných výrobků a rafinovaných sacharidů. Proti zbytnění prostaty pomáhá dostatek rostlinných bílkovin dodávajících organismu aminokyseliny. Dobrým zdrojem jsou pivovarské kvasnice, luštěniny, ořechy, kukuřice i dýňová semena s vysokým obsahem zinku. Prospěšná je strava s vysokým obsahem vlákniny. Jezte proto potraviny celozrn-

né a dostatek zeleniny (brokolice, růžičková kapusta, zelí, květák, aj.). Doporučuje se užívání zinku, selenu, vitamínu C, vitamín E a esenciálních mastných kyselin.

Impotence je nedostatečná erekce se zachovanou sexuální touhou, na rozdíl od sníženého libida, kde je erekce dostatečná, ale bez sexuální chuti a zájmu. Rychlost dosažení erekce záleží na věku muže. Ve 20 letech se jí dosáhne během několika sekund, v 60 letech po 5 – 10 min, ale to neznamená, že se jedná o impotenci. Vše tedy závisí na věku muže. Jde o přirozený proces stárnutí. Sexuální aktivita by měla být přizpůsobena věku, fyzické kondici a ročnímu období. I podle ročních období by měla být aktivita přizpůsobena, největší by měla být na jaře a nejmenší v zimě. Příčinami impotence mohou být *nedostatečnost jangu ledvin, nedostatečnost srdce a sleziny, vlhko a horko jater klesající do spodního ohniště, stagnace jaterní čchi, blokáda krve, chlad v játrech a též šok a strach poškozující ledviny*.

V příštím čísle se můžete těšit na odhalení tajemství žen z pohledu tradiční čínské medicíny. 🌸

Mgr. Petra Strmisková

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





Příběhy z poradny

TERAPEUTA LEOŠE POSKOČILA

ÓDA NA NERVAMIN

Svolení k napsání tohoto příběhu jsem dostal od členky Diochi, která stále prozkoumává účinky všech preparátů a ráda se podělí o zkušenosti. Od své známé se dozvěděla, že její maminka má vážné obtíže se žaludkem. Maminka zvracela, neudržel v sobě žádné sousto, naše členka se pídila po tom, co tomuto stavu předcházelo, a zjistila, že maminka podepsala nevýhodnou smlouvu s podomními prodejci, tuším, že na hrnce. Maminka dostala veliký strach, co z toho může být, a aby nepřišla o vše. A přesně od té doby začalo zvracení. Stav byl opravdu vážný, byl



již plánován převoz do nemocnice. Naše členka doporučila mamince známé **Nervamin** s tím, ať si paní dá jednu kapku. Zprvu to odmítala, ale nakonec se nechala přesvědčit. Asi tak po jedné hodině paní volala s dotazem, co že jí to dala, že se jí během chvíle ulevilo a dostává pomalu chuť k jídlu. Během několika dnů byla zcela v pořádku.

EKZÉM KOLEM OČÍ

Koncem léta mě navštívila paní, jejíž problém byl zjevný již na první pohled. Kolem očí měla suchý ekzém, pokožka byla začervenalá a ekzém často svědil. Po návštěvě kožního lékaře jí byly předepsány mastičky na promaštění a na zlepšení celkového obrazu ekzému. Paní ekzém poctivě a pravidelně mazala dle doporučení. Nejdříve došlo k velikému zlepšení, to však vydrželo pouze zhruba 2 týdny. Poté se stav pomalu vrátil na původní úroveň včetně svědění. Dotazoval jsem se na úroveň stresu, vyčerpání, celkové únavy a opravdu, paní byla ve velikém vnitřním napětí díky pracovnímu vytížení. Podle

samotného vzhledu, barvy pokožky, nevýrazného hlasu jsem usoudil, že původem mohou být výrazně energeticky oslabené ledviny, tomu odpovídala celá řada symptomů, proto jsem ji doporučil užívat delší dobu kapky **Levamin**, kapsle **Viraimun**, v kterých jsou houby



Cordyceps, Reichi a další. Po dvou měsících se dostavila na konzultaci a sdělila mi, že se cítí mnohem lépe a hlavně, že se „zázračně“ ztratil ekzém kolem očí.

BOLEST KYČLE, BOLEST HLAVY, BULKY V PRSOU – JAK Z TOHO VEN?

Na doporučení známých mě navštívila mladá žena - 27 let. Na dotaz, co ji ke mně přivádí, jsem se dozvěděl, že má již delší dobu pozitivní hodnoty na boreliózu, a to i přes užívání antibiotika. Zároveň má celou řadu dalších problémů, za jejichž příčinu byla také označena borelióza: bolest kolem pravého kyčelního kloubu, jdoucí po lampasu směrem dolů, bolesti hlavy na pravé straně, hlavně před menstruací, únava, bulky v pravé mléčné žláze a další. Zaujalo mě, že veškeré problémy jsou na pravé straně. Pokračoval jsem v dotazování na dietetiku a životní styl. Zjistil jsem, že paní je svědomitá účetní, dále mají spoustu práce spojenou s hospodářstvím, chová koně, což je její potěšení a nevěnuje odpovídající pozornost skladbě dietetiky. Jistě už většina z vás tuší, kde se skrývá

pozadí většiny problémů. Ano, jsou to žlučník a játra, proto jsou obtíže více na pravé straně, kolem kyčle, po boku hlavy prochází meridián žlučníku, přes oblast prsou prochází meridián jater a přetlak energie ze stresu a z nevyvážené dietetiky vytvoří vhodný terén pro problémy. Přetížení vzniklo nadbytkem aktivity, stresem a nevyvážením řádným odpočinkem. Doporučil jsem jí užívat kapky **Detoxin**, dále jednu z úžasných směsí



z čínské medicíny a změnit mírně výživu. Až se její stav zharmonizuje, tak si možná poradí i se zátěží boréliemi.

EKZÉMY A ASTMA U CHLAPCE

Je to více jak dva měsíce, co u mě byla poprvé maminka s chlapcem ve věku 12 let. Tatínek chlapce vede ke sportu, chtěl by být atlet, bohužel mu jeho plány ztěžují mírně astma a ekzém na různých místech těla. Tak jako u každého nového klienta mě zajímalo, jak se stravuje. Na jeho vzhledu mě hned zaujalo dýchání nosem, na dětský věk otoky kolem očí a jazyk byl také výrazně oteklý. Tyto otoky ukazovaly na oslabení trávení a ledvin. Tomuto deficitu také odpovídala dietetika, přebytek mléčných výrobků, syrové zeleniny a to již ke snídani, dále cukr schovaný do rádobý zdravých tyčinek a nápojů, žádné polévky, obilné kaše a další důležité složky stravy. Maminka si vyslechla pozorně všechna doporučení a zakoupila doporučený **Baktevir** a Cordyceps. Před několika dny byla se synem na kontrole, na můj dotaz, jak to



vypadá, jsem se dozvěděl, již žádný ekzém, zlepšení astmatu, včetně spirometrie a zlepšení sportovních výkonů. Je to důsledek změn v dietetice a užívání doporučených preparátů.

SPOUSTA OBTÍŽÍ STARŠÍ ŽENY

Obdržel jsem mail s prosbou o doporučení vhodných preparátů pro starší paní, která má širokou škálu zdravotních problémů. Špatný spánek, bušení srdce, trávící obtíže, kolísavý tlak, bolesti kloubů, lítostivost, smutek atd. Tím nejdůležitějším údajem však pro mě byl fakt, že jí v loňském roce zemřel jeden ze dvou synů. Hned mi bylo jasné, že je třeba začít klubičko obtíží rozmatávat postupně. Emoce a blokáda energie na srdci může vytvořit celou škálu poměrně závažných obtíží na fyzické úrovni. Z tohoto důvodu jsem doporučil



užívání **Levaminu**, aby měla více energie a aby začala protékat energie bez zablokování ve všech 3 zářících a hlavně, aby jí pomohl být nad věcí. K Levaminu jsme ještě přidali směs z čínské medicíny, tato směs by jí měla pomoci, aby jí doslova spadl kámen ze srdce. Věřím, že postupně dojde i na ty klouby. 🌸

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 Sféry klubu v Třebíči.





ZDRAVÍ, KRÁSA, PAMĚŤ...

Co všechno můžete ovlivnit díky správnému jídlu?

Složení jídelníčku výrazně ovlivňuje nejen naši figuru a zdraví, ale i psychický stav, odolnost vůči stresu, paměť či spánek. Podívejte se, jak můžete být díky správnému jídlu fit a cítit se skvěle!

Psychická rovnováha, kvalitní spánek, pocit únavy... To všechno mohou ovlivnit potraviny, které konzumujete. Nezapomínejte proto, že zdraví i pohoda začínají u jídelního stolu. Ukážeme vám, na jakou stravu se zaměřit, když chcete být nejen ve fyzické, ale také v duševní kondici.

Dobrá nálada ukrytá ve zralých sýrech! Může za to tyrosin.

Co je tyrosin? Jedná se o aminokyselinu, která zvyšuje paměťové schopnosti a mentální připravenost. Navíc hraje významnou roli při produkci dvou důležitých neurotransmiterů: dopaminu a noradrenalinu, které aktivně působí na pocity slasti. Dopamin podporuje moti-

vaci a vyvolává potěšení, noradrenalin zase stimuluje stav bdělosti, pozornost a sebevědomí.

V jakých potravinách tyrosin najdete? Zejména ve zralých sýrech, jako jsou Gran Moravia či Pecorino Romano. Často je také možné v těchto sýrech při kousání rozpoznat krystalky tyrosinu, které jsou důsledkem dlouhého zrání. Dále látku obsahuje také maso, luštěniny a olejnatá semínka.

Figura snů díky kysaným mléčným výrobkům! Mohou za to syrovátkové bílkoviny.

Co jsou syrovátkové bílkoviny? Tyto proteiny hrají důležitou roli při regulo-

vání chuti k jídlu, příjmu potravy a zachování svalové hmoty v případě diet na hubnutí. Držet tělesnou váhu na uzdě je důležité nejen kvůli krásné postavě, ale i pro zdraví. Nadváha totiž způsobuje celou řadu komplikací od bolavých kloubů až po kardiovaskulární choroby.

Jaké potraviny snižují obezitu? Obzvláště příznivý vliv mají zejména jogurty a čerstvé kysané mléčné výrobky. Výzkumy ukazují, že pravidelná konzumace těchto potravin je spojená se snižováním rizika obezity a s menšími výkyvy tělesné hmotnosti a obvodu pasu. Tip: Vyzkoušejte osvěžující ochucené syrovátkové nápoje, například novinka od Gran Moravia s příchutí růžového grepu.

Klid, štěstí a pokojný spánek! Přinese jej tryptofan.

Co je tryptofan? Jedná se o aminokyselinu, považovanou za nejmocnějšího přírodního spojence spánku. Navíc je základem pro syntézu serotoninu, tedy neurotransmiteru klidu a štěstí. Proto

má zásadní vliv na náladu, depresi, strach a nespavost. Je natolik důležitý, že jeho nedostatek způsobuje impulzivnost, agresivitu a stavy úzkosti. Tryptofan také reguluje chuť k jídlu a pocit sytosti.

V jakých potravinách tryptofan najdete? Naleznete jej v bramborech, čerstvých a zralých sýrech, hořké čokoládě, banánech a ananasu. Doporučená dávka je alespoň 250 mg denně.

Zbraň proti nemocem! Zásadní jsou vitamíny A a D.



K čemu jsou vitamíny A a D? Vitamíny jsou obecně pro zdraví a účinnost našeho imunitního systému velmi důležité, jelikož představují účinnou zbraň proti nemocem. Zejména vitamín A pomáhá udržovat integritu sliznic představujících první obrannou linii, je důležitý pro vrozené imunitní buňky, jako jsou makrofágy a neutrofily, a pro lymfocyty T a B. Vitamín D je velmi důležitý díky své imunomodulační činnosti, a navíc reguluje zánětovou odpověď. Navíc tento vitamín

zasahuje také do složení mikrobiomu a udržuje účinnou jeho imunologickou funkci.

V jakých potravinách vitamín A a D najdete? Oba se hojně vyskytují v mléčných výrobcích, zejména v másle. Vitamín D je také v sýrech, tučných rybách a vaječném žloutku.

Zatočte se stresem! Pomůže vám vápník.

K čemu je dobrý vápník? Tato látka je důležitou součástí kostí a zubů a jeho dostatečný přísun zvyšuje jejich pevnost. Navíc také zlepšuje náladu a zmírňuje nervozitu a napětí – a tím zlepšuje spá-



nek. Jídla, která jej obsahují, napomáhají lepšímu odpočinku a zatočí se stresem.

V jakých potravinách vápník najdete? Dejte si tři porce mléka či jogurtu denně a alespoň tři porce sýrů týdně, a to od čerstvých až po ty zralé. Jde o výrobky, které jsou tím nejlepším zdrojem vápníku. Je v nich přítomen ve vysokém množství a ve snadno vstřebatelné formě. Další zdroje tohoto minerálu jsou menší ryby, jako třeba sardinky, dále rukola a mandle.

Konec s únavou! Vsaďte na vitamín B12.

Jak vitamíny skupiny B pomáhají?

Přispívají k fungování nervového systému, pomáhají nalézt klid a soustředění a chrání před depresí. Týká se to zejména vitamínu B12. Navíc se při správném denním přísunu tohoto vitamínu cítíme méně unavení, pomáhá nám lépe stárnout a udržovat silný nervový a imunitní systém.

V jakých potravinách najdete vitamín B12? Je přítomen například v brokolici a v mléčných výrobcích, zejména v mléce.

Pohoda, relax a odolnost proti stresu! Zajistí ji kyselina glutamová.

K čemu je potřebná kyselina

glutamová? Lidský organizmus díky ní může syntetizovat kyselinu gamaaminomáselnou (GABA), tedy neurotransmitter, který podporuje klid a pomáhá kontrolovat úzkost. Pozitivně navíc působí na střevní mikrobiom a pomáhá tím snižovat stres a výkyvy nálad, napomáhá také ke kontrole tělesné hmotnosti. Existuje velmi úzká vazba mezi střevními bakteriemi a schopností čelit úspěšně obtížným situacím.

V jakých potravinách najdete kyselinu glutamovou? Je obsažena v mase, v sýrech a zejména v jogurtu a kysaných mléčných výrobcích.

Zdroj: La Formaggeria Gran Moravia

INZERCE



CD Flavonoidy kapsle

vitamíny krásy a dlouhověkosti

Vitamínové kapsle s extrakty z vinných hroznů (resveratrol) a černého bezu (flavonoidy) s revolučním ester-C vitamínem s postupným uvolňováním a protizánětlivým vitamínem D.



K dostání na všech klubech Diochi po celé ČR a www.diochi.cz

PŘERUŠOVANÝ PŮST

Nový fenomén zdravého životního stylu
a spolehlivý přítel na cestě za vitalitou,
odolností, kvalitním životem a ideální váhou.

Mgr. LUCIE VYBÍRAL PASTRŇÁKOVÁ



Přerušovaný půst volím namísto večere vždy, když vnímám, že si mé tělo žádá pauzu a malý restart. Ať už ve chvílích akutní infekce, ve dnech nadměrného vyčerpání a únavy, či jen občas, kdy jednoduše nemám na jídlo chuť. Přerušovaný půst se stal mým životním průvodcem a pomocníkem. Stav lehkosti, kvalitního spánku a čerstvého probuzení, síly a zdraví na těle i mysli, který se po něm dostavuje, stojí za to.

PRIMÁRNÍ PREVENCE ZDRAVÍ JE ZODPOVĚDNOSTÍ KAŽDÉHO Z NÁS.

MUDr. Jan Vojáček zmiňuje v úvodu své nové knihy *Umění být zdravý*, že: „*Umění být zdravý neleží vně nás, nýbrž v nás. Být zdravý ve 21. století znamená zvědomit si důležité aspekty našeho života.*“

Zodpovědnost za své zdraví nese každý z nás sám a záleží čistě na nás, jaké nástroje si zvolíme. Pozitivní je, že tyto nástroje máme většinou všichni na dosah, jen se pro ně natáhnout... Občas to může znamenat vykročit mimo zaběhnutou rutinu a komfortní zónu, učinit krok do neznáma.

V rámci preventivní a laskavé péče o své tělo i ducha bychom si měli uvědomit následující oblasti a prvky svého života a případně je obnovit či osvěžit. Patří mezi ně **zdravý pohyb** respektující možnosti a případná omezení celého organismu, **zdravé návyky** (např. kvalitní spánek, otužování, duševní hygiena a zdravé vztahy) a v neposlední řadě **zdravá strava**.

CO JE ZDRAVÁ STRAVA? POČÍTÁ SE NEJEN CO, ALE TAKÉ KDY.

V dnešní době máme na výběr mezi mnoha směry stravování: strava v bio kvalitě, vegetariánství, veganství, vitariánství, makrobiotika, paleo stravování... Nejdůležitější však je zaměřit se na vědomou volbu primárních kvalitních a výživných potravin s dostatečným obsahem mikro a makroživin. Při výběru vhodného stravovacího režimu je třeba zvážit svůj zdravotní stav, charakter každodenních činností a celkový energetický výdej.

Mnohé studie dokázaly, že zásadní roli v tom, jak se cítíme a jakou máme odolnost a funkční imunitu hraje vedle toho, CO JÍME, také ČAS, KDY JÍME.

V současné době se fenomén TRE (Time Restricted Eating – časově omezeného stravování) a tedy přerušovaného půstu šíří po celém světě a získává na stále větší popularitě. V odborných lékařských časopisech se objevují stále častěji zprávy, jež potvrzují, že občasné snížení příjmu anebo dokonce úplné vynechání pevné stravy může mít velmi pozitivní vliv na kvalitu a délku života.

PROČ PŮST?

V celé živé přírodě jde o hluboce zakotvený jev. Jako zažíváme pravidelné střídání aktivity a odpočinku, bdění a spánku, tak je našemu tělu i mysli vlastní a blahodárné respektovat čas jídla a čas půstu. Během půstu tělo nepřijímá žádnou pevnou stravu, hojně ho však zásobujeme tekutinami (voda, bylinné čaje, minerální vody...). Půst může trvat od několika hodin, tehdy hovoříme o přerušovaném půstu, až po několik dní či týdnů.

Staré čínské přísloví praví: „Večeři dej svým nepřátelům.“

CO ROZUMÍME POD POJMEM PŘERUŠOVANÝ PŮST?

Přerušovaným půstem rozumíme stravovací vzorec, kdy se střídají fáze půstu a fáze jídla. Pravidla jsou: **16/8** (16 hodin půstu a osmihodinové okno pro jídlo), který Margit Slimáková doporučuje spíše pro muže a **14/10** (14 hodin půstu a desetihodinové okno pro jídlo), který doporučuje ženám.

Důležité je mít na zřeteli, že v okně pro jídlo konzumujeme dvě až tři jídla a dodržujeme mezi těmito jídly dostatečné pauzy, asi 4 až 5 hodin. Současně také objem pokrmů zůstává stejný, tedy se nezvyšuje jejich kalorická hodnota.

JAK PRÁZDNÝ ŽALUDEK UZDRAVUJE?

Celkově bychom mohli lékařsky ověřené přínosy přerušovaného půstu shrnout takto:

Přerušovaný půst v kombinaci s pravidelným pohybem přispívá k dosažení ideální váhy, tělesné síly a odolnosti, k mentální síle a duševní radosti. Dle Dr. Karin Manteové z knihy *Přerušovaný půst* tělo může odbourávat tuky pouze v přestávce mezi jídly, protože při vylučování inzulínu tento proces nefunguje. Proto by se měly mezi jídly dodržovat alespoň čtyř až pět hodinové přestávky. Pokud pauzu mezi jídly prodloužíme (až na 12 či 16h), tělo pokračuje ve spalování tuků dále. Současně by měla být pravidelná i doba příjmu potravy.

- ▼ Dodržování pauz mezi jídly chrání cévy před aterosklerózou, normalizuje krevní tlak a hladinu cholesterolu.
- ▼ Podporuje metabolismus, játra, žlučník a ledviny pracují účinněji. Vylučovací a detoxikační funkce se zrychlují.
- ▼ Normalizuje se hladina krevního cukru.
- ▼ Střevní sliznice má prostor pro regeneraci a střevo se coby centrální imunitní orgán opět ujímá své imunitní funkce.
- ▼ Vědecké studie dokonce potvrdily blahodárný účinek přerušovaného půstu v **prevenci zdraví na buněčné úrovni**. Podle autorů knihy *Přerušovaný půst* podporuje sekreci tzv. neurotrofních činitelů. Jsou to faktory, které zodpovídají za růst, diferenciaci a kondici nově vzniklých nervových buněk a současně **chrání všechny buněčné membrány i DNA**. Dodržováním

pauzy mezi jídly zabraňujeme degeneraci a předčasnému stárnutí buněk celého organismu.

▼ **Přerušovaný půst má velmi blahodárný vliv na produkci hormonů** (ghrelin, serotonin, melatonin). Tím mimo jiné přispívá k prevenci deprese a udržuje dobrou náladu.

▼ **Prázdný žaludek před spaním zlepšuje kvalitu spánku a prospívá mozku a nervům.** U hormonu růstu a melatoninu bylo prokázáno, že přerušovaným půstem, zvláště, je-li zahájený večer, se oba hormony vylévají efektivněji a mohou lépe využít své omlazující působení.

▼ Celkově tělu pauzy mezi jídly odlehčují a organismus se pak daleko lépe vyrovnává s občasnými nemocemi, stresem a dalšími zatěžujícími faktory.

S přerušovaným půstem máme lepší náladu, prožíváme více radosti a spokojenosti. Čím tomu tak je? Díky produkci hormonů dobré nálady – ghrelu a serotoninu. Pojdme se na tyto i další hormony související s přerušovaným půstem podívat důkladněji.

GHRELIN - HORMON HLADU A ŠTĚSTÍ

Když nepřijímáme potravu, začne se vyplavovat řídicí hormon ghrelin. V hypothalamu vyvolává zvýšené nutkání jíst a stimuluje sekreci žaludeční kyseliny, aby bylo tělo připravené na příjem potravy. Krátce před konzumací jídla dosáhne hladina ghrelu svého maxima.

Sekrece ghrelu podporuje mimo jiné uvolňování pocitu štěstí. Tento efekt označujeme jako antidepresivní nebo anxiolytický účinek. Jakmile se žaludek naplní, klesne hodnota ghrelu na nejnižší bod. V současné době bohužel přibývá lidí, kteří neustále jedí, mají tedy nízkou hladinu ghrelu a jsou tedy i náchylnější ke strachu a depresím. Tím, že budeme dodržovat delší pauzy mezi jídly a necháme žaludek skutečně plně dotrávit předchozím pokrmem, aniž bychom ho



zatěžovali další náloží živin, udržíme si pocit štěstí delší dobu.

Vedle řízení pocitu hladu má ghrelin ještě další velmi důležitou úlohu. Funguje jako přenašeč regulující růstový hormon v hypofýze. Podporuje tedy růst, ke kterému dochází především během spánku. Děti se zdravými spánkovými návyky využívají svůj růstový potenciál lépe než ty, které neřízeně jedí a nemají pravidelný režim bdění a spánku.

LEPTIN - HORMON SYTOSTI

Leptin hraje důležitou úlohu při ukončení pocitu hladu a současně při metabolismu tuků. Jakmile se nasatíme dostatkem živin, dá tento hormon signál k pocitu sytosti a potlačuje chuť na další jídlo. Stává se ovšem, že mozek na jeho signál nereaguje (často tím, že je ho v těle příliš), a dokonce se domnívá, že hladovíme. V tu chvíli hovoříme o leptinové rezistenci. Ta vede k přejídání a nadváze až obezitě. Mezi spouštěče leptinové rezistence patří jídlo bohaté na tuky a stres. Zvýšená hladina leptinu také stimuluje aktivitu sympatického nervového systému, což často vede k vysokému krevnímu tlaku, bušení srdce a nespavosti. To se děje u lidí pod stále přítomným tlakem a stresem. Hladinu leptinu v organismu je třeba normalizovat správnou životosprávou a zdravým snižováním hmotnosti. Přerušovaný půst je jedním z účinných nástrojů.

SEROTONIN - HORMON DOBRÉ NÁLADY

Serotonin známe jako hormon štěstí a dobré nálady, plní však také důležitou úlohu neurotransmiteru střevního, nervového a oběhového systému. Po uvolnění do krevního řečiště se uchytlí na některých orgánech a vyvolá tam následnou reakci. U člověka je doposud známo 14 různých serotoninových receptorů. Například signalizuje embryu v těle matky bezpečí, jistotu a blízkost. Přítomnost prenatálních pocitů štěstí je klíčovým faktorem pro pozitivní přístup k životu v dospělosti. Dostatek serotoninu nám pomáhá vyrovnat se se strachem a starostmi lépe zvládnout, jeho nedostatek naopak vede k depresi. Serotonin také přijímá důležité funkce od vegetativního nervového systému a opětovně doplňuje potřebnou energii. Coby součást melatoninu, který se z něj vytváří, pečuje o blahodárný, výživný a regenerující spánek. Trvalý stres, přetěžování organismu a akutní i chronický zánět negativně ovlivňují tvorbu serotoninu. Nadměrný dlouhodobý výkon vede často k burn-out efektu, úplnému vyhoření. Tehdy potřebuje organismus jediné: klid a dostatek odpočinku pro obnovení tvorby serotoninu. V období infekce organismus upřednostní tvorbu jiných přenašečů podporujících imunitní a ochranný systém a tvorba serotoninu je dočasně omezena.

Serotonin vzniká téměř výhradně ve střevě. Je tedy nasnadě domyslet si vztah mezi zdravou střevní mikroflórou, celkovou kondicí střeva, produkcí serotoninu a duševní pohodou.

MELATONIN

Za zdravý spánek odpovídá hormon melatonin, který v noci produkuje epifyza (šišinka). Každou noc snižuje tělesnou teplotu a uvádí tělo do stavu podobného hibernaci. Jeho působením je omezena sekrece pohlavních hormonů, kůra nadledvinek a pohlavní žlázy pracují pomaleji, krevní tlak klesá. Díky snížené teplotě miliony buněk našeho těla pracují pomaleji, a jsou tedy méně zatěžovány. Tělo získá dostatek času pro vnitřní opravy na úrovni buněk, tkání i orgánů. Melatonin mimo jiné chrání mozek před škodlivými vlivy, např. účinky elektromagnetického záření.

ZÁVĚREM:

Mezi nemoci, jimž se dá přerušovatým půstem předejít nebo jejich

průběh alespoň zmírnit, patří:

- Nadváha, vysoký krevní tlak, zvýšené hodnoty krevního tuku a močoviny
- Nemoci kardiovaskulárního systému
- Diabetes 2. typu
- Revmatismus a artróza
- Fibromyalgie
- Chronické bolesti zad a hlavy, migrény
- Nemoci žaludku a střev
- Neurodermitida, ekzémy a zarudnutí pokožky, lupénka
- Alergie
- Potíže v přechodu
- Zvýšená náchylnost k infekcím
- Deprese a únava
- Za určitých okolností může přerušovaný půst zvýšit účinky chemoterapie. Zatímco zdravé buňky se při půstu dostanou do klidového stavu, rakovinné buňky se nedostatku živit nedokáží

přízpůsobit. Nemohou dále růst a citlivěji reagují na buněčné jedy. Předpokladem je, aby konstituce pacienta přerušovaný půst dovozovala.

Vědomý přístup ke stravování a přerušovaný půst vytváří dokonalé epigenetické prostředí pro rozvíjení samoléčebných schopností těla.

Dodržovat dostatečné pauzy mezi jídly, nejíst více než tři jídla denně a dopřávat si pravidelně přerušovaný půst je minimum, co pro své zdraví v rámci celostního přístupu můžeme učinit.

Přeji vám pevné odhodlání a dostatek disciplíny pro vaše první krůčky směrem k přerušovanému půstu. Výsledky, které se dostaví, věřím, budou dostatečnou motivací k tomu, abyste na této cestě setrvali. 🌸

Mgr. Lucie Vybíral Pastrňáková

Instruktorka jógy a jógové terapie, spoluautorka uzdravujících meditací *Light Soul Meditations*, www.light-soul.eu



INZERCE

Víte, že 90 – 95 % serotoninu vzniká v trávicím traktu?

Ulevte svým trávicím orgánům



SAGRADIN KAPKY

INTOCEL KAPKY

extrakty bylin příznivě ovlivňují:

- ▶ žaludek a střevní trakt
- ▶ hladinu cholesterolu v krvi
- ▶ pročisťují střeva, krev a tkáně
- ▶ chrání buňky proti oxidačnímu poškození
- ▶ posilují imunitu



Čistá střeva jsou základem fyzického zdraví i dobré psychické pohody.



Jump for joy!
ANEB
SKÁKEJTE RADOSTÍ!

MUDR. TOMÁŠ LEBENHART

Dnes jsem po delším čase spatřil Smrt...

Tato energie je tichá, v nepřírozeně klidném kontrastu se zevními okolnostmi. Asi každý zdravotník setkávající se s lidmi na hranici života ji dokáže vycítit.

Kolem třetí hodiny odpoledne jsme s Jakubem sjížděli z Kašperských hor, kam jsme jeli navštívit mou maminku, podél Vydry domů. V Sušici na kruhovém objezdu stála na chodníku blikající sanita. Situace, kterou jsem zažíval za asi 30 let služby první pomoci i jako vesnický praktik, velmi často. Tým tří záchranářů poskytoval první pomoc muži ležícímu na zemi, před domem, kde bydlel. Měl zkrvavený obličej a nehybně hleděl k nebi. Kolem něj rozsypaný rudé muškátové květy a hlína. V prvním patře okno dokořán... Asi padesátiletý, mohl vážit sto kilo. Kolem skupinky vyděšených lidí, auta na objezdu zpomalovala, pár vteřin stačilo, abych vycítil ten šílený klid. Sevřel se mi žaludek a rozbušilo srdce. Bylo to tak nečekané a aktuální. Z okna mohl vyskočit před deseti minutami...

Podivná věc. Když mě zavolali do ordinace, že někdo někde leží, prostě jsem popadl kufr a vyrazil. S chladnou hlavou, na místo jsem dorazil v klidu, i když jsem viděl ledacos... dělník na pile, řezačka pohltila jeho paži, on celý šedý, zbylou rukou kouřil a pořád dokola se ptal, jestli manželka vyzvedla dceru ze školky... Věděl jsem, co dělat, bez emocí (to až pak, později...), okamžitě jsem zavolał leteckou a pak dělal profesionální úkony. Jindy křičí do telefonu pán „*MOJE ŽENA!!!*“ Když jsem přijel, ležela na břehu potoka, utopená... On ležel vedle ní a plakal. Před rokem se jim zabil syn na motorce... „*Pro Boha, dělejte něco!*“ Nebyl v ní život... Vousatý muž se vrhl do řeky, padl na kolena. „*NĚĚĚ*“, řval do oblohy, ruce rozpražené, jako by ji nechtěl pustit. Proudící voda odplavovala zoufalství z jeho hrudi. Přibrodil jsem se k němu a objal ho. Tak jsem tam, uprostřed proudu, klečeli spolu a objímali se. Co jsem mohl více dělat... I v takových situacích jsem MUSEL fungovat... Volají na záchranku, nehoda, ranění, vyjíždíme, v puse ještě nedojedené

jídlo, houkání, maják – v klidu. Bez emocí. Více poraněných, koho se ujmout prvního... většinou toho nejtiššího... to je zkušenost. Ti, kteří jsou nejvíce vážní, v nepřírozeném klidu, bývají neohroženější. Ti hledí v tvář pravdě... Je to až na hraně zvrácenosti... při jedné autonehodě mě emočně dostal jezevčík s rozlámanými žebry, kterého jsme nechali u silnice. Pouť v Klatovech. Někdo volá na dispečink: „*Rychle, rychle! Holčička se utrhla z řetízkového kolotoče! Je to masakr!*“ Zůstáváme v klidu a jedeme. Za dvě minuty jsem

že se na půdě oběsí... a už ho druhý den neviděli a báli se jít se podívat...

Přistihl jsem se, že jako náhodný účastník jsem stejně vnímavý, jako kdokoliv z vás... Kuba mi říká: „*Co bude dál?*“ „*Jak to mám do háje, vědět?*“, povídám přiškrceným hlasem... „*Asi už letí vrtule, nebo už prostě nic...*“.

Chci vám prostě říct: Skákejte radostí! Alespoň v duchu. (Jump for joy, jak zpívá Mick Jagger). Skákejte radostí, že váš život plyne, že



na místě. Kolotoč se točí, hudba hraje... nikde nic. Po návratu nám dispečerka přehrává telefonát: „*Dělal jsem si prdel, lenochodi...*“ Cvak. Zůstáváme v klidu... Takových situací jsou stovky... to na vás přijde až pak... když se převalujete a nemůžete usnout... Přicházel jsem i k oběšeným... jednou jsme oběšeného museli s řidičem ve světle baterek sami hledat – na půdě vesnického stavení. Rodina nám sdělila, že tatínek často mluvil o tom,

chodíte, vidíte, slyšíte, papáte, milujete... Skákejte radostí, že nemusíte skákat ze zoufalství... Radujte se, jako děti a žijte každý okamžik.

Tečou vám slzy? To je fajn, cítíte – vaše srdce jsou otevřená. Profesionálita je dost potřebná, ale uhlídat si živé srdce je osobní kumšt každého, kdo zachraňuje... a nakonec jsem i rád, že dokážu reagovat jako obyčejný, zranitelný člověk. 🙏

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.



DIABETES JAKO MOŽNÁ PŘÍČINA ALZHEIMEROVY CHOROBY

PharmDr. MARGIT SLIMÁKOVÁ

Alzheimerova choroba je dnes nejběžnější degenerativní onemocnění mozku, demence vedoucí až k naprosté ztrátě schopností vykonávat i ty nejběžnější činnosti. Nemocní jsou v pokročilých stádiích nemoci odkázáni na péči jiných. Příčiny jsou stále neznámé a terapie spíše udržovací. V posledních letech se však opakovaně setkávám s profesionály upozorňujícími na souvislost mezi poškozením mozku a cukrovkou, pro kterou je typická inzulinová rezistence. Vysvětlení propojení nadbytku sacharidů ve stravě a demencí je logické, prevence stravou poměrně snadná, a proto jsem se rozhodla předat kompletní text Georgia Ede MD, kde obojí detailně vysvětluje.

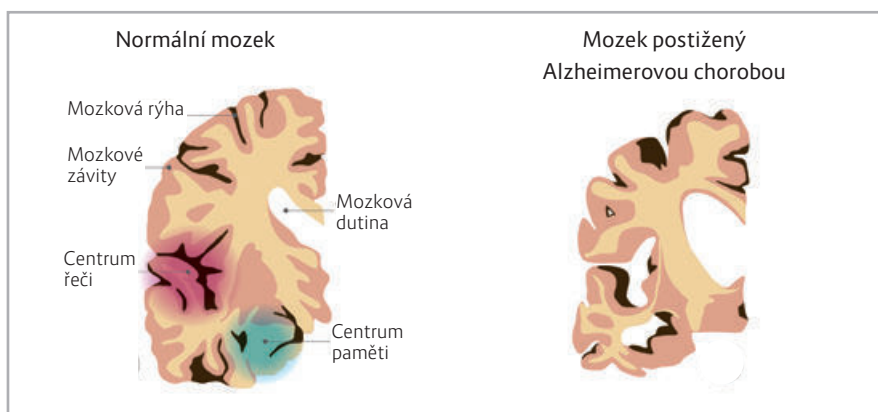


PREVENCE ALZHEIMEROVY CHOROBY JE JEDNODUŠŠÍ, NEŽ SI MYSLÍTE

Trpíte inzulinovou rezistencí? Pokud nevíte, nejste zdaleka sami. Toto je možná ta vůbec nejdůležitější otázka, kterou si ve vztahu k vašemu fyzickému a duševnímu zdraví můžete položit – přesto ji většina pacientů, ale i lékařů, nedokáže zodpovědět. V USA dosáhla inzulinová rezistence epidemických rozměrů: více než polovina obyvatel je dnes rezistentní na inzulín. Inzulinová rezistence je hormonální stav, který po celém těle připravuje půdu pro rozvoj zánětu, narušuje normální metabolismus cholesterolu a tuků a postupně devastuje schopnost zpracovávat sacharidy. Inzulinová rezistence nás vystavuje značnému riziku vzniku řady chorob, jako jsou obezita, srdeční onemocnění, rakovina nebo diabetes 2. typu. A co hůř, vědci nově zjistili, že inzulinová rezistence hraje významnou roli při rozvoji Alzheimerovy choroby.

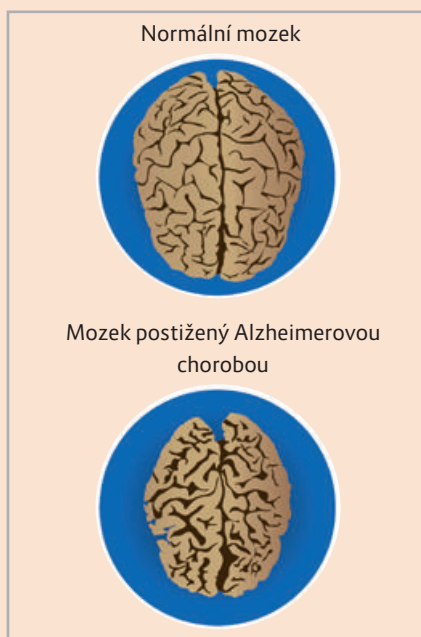
Co je inzulinová rezistence?

Inzulín je hormon, který řídí způsob, jakým buňky zpracovávají životně důležité živiny, například cukr (glukózu). Funkcí inzulínu je „odemknout“ svaly a buňky tak, aby mohly absorbovat glukózu z krevního řečiště. Jakmile sníte sladkou nebo škrobovitou potravinu, která zapříčiní prudké zvýšení cukru v krvi, slinivka břišní uvolní hormon inzulín, který zajistí, že se glukóza dostane z krve do buněk. Pokud k prudkému nárůstu cukru v krvi dochází příliš často, buňky se začnou proti přílišnému vystavování silným účinkům inzulínu bránit tím, že na něj sníží svoji reakci – stanou se rezistentní na inzulín. Ve snaze vzniklou rezistenci překonat slinivka začne do krve produkovat ještě více inzulínu tak, aby zajistila přísun glukózy do buněk. Avšak čím více inzulínu uvolní, tím rezistentnější se buňky stávají. Postupem času pak takovýto bludný kruh může vést k trvale zvýšené hladině glukózy v krvi, tedy diabetu 2. typu.



Inzulinová rezistence a mozek

V mozku se pak odehrává poněkud jiný příběh. Mozek je energeticky nenasytá a vyžaduje stálý přísun glukózy. Glukóza může volně opustit krevní řečiště, bez problému překonat hematoencefalickou bariéru, a dokonce vstoupit do většiny mozkových buněk a žádný inzulín k tomu nepotřebuje. Hladina glukózy v mozkomíšním moku obklopujícím váš mozek se vždy pohybuje okolo 60 % hladiny glukózy v krvi, a to bez ohledu na to, zda trpíte inzulinovou rezistencí či nikoli. To tedy znamená, že čím vyšší hladina cukru v krvi, tím více cukru pro váš mozek.



S inzulinem je situace odlišná – čím vyšší je hladina inzulínu v krvi, tím obtížněji se inzulín dostává do mozku. To je zapříčiněno skuteč-

ností, že se receptory zodpovědné za přepravu inzulínu přes hematoencefalickou bariéru mohou stát rezistentní na inzulín, a tím omezit množství inzulínu, které propustí do mozku. Zatímco většina mozkových buněk inzulín nepotřebuje k absorpci glukózy, neobjedou se bez něj, když glukózu zpracovávají. Buňky musí mít přístup k odpovídajícímu množství inzulínu, jinak nemohou přeměnit glukózu na životně důležité buněčné komponenty a energii. Může se tak stát, že ačkoli se mozkové buňky lidí s inzulinovou rezistencí doslova topí v glukóze, pomalu umírají hladu.

Inzulinová rezistence a paměť

Které mozkové buňky umírají jako první? Hippokampus je paměťové centrum mozku. Buňky hippokampu pro svoji náročnou práci vyžadují spoustu energie, někdy však plní i úkoly, které vyžadují extra dávku glukózy. Zatímco inzulín není pro běžnou činnost hippokampu nezbytný, je potřeba pro pokrytí těchto výjimečných úkolů, což tuto část mozku činí zvláště citlivou na nedostatek inzulínu. To vysvětluje, proč je zhoršující se paměť jedním z prvních příznaků Alzheimerovy choroby, bez ohledu na to, že tato choroba nakonec zničí celý mozek. Bez adekvátního přísunu inzulínu má hippokampus obtíže ukládat nové vzpomínky a postupem času se začíná smrskávat, až nakonec umře. V okamžiku, kdy si člověk všimne prvních příznaků „mírné kognitivní poruchy“ (pre-Alzheimerovy choroby), jeho hippokampus se již zmenšil o více než 10%.



ALZHEIMEROVA CHOROBA JAKO DIABETES 3. TYPU

Všechny hlavní příznaky Alzheimerovy choroby, jako jsou neurofibrilární klubka, amyloidní plaky nebo atrofie mozkových buněk, lze vysvětlit pomocí inzulínové rezistence. Až 80 % lidí s Alzheimerovou chorobou má inzulínovou rezistenci, případně plně rozvinutý diabetes 2. typu. Spojení mezi inzulínovou rezistencí a Alzheimerovou chorobou se již stalo natolik prokázané, že někteří odborníci Alzheimerovu chorobu označují jako diabetes 3. typu. To neznamená, že by diabetes způsoboval Alzheimerovu chorobu, demence váš může postihnout, i když nemáte cukrovku. Přesnější je spíše toto tvrzení: Inzulínová rezistence *těla* je diabetes 2. typu, zatímco inzulínová rezistence *mozku* je diabetes 3. typu. Jedná se o dvě různé nemoci způsobené stejným základním problémem – inzulínovou rezistencí.

STANETE SE I VY OBĚTÍ ALZHEIMEROVY CHOROBY?

Možná vás překvapí informace, že se Alzheimerova choroba začíná rozmáhat ještě dlouho předtím, než se objeví jakékoli příznaky. Problém mozku se zpracováním cukru způsobený inzulínovou rezistencí se nazývá „glukózový hypometabolismus“. Jednoduše řečeno, jedná se o stav, kdy mozkové buňky nemají dostatek inzulínu

k tomu, aby mohly spalovat glukózu na plný výkon. Čím více rezistentními se stanete, tím méně efektivně bude váš mozek spalovat glukózu. Glukózový hypometabolismus je raná známka rizika vzniku Alzheimerovy choroby a lze jej odhalit za použití speciální zobrazovací metody mozku zvané PET sken. Díky použití této technologie ke studiu lidí různého věku vědci zjistili, že Alzheimerově chorobě předchází celá DESETILETÍ postupně se zhoršujícího glukózového hypometabolismu. Glukózový metabolismus mozku se může zhoršit až o 25 %, aniž by docházelo ke zjevným obtížím s pamětí. Vědci zaznamenali případy glukózového hypometabolismu v mozku žen už ve věku 24 let.

REÁLNÁ NADĚJE PRO VAŠI BUDOUCNOST

Dříve jsme v souvislosti s Alzheimerovou chorobou cítili bezmoc, jelikož nám bylo řečeno, že všechny hlavní rizikové faktory vzniku tohoto onemocnění leží mimo naši kontrolu: věk, genetika a rodinná anamnéza. Jako bychom byli kachny na střelnici, co jenom čekají, až je lovec sestřelí – až do teď. Špatnou zprávou je, že inzulínová rezistence je již tak rozšířená, že je poměrně velká šance, že ji v určité míře už máte. Dobrou zprávou je, že inzulínová rezistence je jedním z hlavních rizikových faktorů vzniku Alzheimerovy choroby, se kte-

rým můžete něco udělat. Konzumace příliš velkého množství nesprávných sacharidů je to, co způsobuje zvýšení hladiny cukru v krvi a inzulínu, a tím tedy i vyšší riziko vzniku inzulínové rezistence a Alzheimerovy choroby. Naše těla se vyvinula, aby zvládala zpracovat přírodní zdroje sacharidů, jako jsou jablka a sladké brambory, ale nejsou schopna se vypořádat s moderními rafinovanými sacharidy, například moukou a cukrem. Jednoduše řečeno rafinované sacharidy způsobují poškození mozku.

„ S vašimi geny
ani věkem nepohnete
– rozhodně však můžete
ovlivnit to, co jíte. “



Není to o tom, že budete jíst méně tuku a masa, nebo více vlákniny, ovoce a zeleniny, to zásadní je změnit množství a typ sacharidů.

TŘI KROKY K MINIMALIZACI RIZIKA VZNIKU ALZHEIMEROVY CHOROBY

1. Zjistěte míru vaší inzulínové rezistence. Váš lékař je schopen zjistit stav vaší inzulínové rezistence za pomoci jednoduchého krevního testu, například na glukózu, inzulín, triglyceridy nebo HDL, v kombinaci s dalšími informacemi, jako je měření pasu a krevního tlaku.

2. Vyhýbejte se rafinovaným sacharidům jako čert kříží, a to hned. I pokud ještě inzulínovou rezistenci netrpíte, stále jste vystaveni velkému riziku jejího vzniku, a to do té doby, dokud se nezbavíte všech rafinovaných sacharidů ve sladkém pečivu, džusech a müsli tyčinkách.

3. Pokud máte inzulínovou rezistenci, hlídejte příjem všech sacharidů. Bohužel, lidé s inzulínovou rezistencí si musejí dávat dobrý pozor na příjem veškerých sacharidů, nejenom těch rafinovaných. Pokud chcete ochránit váš signalizační systém inzulínu, nahraďte většinu sacharidů na talíři chutnými zdravými tuky a bílkovinami. Nad svým mentálním zdravím (a budoucností) můžete získat kontrolu jednoduše tím, že budete jíst něco jiného. Laboratorní zkoušky ukazují, že se změny ve stravování na míře inzulínové rezistence projevují až překvapivě rychle; mnozí pacienti zaznamenali zlepšení hladiny krevního cukru, inzulínu a triglyceridů už během několika málo týdnů.

Pokud vás už nějaké ty obtíže s pamětí sužují a máte za to, že pro vás už je pozdě, zamyslete se znovu! Podle této studie dokáže nízkosacharidová dieta s vyšším poměrem tuku zlepšit paměť u lidí s „mírnou kognitivní poruchou“ (pre-Alzheimerova choroba) během pouhých šesti týdnů. Ano, odstranit rafinované sacharidy ze stravy není úplně jednoduché (jsou návykové, levné, pohodlné a lahod-

né), ale ani nemožné. Nejsou to tedy primárně vaše geny, ale strava, co řídí váš osud. Nemusíte tak být kachnami na střelnici, co čekají, až je sestřelí Alzheimerova choroba. Vyzbrojte se touto informací a staňte se proaktivním jedincem s velkým, krásným hippokampem, co uchová veškeré vzpomínky až do konce vašich dnů.

MOJE DOPLNĚNÍ K TERAPII OBEZITY A DIABETU, A TEDY I ALZHEIMEROVY DEMENCE

Obezita není o kaloriích, ani o gramech tuku, ani o cvičení. Je způsobena hormony, které regulují náš pocit sytosti, pocit hladu a metabolismus živin. Cukrovka 2. typu není chronické progresivní onemocnění, ale porucha, jejímž základem je inzulínová rezistence, která je řešitelná správnou výživou.

Desítky let nás lékaři učí, že nízkokalorická a nízkotučná dieta s dostat-

kem pohybu je základem udržení zdravé hmotnosti a prevence mnoha nemocí včetně cukrovky. Výživáři nám doporučují diety postavené na hlídání kalorií. Potravinářský průmysl se nás snaží přimět jíst jejich junk food, a doporučuje kompenzovat ho pohybem. Jenže mantra „jezte méně, více se hýbejte“ obezitu spolehlivě neřeší. Většina obyvatel vyspělých zemí pravidelně drží diety, mnozí poctivě dietující celoživotně bojují s kaloriemi. Na druhé straně jsou lidé, kteří si udržují zdravou hmotnost bez jakékoliv kontroly a počítání. Není možné, že právě dodržování oficiálních výživových doporučení se podílelo na epidemiích obezity i cukrovky? Běžná dietoterapie cukrovky je založena na pojídání mnoha jídel denně se základem v určitém počtu sacharidových jednotek. Přibývá však lékařů, kteří umí cukrovku vyléčit. Ti naopak doporučují maximálně omezovat počet jídel a množství sacharidů v nich. 🌿

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.



INZERCE

Bylinky, které vám pomohou vyladit hladinu cukru v krvi



- ▼ Ostropestřec mariánský
- ▼ Černohlávek obecný
- ▼ Černucha setá
- ▼ Jablečník obecný
- ▼ Rozchodnice růžová a mnoho jiných

GEROCOL KAPKY
DETOXIN KAPKY
INTOCEL KAPKY



MUDr. Lenka HODKOVÁ:

„Je důležité,
aby byl pacient aktivní
na své cestě za zdravím.
Nikdo, ani lékař, to za
dotyčného člověka neudělá.“

HANA NĚMCOVÁ

MUDr. Lenka Hodková vystudovala medicínu na LF UK Plzeň, první atestaci složila z anesteziologie a resuscitace, druhou z urgentní medicíny. Od roku 1992 pracuje jako lékař záchranné služby a od roku 1995 se věnuje rovněž alternativní medicíně – v roce 1998 založila soukromou ordinaci, kde provozuje akupunkturu, EAV, homeopatii, Bachovu květovou terapii a další. Od roku 2005 působí jako lektor Diochi, publikuje v časopise Sféra a v lokálních novinách. Navíc se věnuje lektorské a přednáškové činnosti, neustále rozvíjí a předává znalosti a zkušenosti z klasické i alternativní medicíny.



▼ **Vzhledem k pandemii covid-19 byl uplynulý rok náročný a s jeho dozvuky se budeme potýkat pravděpodobně i nadále – co vám osobně a profesně covid dal a vzal? Co se ve vaší profesi lékaře změnilo?**

Zajímavá otázka. Odpovím úplně popravdě, jak to cítím a vnímám. Covid mi vzal svobodu, cítím velké omezení ve svém životě, a to hlavně v osobním. Pracovní život se ztížil díky nutnosti používat osobní ochranné prostředky prakticky neustále. Na to se ale zvyknout dá. Není to nejpříjemnější, ale lze to. Hůř se mi přivyká omezením celkovým, nemožnosti žít život, jaký jsme žili předtím. Volně navštěvovat přátele, rodinu, volně se procházet, volně dýchat... Vzal mi pocit, že se můžu a mám na co těšit. Nemůžu cestovat, jezdit na výlety, chodit do kaváren a restaurací, po obchodech, nemůžu chodit do divadel, kin, na koncerty, do zoo, do wellness. Možná se to mnohým bude zdát malicherné a materialistické oproti stále vyzdvihovanému strachu z nemoci, kterou bychom měli brát vážně. Já ji vážně už ze své profese беру. Denně vídám lidi bezpříznakové pozitivní, lidi s mírnými či středními příznaky, ale i pacienty vážně nemocné, na ventilátorech. Ale vidím také lidi, kteří trpí i jinými nemocemi, než jakou je covid. Takže obrázek o nemoci mám dokonalý. Zároveň se ale domnívám, že spousta lidí trpí tím, čím já. Mnoho lidí začíná mít projevy úzkostí, depresí, ne z nemoci, nýbrž z celé situace. Je na každém, jak vnímá a hodnotí tuto dobu a jaké jsou jeho priority.

A co mi covid dal?

Díky první vlně a prvním omezením jsem zpomalila svoje životní tempo, začala vnímat jinak lidi kolem sebe. Velmi jsem ocenila rodinnou soudržnost a opravdové přátelství. Protřídila jsem takzvané přátele a sundala z očí růžové brýle. Také jsem zcela jinak začala vnímat média a politiku a kvalitu předkládaných informací. Navíc jsme se začali doma a s nejbližšími přáteli více zabývat svojí imunitou a zdravím. A to jsem učila i svoje pacienty.

▼ **Dá se říct, že jako lékařka se pohybujete na dvou opačných pólech možného spektra – zabýváte se urgentní medicínou na straně jedné a alternativní medicínou na straně druhé – je složité oba směry skloubit?**

Pro mne skloubit klasickou a alternativní medicínu problém není. Jako lékař záchranné služby léčím akutní stavy často ohrožující život. A tyto stavy vyžadují léčbu agresivní a cílenou, abychom závažný stav zvládli. Urgentní medicína umí léčit akutní stavy v terénu, kdy na místě mohu pro pacienta udělat maximum, někdy mu přímo na místě léčebným zákrokem zachránit život nebo alespoň zlepšit jeho prognózu pro další přežití.

Do ordinace mi naopak chodí lidé s chronickými potížemi, se kterými se

potýkají mnohdy i několik let a které se klasickou medicínou vyřešit nepodařilo. Zde pak nastupuje právě alternativní medicína. Mojí ordinací za 22 let již prošla celá řada pacientů. Převážná většina z nich právě proto, že klasická medicína byla při léčbě jejich potíží neúspěšná. Jen minimum jich přijde ze zvědavosti, někteří chtějí jen něco vyzkoušet.

“ Pacienti, kteří ke mně přicházejí, abych jim pomohla, vnímají i to, že musí pro svoje zdraví něco udělat i sami. Navíc někteří kvitují, že jsem klasický lékař a že mi není cizí klasická medicína a že se navíc zabývám medicínou alternativní. Takové propojení je mnohdy velmi žádoucí. Ti, co vidí autoritu pouze v bílém plášti, ke mně do ordinace nepřijdou. ”

▼ **Jak vnímáte pozici praktického lékaře?**

Pozice praktického lékaře je velmi důležitá. Mnozí z nich se snaží být oním domácím lékařem, ale když člověk nakoukne pod pokličku jejich povinností a vidí alespoň trochu do jejich pracovní náplně, zjistí, že pokud svoji práci chtějí dělat dobře, nezbyvá jim moc času na to, aby se mohli dostatečně věnovat každému pacientovi tak, jak to bývá u lékařů specialistů. Specialisté nemají tolik pacientů, jako je zaregistrovaných u praktického

lékaře. Objednávají pacienti na určitý čas a mají tedy víc prostoru se jim věnovat. Praktický lékař má mnohdy i čtyřicet a více pacientů denně, včetně řešení administrativy, vystavování neschopenek, psaní receptů a spousty dalších potřebných zdravotních potvrzení atd. Ten výčet je pochopitelně větší, byrokracie opravdu narůstá. Mnoho lékařů specialistů, včetně lékařů nemocničních, po vyšetření posílá praktikům pacienta, aby on dořešil jeho problémy. A tím povinnosti

medicína. Pro ni je důležité vnímat celého člověka. Navíc využívá k řešení problémů přírodní produkty, ať již jde o byliny nebo preparáty z nich vyrobené, ať jde o homeopatii nebo akupunkturu a další přístupy. Klasická medicína málokdy dokáže vyřešit pravou příčinu nemoci, a tak léčba klasická je většinou symptomatická. Na téměř každý příznak nebo potíže existuje lék, který problém vyřeší tím, že ho potlačí. Třeba u alergií můžeme vidět, že neřešíme příčinu, ale příznaky,

životní prostředí a nezdravá životospráva.

▼ Co psychika?

Psychika hraje velmi významnou roli. Některé prameny uvádějí, že stres dokáže akutně oslabit imunitu do dvou hodin po stresové události. Sama jsem si opakovaně na sobě vyzkoušela vliv psychiky na vznik zdravotních potíží a vidím to i na svých pacientech. Ne nadarmo se mluví o psychosomatických potížích.

Vědomé přeprogramování psychiky dokáže mnohdy doslova i zázraky. Ne každý ale takovou sílu v sobě má, aby najednou začal jinak smýšlet a jinak se chovat. Je dokázáno, že i rány se lépe hojí, když člověk není pod vlivem stresu, strachu nebo úzkosti.

▼ Je těžké se s pacientovými problémy příliš neztotožňovat a držet si určitý odstup? Nebýt příliš „na koni“, když se nemoc daří léčit, nebo naopak nepřebírat přílišnou zodpovědnost, když se nemoc léčit nedaří? Jak vnímáte svou roli v procesu uzdravování?

Lékař by měl být hodně empatický člověk. Měl by se umět vcítit do problémů pacienta, ale nemůže si jeho problémy brát osobně. To by dlouho psychicky nevydržel a onemocněl by sám. Aby mohl člověku pomoci, musí se odosobnit, musí být pro pacienta tím, kdo mu pomůže v jeho cestě za uzdravením, o koho se může nemocný opřít. To si myslím, že je pro každého nemocného velice důležité. Je fajn, když má pacient pocit, že se na svého lékaře může spolehnout a že má blízkou osobu, která mu pomáhá. Je ale nutné psychiku pacienta nastavit tak, aby se sám aktivně podílel na své cestě za zdravím. Nikdo, ani lékař, to za dotyčného člověka neudělá. Každý z nás musí převzít svoji odpovědnost. Ne si jen říkat, proč právě mne tahle nemoc potkala. Vždy je potřeba si tuto otázku ale klást, a to z důvodu, abychom pochopili, co jsme dělali



stoupají. A času pak je míň, než by lékaři potřebovali. Musím říct, že není lékař jako lékař, ať jde o přístup, vědomosti, pracovní nasazení. A proto není dobré „házet všechny do jednoho pytle“.

▼ Co byste vyzdvihla na západní medicíně a co na alternativní?

Klasická medicína dosáhla obrovských úspěchů na poli chirurgických zákroků, transplantací, ale i v dalších oborech. Je toho opravdu hodně. Obrovský pokrok, ale ztrácí se v něm mnohdy pacient jako jedinec, jako lidská bytost. Takový přístup naopak umí celostní

které obtěžují. Někdy je ale potřebné skloubit medicínu obě.

▼ Jaké problémy ve své ordinaci řešíte nejčastěji?

Ve své ordinaci nejčastěji řeším autoimunitní problémy, postboreliové syndromy, poruchy imunity, pohybové potíže, alergie... Často takové problémy, na které klasická medicína předepisuje aktuálně farmaka, jimiž poskytnou úlevu, ale málokdy jde k jádru, k příčině. Autoimunitních problémů v současné době značně přibývá. Na vině je otázka genetických predispozic, epigenetika, znečištěné

špatně, co nás k nemoci přivedlo, co nemoci předcházelo. Jedině tak můžeme zjistit, co je potřeba napravit. Každá nemoc nás má upozornit, že něco v našem životě je špatně!

▼ **Klasická medicína vyžaduje ohromné penzum znalostí a vědomostí a alternativní či holistická též... to vyžaduje to neustálé dovzdělávání - jak vše stiháte a zvládáte? Máte čas na rodinu? Půjdou děti ve vašich šlépějích?**

Každý lékař, který chce být dobrým lékařem, vám potvrdí, že se musí neustále vzdělávat. Totéž platí i v medicíně celostní. Ani ona není strnulá, stále musí reagovat na nové věci, nové nemoci, nové situace. I v celostní medicíně se člověk neustále učí novým věcem a novým poznatkům ruku v ruce s poznatky medicíny klasické. Ve svém profesním životě se snažím nezůstávat pozadu ani v jedné z medicín. Naštěstí se mi průběžné vzdělávání vrylo pod kůži. A nechci stagnovat. Je to pochopitelně časově náročné. Někdy i na úkor domácnosti. Mám velké zastání v manželovi, který moji práci respektuje a snaží se mi všemožně vycházet vstříc.

Alternativní medicínou se zabývám od roku 1995, svoji ordinaci mám od roku 1998. Můj syn prakticky od miminka byl alternativní léčbě vystavován:-). Velmi mne těší, že se v této alternativní medicíně dobře orientuje a spoustu zdravotních potíží dokáže zvládnout sám. V mých stopách ale nejde. Lékařem nebude. V současné době dokončuje fakultu Architektury a stavitelství, ale jsem moc ráda, že se o sebe ohledně zdravotního stavu dokáže postarat. Medicínu letos dokončuje synova přítelkyně, takže mám i naději, že erudovaný člověk v medicíně klasické může pak v případě zájmu převzít i moji ordinaci alternativní medicíny – tu mám jako obrovského koníčka.

▼ **Jak relaxujete a dobíjíte baterky?**

Velmi špatně. Moc času mi nezbyvá. Sama vím, že je to obrovská chyba,



kteřou stále opakuji. Po letech života a zkušenostech jsem přišla na to, že bych se konečně měla zabývat sama sebou a ne všemi okolo. Také se učím řídit pravidlem, že pomáhat se má tomu, kdo si řekne. Jde mi to obtížně, ale snažím se. A kde a jak si nejvíce odpočinu? Miluji saunování, miluji turistiku na horách, doma aspoň procházky. Hory mne velmi nabíjí. Dobře jsem se cítila i ve slané mořské vodě, ale hory a zeleň upřednostním. Snažím se také meditovat, ale mám v tom rezervy. Někdy si odpočinu u dobré detektivky, miluju posezení v kavárnách s přáteli.

▼ **Co byste vzkázala čtenářům Sféry?**

Aby opravdu začali aktivně pečovat o své zdraví, aby se zamysleli nad tím, jak žijí, jak a co jedí, jakou mají životosprávu, jak jsou na tom s imunitou. Aby se snažili být v dobré psychické kondici, což mnohdy je obtížnější splnit, než například užívat doplňky stravy. Přála bych nám všem hlavně klidnou dobu bez strachu

a restrikcí, abychom se vrátili zpět k našim životům. Abychom zase našli radost ze života. Přála bych všem, aby byli obklopeni rodinou a lidmi, na které se mohou opravdu spolehnout, aby dokázali rozeznat, kdo je kdo a co je podstatné, a co ne.

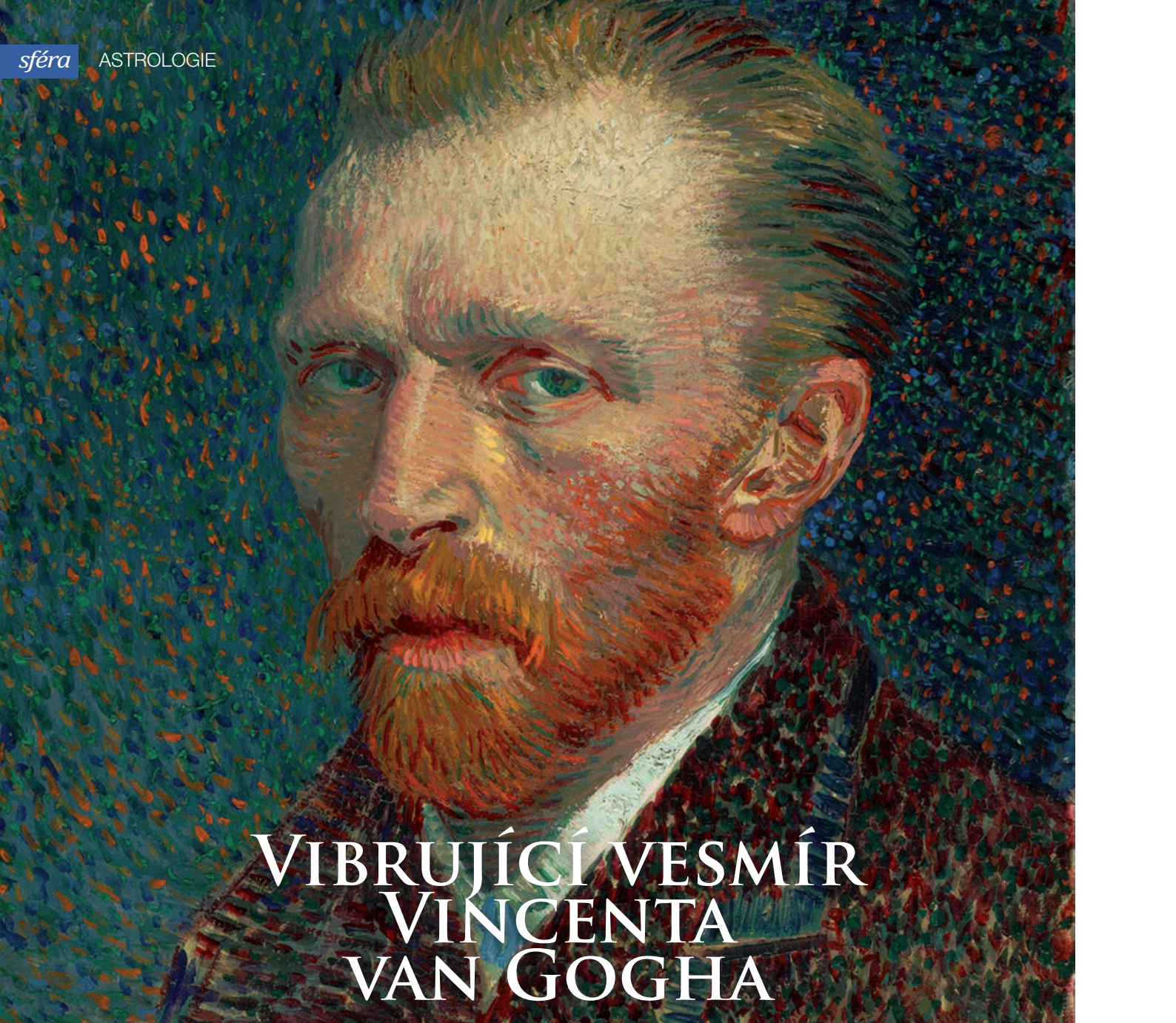
▼ **Profesní přání na závěr?**

Představovala bych si, aby se holistickým lékařům dařilo stále dobře a aby dokázali více a lépe zvládat nové problémy, které současná klasická medicína neumí vyřešit. Aby dokázali skloubit klasickou i celostní medicínu. Aby se jim kolegové z pouhé neznalosti a neochoty poznat i jiné věci stále nevysmívali a aby byli ochotni s holistickými lékaři spolupracovat. Já takovou kolegyni mám a jsem za to velmi ráda. Do budoucna bych si přála hlavně klid na duši a v životě, štěstí a zdraví, a to pro všechny, kteří se o to snaží. Protože zdraví, klidný spokojený život a láska jsou podle mého největší lidskou devizou. 🍀

Hana Němcová

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





VIBRUJÍCÍ VESMÍR VINCENTA VAN GOGHA

ASTROMEDAILONEK

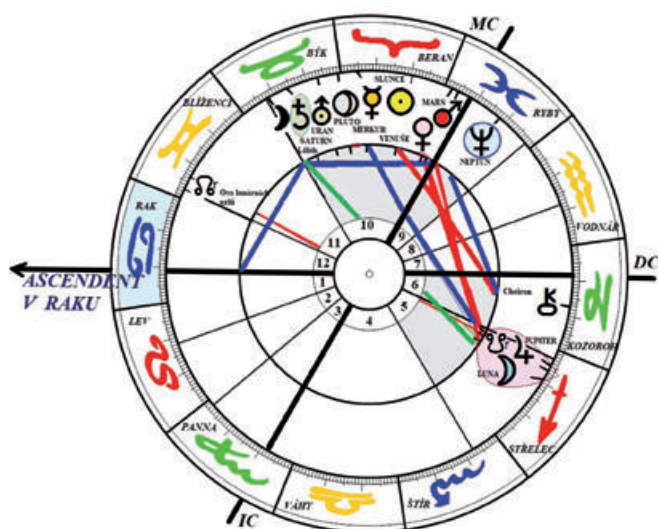
LENKA ADAMOVÁ, foto Wikipedia

Geniální nizozemský malíř, který se stal legendou svým dílem i svým krátkým životem (1853–1890). Většina tvorby (na 900 maleb a 1100 kreseb) pochází z posledních pěti let života. Dospěl k výjimečnému a rozeznatelnému stylu husté malby se sytými barvami a dynamickými tahy štětce. Dnes je všeobecně znám, oceňován a cena děl je závratná. Ale za svůj život prodal jen jediný obraz. Bez podpory svého bratra Thea by jako umělec nepřežil. Nebyl ve svém životě šťastný. Neúspěšné vztahy, zklamání cíle, duševní rozervanost. Snad žádný jiný umělec není spojen s tolika psychiatrickými „nálepkami“ jako Vincent van Gogh. Je znám jako ten, kdo si uřízl ucho, a posléze spáchal sebevraždu... Výzkumy posledních let však ukazují, že to mohlo být jinak. Skutečnost může být až dojemná.

Pokusím se nahlédnout do života malíře v souvislosti s jeho horoskopem. Lze to jen s velkým zjednodušením. A s vědomím toho, že žádná konstelace horoskopu nikdy není neodvratitelnou „příčinou“ nějaké vlohly či události. Ze žádného horoskopu nelze jednoznačně číst, jak se vlohly rozvinou, jaké situace nastanou, nebo jaké choroby propuknou. Lze pouze nahlížet dispozice, sklony a převažující tendence. Ty se však vždy prolétají s rodinnými či sociálními okolnostmi. Také s osobním „sebeutvářením“.

Ta, a žádná jiná

Nejprve uvedu jednu charakteristickou zápletku již dospělého Vincenta. Když



Vincent van Gogh, 30. 3. 1853 v 11:00 LMT (10:41 UT),
Zundert, Nizozemsko. Zdroj: astro.com, RR-AA, domy Koch



Muzeum van Gogha, Amsterdam

se zamiloval do své ovdovělé sestřenky Adriany Kee. Ta pobývala se svým synkem v létě roku 1881 u Vincentových rodičů. Ačkoli ještě neodložila smutek, o sedm let mladší Vincent jí vyznal city a nabídl sňatek. Kee ho nekompromisně odmítla a uprchla. Vincent se v dopisech bratrovi po několik dalších měsíců vrací ke svým slovům „*Ta, a žádná jiná*“ a její odpovědi „*Ne, nikdy, nikdy!*“ Chce ji vytrvalostí získat. Vydá se za ní, ona se skrývá. Na důkaz své lásky vložil před příbuznými ruku do plamene lampy. Lampu sfoukl a hovořili o něm jako o zabijákovi. Vincent píše Theovi: „*Víš, že věřím v Boha, nepochybuji o síle lásky, ale tenkrát jsem cítil cosi z toho: Bože, Bože, proč jsi mne opustil!*“. A tak tomu bude znovu a znovu při mnoha příležitostech nejen milostných. Cítil se znovu a znovu nepochopen, odvržen, obětován. Hádal se s Bohem. Ztrácel schopnost vnímat „objektivní“ realitu. Byl však přesvědčen, že citovou upřímností a vášnivým odhodláním může situaci změnit. A realitu přetvořit. Týkalo se to vztahů, i tvorby.

Lze nežít své city?

Odkud se v něm bral ten citový přetlak? Ascendent, důležitý bod v individuálním horoskopu, má Vincent ve znamení Raka. Tomuto znamení odpovídá (vládne) Luna. K ní patří téma rodiny a také vnitřní citový život. Luna je ve znamení Střelce, spolu s Jupiterem, což ztělesňuje vášnivou citovost. Projevovalo se to i v tématech, jež jsou s Jupiterem spo-

jena: náboženství, estetika, cíle a smysl života. Ve stovkách Vincentových dopisů bratrovi a přátelům se dočteme, jak Vincent intenzivně prožíval své umělecké inspirace a jejich souvislosti, svá tvůrčí díla, své náboženské či citové směřování. Překračoval horizonty přísné protestantské výchovy, kterou mu poskytla rodina. Jeho duševní intenzitu nemohla spoutat střízlivost a věcnost. V přetlaku se dostával mnohdy do konfliktu s lidmi. Naznačuje to napětové spojení (kvadrát) mezi Jupiterem s Lunou ve Střelci a dvojicí planet Venuše/Mars v Rybách. Touha po smysluplném, hlubokém až mystickém vztahu (Střelec, Ryby) je ohrožována jeho agresí (Jupiter, Mars). Každé potlačení či nenaplnění citových potřeb však vedlo k frustraci. Přestože si přál být veselý „*jako skřivan z jara*“.

Víra a utrpení

Znamení Ryb, v nichž pobývají Venuše a Mars, je spojované s Neptunem. A v Rybách je též i Neptun. V 8. domě horoskopu – který souvisí s hlubokým psychickým založením. U Vincenta to tedy byla zejména imaginace, citovost, náruživosti, změněné stavy vědomí. A také spiritualita a téma oběti. Což ještě zdůrazňuje spojení (sextil) Neptuna s Cheironem. Cheiron je symbol utrpení a traumatu. Jako kdyby Vincent na sobě nesl těžký kříž vlastního života. Byl svým srdcem nablízku prostým pracovitým lidem. Jim jsou věnovány první jeho skici a obrazy, i řada poz-

dějších. Po prvotních neúspěšných zaměstnáních v různých zemích chtěl být „*služebníkem evangelia*“ jako jeho otec a předkové. Působil několik měsíců jako laický kazatel mezi chudými horníky v Belgii, půl roku za plat, pak zadarmo, neboť byl propuštěn. Opět na hranici bezmoci a nouze.

Rozpory, samé rozpory

Pohled na Vincentův horoskop nás může na první pohled zmást. Jak je možné, že neuspěl? Vždyť má naprosto mimořádným způsobem obsazen 10. dům, který je spojován s povoláním, kariérou, vzestupem, proslulostí. Je tu dokonce samo Slunce (symbol touhy po „skvělosti“) – a v průbojném znamení Berana! Jak je možné, že ztroskotal? Inu, je toho tady přespříliš. Přespříliš různorodého. Vytváří to spleť složitosti, přílišnou komplikovanost. Je tu láska a násilí (Venuše, Mars) pod vlivem iluze a zklamání (Ryby). Hrdina, co se nikdy nevzdá (Slunce v Beranu) – jak o tom svědčí Vincentova slova: „*Budu bojovat a drazze vykupovat svůj život a pokusím se o vítězství...*“. V 10. domě je dále ve znamení Býka Pluto (umanutost, ale také sklon k absolutní poctivosti bytí). Je tu rovněž Uran. Ten souvisí s neklidem, nervozitou, nestálostí, výbušností. A také s originalitou, k níž se Vincent postupně probíjí. Je to tvrdý dřív – jak ukazuje přítomnost Saturna v Býku! Malovat se učí poměrně dlouho, než si troufne stát se malířem



„naplno“. Nesmrtelnou zásluhu na tom má jeho bratr Theo.

Bratr sponzor

Kdyby Vincent nebyl malířem, mohl být spisovatelem. Zbožňoval psaní dopisů snad ještě více než malování. Může nás to udivit. Vždyť v jeho horoskopu není obsazené planetami žádné vzdušné znamení. Přitom právě vzduch souvisí s myšlením a mluvou. Bylo pro něho těžké učit se něco jen formálně. Dokázal se však ve své mysli zaobírat tím, co ho vášnivě či citově zaujalo. Ze stejných důvodů Vincent miloval četbu. To naznačuje Merkur v ohnivém znamení ve spojení s Jupiterem a Lunou. Merkur symbolizuje také sourozence. Dopisů napsal Vincent prý několik tisíc. Dochovalo se jich na 900, z toho 652 adresovaných bratru Theovi. Theo (Theodor), ač o 4 roky mladší, byl nejdůležitější osobou Vincentova života. Jeho podporovatel, živitel, důvěrník a nejbližší přítel. Ale ani Theova oddanost neuchránila Vincenta před sebou samým.

Diagnózy

Už od dětství jeho povaha oscillovala mezi samotářstvím a podrážděností. Vyznačoval se zvláštními povahovými rysy. Asi v osmi letech vymodeloval slona, kterého celá rodina obdivovala. To Vincenta tak rozzlobilo, že výtvar zničil. Totéž se opakovalo u kresby kočky. Tím se zřejmě projevil jeho niterný bytostný sklon: strach nejen ze selhání, ale také strach z úspěchu. A to ho pro-

vázelo celý život. Přitom byl nadprůměrně inteligentní. Ovládal mateřštinu, francouzštinu, angličtinu, němčinu. Ale vždy se nějak dostal do potíží. Jako by trpěl autodestruktivitou. Veškeré jeho osobnostní rysy byly dvojznačné. Nedůvěřivý samotář s návaly vzteku. Avšak uměl se chovat také společensky příjemně. Asociální sklony kontrastovaly s až přehnaným sklonem pomáhat bližním. Bez námitek pracoval v obchodě, ale později neomaleně kritizoval špatný vkus zákazníků a zlodějinu ve „kšeftě“. V tvůrčí mánii posledních let zanedbával spánek, zdraví, hygienu. Střídaly se u něj krajní póly nálad. Touha po štěstí a návaly nadšení z četby a jiných zážitků se střídaly s depresemi, nervozitou, úzkostí, melancholií. Jako by byl rozerván mezi několika povah. Psychické choroby, které byly různě Vincentovy přisuzovány, tvoří téměř slovník. Uváděny byly: meningoencefalitida, epilepsie, schizofrenie, maniodepresivita, porfyrie, ménierova nemoc, psychóza, hraniční porucha osobnosti. Usuzuje se často na otravu v důsledku hojného popíjení absintu. Ale také na otravu terpentýnem, nebo olovem, arsenem a kadmiiem obsaženými v barvách.

Tu protikladnost a přetlak v něm mohou astrologicky představovat nahuštěné rozporuplné energie v 10. domě. Kromě toho se v něm sváří touha po ideální lásce s agresivitou (voda a oheň). Má sklon k utrpení (Neptun/Cheiron), jak psychickému, tak fyzickému. Domnívá se, že utrpení posvěcuje umění.

A ta černá vzadu...

Ale je tu ještě něco navíc. Jako by měl v sobě démona, který ho chce zničit. Možná to představuje faktor zvaný v astrologii **Černá Luna – Lilith**. Svými aspekty působí na obě hlavní osy Vincentova horoskopu a „kazí“ témata, jež jsou s nimi spojena. Lilith tvoří jednostupňové sextily na ascendent (nevědomé Já) a Medium coeli (MC – věhlas). A dále trigony (v grafu nejsou zakresleny) na Immum coeli (IC – rodina, duše) a na descendent (DC – vztahy). Jde o tzv. hladké aspekty. S nimi Lilith působí jako nenápadná, ale stále přítomná otrava. A nejen to. Lilith je v aspektu zvaném kvinkunx k Luně. Je to problematické spojení. Vincent to nejspíše prožíval jako nepřijetí v rodině. Je téměř zázrak, co Vincent dokázal navzdory temným tónům své duše vytvořit!

Vibrace a vlnění

V letech 1888 – 1889 pobývá Vincent v Arles. Bylo to jedno z neplodnějších období: dokončil 200 obrazů a více než 100 kreseb a akvarelů. Nebyl jediný umělec, kterého okouzila místní krajina a světlo. Jeho obrazy promlouvají barvami, jako je žlutá, zelená, červená, ultramarínová, fialová, modrá. Vášně života a vlnobití citů. Zvláště obraz *Hvězdná noc* jako by utvářely jen vlny a paprsky. Vincent oplýval intuicí (ohnivá znamení) a citem (vodní znamení), a tím se dokázal napojit na vesmír. Významný představitel sci-fi literatury Liou Cch'-sin (*1963) v knize *„Vzpomínka na Zemi“* píše:

„Van Gogh jako by podvědomě vnímal strukturu kosmu... podle teorie strun sestává vesmír, stejně jako pevné předměty, z nespočtu mikroskopických vibrujících strun. A van Gogh je zachytil ve všech svých obrazech – jeho vesmír, hory, pšeničná pole, domy a stromy jako by sotva postřehnutelně vibrovaly.“

Vibruje také Vincentovo nitro. V Arles se odehrává ona dramatická událost s uchem.

Nastavit ucho

Často se uvádí, že si Vincent uřízl jen část lalůčku. Naopak! Je již potvrzeno, že odříznuté bylo téměř celé ucho, zůstal jen kousek lalůčku. Nákres doložil sám doktor Rey, který tehdy Vincenta ošetřil. Pozoruhodná jsou zjištění, ke kterým dospěli badatelé H. Kaufmann a R. Wildegansová v knize o van Goghovi, v jejímž podtitulu je „*pakt mlčení*“⁷⁾. Badatelé po mnohaletém výzkumu policejních zápisů, výpovědí a dopisů tvrdí, že ucho Vincentovi usekl malíř Paul Gauguin. Stalo se to v Arles, kam Vincent Gauguina pozval, neboť doufal, že zde založí tvůrčí komunitu. Mezi malíři však neúnosně vzrůstalo napětí, zhoršované pitím absintu. Gauguin, který proslul svou útočností a šarvátkami, byl výtečný šermíř a nosíval u sebe zbraň. Po prudké hádce odsekl Vincentovi ucho. Pak to oba společně tajili (doložená slova o „mlčení“), aby Gauguin nemusel před soud. Gauguin spěšně odjel (a o něco později napsal list, aby mu poslali z Arles zbytek šermířské výzbroje). Jisté je, že po incidentu Vincent ucho zabalil a krvavý dar donesl do nevěstince dívky, která zde posluhovala. Týkal se snad konflikt také jí? Vincent měl sice sklon k agresi, ale také k sebeobětování (Neptun/Cheiron). Po konfliktu se ocitl v psychotickém stavu, který vedl k několikaletému pobytu na psychiatrické klinice v Arles.

Sebevražda? Nebo oběť?

V květnu 1890 opustil kliniku a odešel k doktorovi Paulu Gachetovi v Auvers-sur-Oise nedaleko Paříže. Chtěl být blíže svému bratru Theovi. Gachet měl s léčbou umělců již zkušenosti, včetně alternativní léčby, a miloval umění. V Auvers, v té krajině „chvějícího se světla“, se Goghovy malby zjemnily. „*Zažívám strašnou jasnost v okamžicích, v nichž je příroda tak krásná. Nejsem si již vědom sama sebe a obrazy přicházejí jako ve snu.*“ (Venuše v Rybách). V Auvers prožil Vincent závěrečných 70 dnů života. Vytvořil na tři desítky kreseb a neuvěřitelných 70 pláten s krajinami, zátišími a portréty. V červenci šel opět k oblíbenému poli. Údajně si vzal malý revolver na odhánění havranů. Na poli se střelil do hrudi. Po mdlobách se večer smrtelně zraněn

vrátil zpět. Za další dva dny plných utrpení zemřel v přítomnosti bratra. Poslední slova zněla: „*La tristesse dure-ra toujours.*“ (Smutek trvá navždy.)

V roce 2011 vyšla ve Velké Británii kniha badatelů S. Neifeha a G. Whitea. Po více než desetiletém výzkumu došli k závěru, že si van Gogh smrtelné zranění nezpůsobil sám, ale byl postřelen dvěma mladíky, kteří s ním rádi popíjeli, a jeden z nich chodíval se zbraní. Vincent (jehož údajný revolver se našel na poli až v roce 1960) svým tvrzením

milujícího a podporujícího bratra. A Theo se potřeboval starat o trpící duši. Byl v tom jistě kus přenosu. Než Vincent zemřel, Theo žil jakoby v „poklidu“. Oženil se a měl syna. Když však bratr zemřel, Theoovo psychické zdraví se začalo rychle zhoršovat. Stal se depresivní a konfliktní. Opustil práci a upadl do apatie. Jeho manželka ho nakonec odvedla na psychiatrickou kliniku. V léčbě zemřel necelých šest měsíců po svém bratrovi. Oba jsou pochováni vedle sebe na místním hřbitově v Auvers. Theova manželka Jo



kryl mládence před potrestáním. Své závěry autoři opírají např. o lékařské záznamy. Z nich vyplývá, že kulka vnikla do těla v úhlu, který sebevražda neodpovídá. Co však vedlo Vincenta k tomu, že stáhl vinu na sebe? Už víme, že měl sklon k sebeobětování (Neptun a Cheiron). Nešťastný zásah mohl prohloubit Vincentovo přesvědčení, že jeho utrpení a smutek jsou „věčné“. Že je celoživotním břemenem pro bratra, který krátce předtím založil vlastní rodinu, ale dostával se do existenčních potíží. To Vincenta tížilo. Mohl postřelení brát jako zásah osudu, jenž vyřeší tu neutěšenou situaci. Jež ho zbaví kříže vlastního života.

Dovětek

Oběť však nesl i Theo. Neunesl tu smrt. Vincent za svého života potřeboval

pokračovala v péči o Vincentovu tvorbu. Uspořádala první výstavy jeho děl a zásadně se zasloužila o věhlas, jenž rychle stoupal. K jeho odkazu se hlásili malíři i výtvarné směry. O Vincentovi bylo posléze vytvořeno mnoho knih, dokumentů, filmů. To nejdůležitější jsou však jeho sugestivní obrazy. Jejich náměty, barvy, tvary, vlnění, melancholie, vášně, upřímnost, lidskost. **Vincentovo evangelium.**

Zdroje:

- 1) Vincent van Gogh: *Dopisy*. Biografie 2) H. Perruchot, 3) C. Sirigatti, 4) I. Stone, 5) D. Sweetman, 6) I. F. Walther, Psychologické knihy o něm: 7) H. Kaufmann a R. Wildegans („*pakt mlčení*“), 8) E. van Meekeren (*Život a nemoci...*). Dále: 9) TV dokument *Van Goghovo ucho* (2016). Hrané filmy: 10) *Van Gogh* (1991), 11) *S láskou Vincent* (2017). Atď. 🌹

Lenka Adamová

Astropsychologické konzultace a vzdělávání - www.neptunica.cz, tel: 775 195 102
Spojení astrologie a archetypové psychologie C. G. Junga. Články na webu.
Nové kurzy jaro a podzim 2021. Konzultace a vzdělávání též online.



HUKVALDSKÁ LIŠKA BYSTROUŠKA

JAN JOHANN JAROSLAV MIŠKA, foto autor



Dosti často dostávám otázku, co to ta energie – prasíla vlastně je? Vždyť se o ní nedovídáme ani na vysokých školách. Bez ní a bez jejích dvou opačných složek by nebyl možný nejen život na zemi, ale ani by neexistoval vesmír. Její poznání, a dokonce i využívání, bylo v „civilizovaném“ světě zapomenuto.

Naštěstí, na základě mnoha tisíciletých šamanských poznatků, byly vytvořeny „energetické“ nauky např. v Číně nebo Indii, které stále přežívají.

Proudění energie v lidském těle velmi dobře poznali Číňané (akupunktura léčící příčiny chorob) a Indové s jejich čakrami a jógou.

V pradávných dobách lidé ještě vnímali energii prostředí, rostlin, živočichů a také svého těla. Vesmírná energie – prasíla je nejenom obklopovala; ona jimi v určité struktuře též prostupovala. Jejich šamani dokázali vylepšovat jak energetický potenciál lidského těla, tak energii krajiny. Prokazatelně už před 26 000 lety. Také Keltové, mnohem později, věděli, že rozhodujícím činitelem zdraví a dlouhého věku je výběr energeticky vydatného místa pro jejich pobyt. Poznali škodlivé účinky linií energie prasíly (čchi) odebírajících energii, tedy vzařovacích ženských jinových, které jsou v Číně liniemi modrého draka. A opačných život posilujících mužských jangových, což jsou, podle čínského feng šuej linie červeného draka. Bohužel se stává, že dnešní feng shui odborníci tyto základní principy a znalosti o energetických liniích krajiny neznají, protože je nevnímají a nezohledňují ve svých doporučeních, což může klienty velmi poškodit.

V severovýchodní části Česka oplývající nádhernou přírodou a nacházející se východně od Valašska je málo známé „soukenické“ Lašsko. Jeho nejvyšší horou je hora Lysá s „hladícím bodem“. Největším městem oblasti je město klobouků Nový Jičín se Žerotínským zámekem. Jeho čtvercové náměstí s podloubím a renesančním domem Stará pošta je městskou památkovou rezervací. Patří mezi nejkrásnější náměstí v Česku. Na Lašsku najdeme také městečko Příbor s barokním piaristickým klášterem, Štramberk

s arborem a proslavenou „Trúbou“ bývalého štramberského hradu.

Kopřivnice se nám zase představí čtyřmi muzejními budovami. Nejvíce navštěvovaným je Technické muzeum světově proslavené automobilky Tatra. Také ve frýdeckém převážně renesančním zámku je Muzeum Beskyd. Vstupní branou do CHKO Beskydy je Frenštát pod Radhoštěm opět s městskou památkovou zónou.

Lašská oblast nabízí rodiště bezpočtu významných osobností. Nabídnou pou-

se to často a opakovaně, což mi prozradila paní z Infocentra.

V přízemí bývalé staré školy je jedno z nejvydatnějších energetických míst nejenom v Hukvaldech, ale troufám si tvrdit, že i v celém Česku. Nachází se v jeho vstupní místnosti a také v prostoru nad ní. Zde žila Janáčkova rodina. Právě ta energie mohla způsobit „proutnickou“ vydatnost Leoše Janáčka, kterého v centru města připomíná zdařilá dřevěná socha.



Stará škola, rodný dům Leoše Janáčka, Hukvaldy

ze dvě: světového cestovatele Jiřího Hanzelku a v hudebním světě osobnost rovněž celosvětově proslavenou – Leoše Janáčka. Narodil se v bývalé škole v Hukvaldech, které jsou lašskou branou Beskyd, v níž je dnes, kromě výstavního prostor, informační centrum města. Janáček prý nejlépe komponoval, když byl čerstvě zamilovaný. Když uvážíme, kolik děl vytvořil... Prý to bylo vždy s jiným objektem a dílo

„ Nejvydatnější energetické místo najdeme ve staré škole v Hukvaldech. “

Od ní je vidět nedaleká kamenná oborní brána s biskupským erbem – je na opačném horním konci hukvaldského náměstí. Za ní se levou kratší, ale strmější, turistickou cestou



dostaneme k hukvaldskému hradu. Když se vydáme po poněkud delší asfaltové silničce, pak se na rozcestí před památníkem Lišky Bystroušky dáme doleva. Po několika minutách dorazíme k jediné vstupní bráně hradu, na níž po pravé straně navazuje mohutná stěna hradního opevnění. Hrad byl dokonale postaven. A to tak, že, podobně jako Karlštejn, nebyl nikdy dobyt. Pravá „rozcestní“ cesta nás zavede k památníku lišky Bystroušky. Když se vydáme dále, tak se, asi po kilometru chůze, dostaneme k obydlí oborníka. Je zároveň výstavním myslivčím památníkem.

HUKVALDSKÝ HRAD

Počátky mohutného hukvaldského hradu, který je národní kulturní památkou, se datují do první třetiny 13. století (po roce 1230). Je jednou z největších hradních zřícenin České republiky. Na Moravě je druhou největší. Hrad chránil obchodní cestu vedoucí z Olomouce do Krakova. Má studnu a pět vnitřních vstupních bran do každé další části hradu. Teprve za nimi je vstup do obytného prostoru. Nejmladší jeho stavbou je barokní kaple sv. Ondřeje (1689). Je založena klasicky. To znamená, že její podélnou osou probíhá vydatná vyzařovací linie. Osa cesty za vstupní branou hradu je na vyzařovací linii. To stejné platí pro dvouobloukové přemostění v zadní části hradu.

„Stavitelé hradu využili sítě energetických linií – hrad nebyl nikdy dobyt.“

Napravo za vstupní branou do hradu je polorozpadlá strážnice. Ta je na vyzařovacím prostoru, který vytváří silná vyzařovací linie. Tuto skutečnost potvrzuje mohutná lípa, jejíž spodní část kmene je vrostlá do opěrné zídky před stavebními zbytky strážnice. Zatímco mohutné vnější opevnění

hradu je koncipováno klasicky. Je na neutrálním až mírně negativním prostoru, což podporuje staletou pevnost stávajícího zdiva. Co dodat závěrem? Jak stavitelé gotického hradu, tak kaple sv. Ondřeje o několik století později využili dnes neznámou síť energetických linií k tomu, aby hrad byl nedobytnou pevností.

Poslední pátý prostor, podobně jako třeba Kokořín, je v místech určených k pobytu laděn energeticky, tedy pozitivně. To stejné víceméně platí pro všechny hradní stavby. Kromě jednoho známého dvouhradí – Žebráku a Točnicku. Hrad Žebrák je pouze pevnostní stavbou a sousední Točnick obytnou. Z tohoto důvodu tyto hrady císař Václav III. takto pojmenoval. Pevnostní Žebrák má nedostatek energie, čili pobyt v něm byl pouze v případě nutnosti. Zatímco Točnick významově připomíná nejstarší císařovo značení energie, jímž je točenice, která je představena dvakrát nad vstupní branou do hradu. V něm přebýval. Pro jistotu v něm měl i několik únikových cest.

HUKVALDSKÁ OBORA A JEJÍ POKLADY

Ale vraťme se opět do Hukvaldské obory, dnes zčásti pralesovitě. V ní mělo být několik míst, kde se měl



Trúba s podhradím a studnou se živou vodou, Štramberk

nalézat poklad. Jeden v místě pojmenovaném Zapadlisko, druhý v místě nad Rájem, a ten největší u „Hrubého buku“ – bylo možné za něj koupit i půl Moravy. K jeho nalezení bylo zapotřebí virgule, která měla být na slabší části roztroušená a měla být z proutku klokoče, který musel být posvěcený. Poklad se dal nalézt jen o Květné neděli. Což se i údajně podařilo. Jakmile s proutkem našli místo a začali kopat, tak se prý zjevilo malé pachole, které kopáčkům oznámilo, že mohou poklad se zlatem, stříbrem a drahým kamením hledat jak dlouho chtějí, prý tu opravdu je, ale stejně ho nikdy nenajdou. Od té doby už poklad nikdo nehledal.

Hukvaldská obora o rozloze 440 hektarů byla založena roku 1567 olomouckým biskupem Vilémem Prusinovským. Její polovina je prohlášena za Evropsky významnou lokalitu. Nyní patří Ostravskoopavskému biskupství. Jsou zde převážně buky dosahující stáří až 280 let, se zbytky alejí starých lip, jívoců a dubů. Skupina sedmi buků je prohlášena stromy památnými. Najdeme zde stovky různých živočichů a rostlin. Osa vstupní brány, podobně jako socha P. Marie za ní, není z nějakého důvodu nad ní usazena na linii, ale nalevo. To neplatí pro „menhirový“ křesťanský památník na střední vrcholové plošině obory, který ale nestojí na vydatném energetickém průsečíku linií.

Několik pramenů kvalitní „pramenité“ vody umožňuje v oboře provozovat pstruhové a rybníční hospodaření. Mysliveckou dominantou je polodivoký chov daňčí zvěře. Pod starými korunami stromů Hukvaldské obory čerpal inspiraci světově proslulý hudební skladatel, místní rodák Leoš Janáček. Na paměť jeho opery Příhody lišky Bystroušky nechali v roce 1959 lesníci a myslivci instalovat bronzovou sochu lišky Bystroušky. Dnes se zde nachází její kopie z roku 2015.

DALŠÍ ENERGETICKÝ VYDATNÁ MÍSTA REGIONU

Když se z obory vstupní branou vrátíme na silnici, naproti od informačního centra, dostaneme se



k bývalému biskupskému zámku. Je založen klasicky. To znamená, že jeho stavba je založena na poznání a vyhodnocení energetických linií. Úžasným energetickým zářičem parku, který obklopuje zadní část zámku, je buk červený. Naproti zámku stojí barokní kostel sv. Maxmiliána. Také on je na energeticky vydatnějším místě. Napravo od kostela je nefunkční čtvercová kašna, kde býval zdroj „živé“ vody. Tedy energeticky vydatné, protože její střed je opět na vydatném energetickém průsečíku linií. Tato zásada je dodržována v historických centrech měst, jimiž bývají obvykle náměstí.

„ Zámek je založen klasicky, to znamená, že při stavbě bylo využito znalosti energetických linií. “

Dalším zářičem je bývalý větrný mlýn. Najdeme jej na návrší před Dolním Sklenovem za pastvinami ohraničený-

mi funkčními ohradníky. Opět v jeho středu, podobně jako u ostatních podobných staveb u nás nebo třeba v jižní Francii, nalezneme vyzařovací průsečík prásíly. Jeho energetický dosah je kolem 20 metrů. Mouka v něm umletá tuto energii přebírá. To stejné platívalo pro pece na chleba. Její zbytky se stále nacházejí například v areálu Jiřského kláštera Praze.

V Hukvaldech a okolí se nachází celá řada dalších zajímavostí. Jako např. vodní mlýn v Dolním Sklenově. Také pro něj bylo vybráno energeticky vydatné místo. Ale o tom snad někdy jindy.

Co dodat na závěr? Snad jenom to, že významné historické stavby Hukvald s hradem jsou, podobně jako tomu je v ostatních městech, stavebně energeticky „ošetřeny“ několikametrovou vyhodnocenou sítí linií. Ale velkou zvláštností je, že z nějakého neznámého důvodu, tato základní podmínka neplatí pro vstupní městskou oborní bránu a sochu Panny Marie za ní. ☁

Jan Johann Jaroslav Miška

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





KRÁLOVSKÉ KVĚTY V PARFÉMECH

Dr. NORA CHVOJKOVÁ

Víte, která rodina parfémů je v parfemářském světě největší? Ano, samozřejmě, květinová. Květinové vůně se mohou skládat z jediného tónu, mnohem častější jsou však vonné kompozice, ve kterých může pan Mistr vůní vyjádřit svoji představu dokonalé vůně pro Ni. Podle vonných tónů pak můžeme květinové parfémy dělit na mnoho kategorií, oblíbené jsou vůně zelené, akvatické, pudrového charakteru, ovocné, či kombinace květin a orientálních složek s aldehydy a mnoho dalších. Je jich tolik, že vyznat se v nich je náročné i pro odborníky. Nebudeme se o to ani pokoušet, pojďme si jen tak pro radost přivonět. Které květy si vybereme? Přece ty královské.

KRÁLOVNA KVĚTIN - RŮŽE

Růže je snad nejkrásnější květinou – však je také od nepaměti považována za zázračnou a je jí přisuzována neomezená a magická moc. Má také silné antibakteriální a antivirové účinky. Růže je vyjádřením lásky a podle pověsti je schopna lásku přitáhnout. Věděla to již královna Kleopatra, a proto se koupala v lázni provoněné okvětními lístky růže. A přivábila tak dva nejmocnější muže tehdejšího světa, než se jí láska stala osudnou!

Růže v parfémoch

Růže prochází dějinami světa i dějinami parfémů. V parfému si růže „vystačí“ sama, kdo přivoněl k maličké „zku-mavce“ ukryté v hnědém flakonku ze dřeva, jak ji prodávají v Bulharsku, ví, o čem mluvím. Nicméně páni parfuméri rádi vytvářejí kompozice parfémů a ženy si rády vybírají.

Chanel no 5 (1921)

Pokolikáté jej již zmiňuji? Nejde to jinak, vždyť je to příběh o lásce a vášni Coco Chanel převedený do jedineč-

né vůně. Coco postavila svůj parfém především na nové vůni aldehydů, do samotného srdce parfému však použila královský pár květin – růži a jasmín.

Mademoiselle Coco (2002)

Je to velmi zvláštní nenapodobitelná vůně, zajímavá tím, že se většinou líbí i ženám, které Chanel no 5 „nemusejí“ a také „sedí“ jak dívkám, tak i dámám. Ta vůně je ztělesněním ženskosti a krásy. Vůně velmi elegantní, tajemná a svůdná, vůně ženy, která přitahuje muže jako magnet. Vůně, jejíž tvář se stala slavná herečka Keira Knightley.

A jak voní? Voní po pomeranči, mandarince, bergamotu, jasmínu a turecké růži, nejdéle na vás ovšem vydrží velmi přitažlivé tóny bílého pižma a vanilky. Parfém *Mademoiselle Coco* byl uveden na trh v roce 2002 a přinesl novou slávu značce Chanel.

Další parfém s růží, který vám chci představit má též slavné, byť méně známé jméno než Chanel.

Používá jej moje nejlepší kamarádka. Osobitá, velmi vzdělaná dáma s všestranným talentem na cokoli. Parfém, o kterém mluvím, je silný, originální a čistý jako srdce a duše mé přítelkyně. Uhodnete? Napovím vám, je to parfém značky, která nechrlí parfémový jeden za druhým, ale směřuje k dokonalosti. Parfém *Eau du Soir od Sisley (1990)* vás již při prvním nadechnutí zaujme krásným sladěním mandarinky, grapefruitu a pepře, dále se rozvoní sladkými tóny růže, jasmínu a konvalinky s kosatcem, aby nakonec přešel do netypického, vřelého spojení ambry, pižma a lišejníku. Vůně *Soir* působí vznešeným dojmem, přitom je jemná a vhodná i na denní nošení. Však také Sisley založil v roce 1976 hrabě Hubert d'Ornano, ze starého francouzského šlechtického rodu.

Za svůj život jsem již přivoněla k mnoha parfémům a myslela jsem si, že mě již žádná vůně nemůže překvapit. Mýlila jsem se. Autorka parfému, který to dokázal, má velmi zvučné jméno. Je to paní Aerin Lauder, kreativní ředitelka firmy Estée Lauder, v jejíchž žilách koluje krev její babičky, slavné Estée. Přáním paní Aerin bylo vytvořit „moderní šatník“ vůní, ve kterém by si každá žena našla svůj parfém, kterým by mohla okamžitě vytvořit náladu a změnit pocity svého okolí. *Evening Rose (2015)* je strhující vůně, v jejímž centru dění stojí růže, růže a zase růže. Krása, čistota, nevinnost růže je zachycena v parfému. A doplněna něčím, co je nové – emotivní vůní koňaku smíchanou s ušlechtilou vůní kadidla a ambry. Je to krása nesmírná, nedokážu ji popsat, musíte si k ní přivonět!

Všimli jste si, se kterým květem se růže v parfému objevuje nejčastěji? Ano, růže je královna a má rovnocenného partnera, krále – jasmín!

KRÁL JASMÍN

Tenhle krásný bílý květ je mužského rodu a má náročnou úlohu. Má vůni své královny v parfému doplňovat, vyzdvihnout a podtrhovat, nikoli ji přebíjet nebo jí konkurovat. Aby jasmín, král květů, tuhle roli zvládl na jedničku, musí se s ním umět pracovat. Sběr jasmínových květů má téměř magický charakter. Jeho květy se sbírají těsně před svítáním, kdy je jejich vůně nejsilnější a nejkrásnější. Každý květ má být sklizen ručně a s velkou opatrností, protože poraněné květy produkují nekvalitní olej. Jasmín poskytuje parfémům vůni silnou, podmanivě přitažlivou, afrodiziakální.

„K získání 1 kg jasmínového oleje je potřeba 8 milionů květů!“

Parfém *J'Adore od Diora* spatřil světlo světa roku 1999, takže jej s klidným svědomím můžeme zařadit mezi parfémovou klasiku. Je to nadčasová vůně, kterou si oblíbily ženy na celém světě. *J'Adore* voní jako velmi vyvážená kytice jemných, sladce dívčích květů, z jejíhož srdce vydechuje paní růže a pan jasmín, ke kterým ještě přistupuje vzácná tuberóza. *J'Adore* je další skvost mezi parfémy, který si můžeme vzít kdykoli a kamkoli.

Nejbližší současnosti a nejbližší mému cítění moderního pojetí parfému je parfém *Ikát Jasmine* z roku 2013. Pochází ze stejné kolekce vůní *Aerin* od paní Lauder jako *Evening Rose*. Má velmi jednoduchou kompozici v kombinaci dvou druhů jasmínu – sambakového a egyptského, které se opět snoubí s exotickou tuberózou a sladce zahřívajícím santalovým dřevem. Paní Aerin nepotřebuje k vyjádření seznam ingrediencí, překvapivá krása jejích vůní je v úsporné eleganci.

TUBERÓZA - KVĚT DVOU TVÁŘÍ

Naše královská dvojice v parféměch má ještě třetího, silného partnera. Je to partner zajímavý a tak trochu kontroverzní.

Někdo jeho vůni miluje a někdo by jej nejraději vyobcoval ze světa parfémů. Však také francouzský znalec Frederic Malle o nositeli této vůně řekl:

Květy tuberózy – nočního hyacintu, se otevírají pouze v noci a jejich vůně vždy lidi fascinovala. Aztékové při-

„Tuberóza je zajímavá, kontrastní květina, ve které se snoubí dvě stránky – jedna je jásavá, svěží, slunečná, druhá tělesná, smyslná, až maličko obscénní.“

pisovali nočnímu hyacintu magické schopnosti. Zřejmě věděli, o čem mluvím, protože současná věda prokázala, že vůně tuberózy ovlivňuje nervová centra v mozku, která jsou zodpovědná za sexuální touhu. Jak květ, skrývající tajemství, voní? Vůně to je sladká, omamná, ale může se vám z ní po nějaké době točit hlava. Je to tím, že tuberóza je trošku, opravdu maličko, jedovatá. Já osobně mám tuberózu moc ráda, právě pro její kontrastní charakter. Je všechno, jen ne nudná.

Na závěr dnešního malého cestování vonavým světem pro vás mám typ na příjemný parfém. Jmenuje se *My Way (2020)*. Moje cesta, a je to tak trochu netypický *Armani*. Ingredience parfému jsou opravdu kosmopolitní, ale šťastně zvolené, mají se navzájem rády. *My Way* obsahuje pomerančový květ z Egypta, bergamot z Kalábie, jasmín a tuberózu z Indie, cedrové dřevo z Virginie a vanilku z Madagaskaru. Ještě než vás parfém osloví svojí vůní, zaujme vás flakonem. Jeho víčko má symbolicky modrou barvu Země, která nás všechny spojuje. Zdobí jej prstenec, znázorňující cestu, která je jen a jen vaše. Na této své cestě životem zažijete spoustu krásných setkání, stejně zářivých jako je prstenec flakonku. Dnes, kdy jsou cesty do dalekých krajín tak trochu zapovězené, můžeme do *My Way* vtělit své sny, které se s podporou parfému a požehnáním shora, uskuteční. Šťastnou cestu! 🌸

Dr. Nora Chvojková

Publicistka v oblasti zdravého životního stylu a alternativní medicíny. S jejími články se můžete setkat v časopisech a internetových médiích, která přináší její komplexní pohled na zdraví člověka.



PŘICHÁZÍ JARO IDEÁLNÍ ČAS ZAČÍT S DETOXIKACÍ ORGANIZMU



V zimním období bývá naše strava mnohem bohatší na tuky, cukry, jíme méně ovoce a zeleniny, více podléháme stravovacím chybám, máme méně pohybu. Jaro se pomalu blíží a my často sami podvědomě cítíme potřebu očisty, potřebu „něco změnit“ a začít znovu. Jaro vyzývalo k očistě již naše předky. Potřeba pravidelných jarních očist pravděpodobně vychází z pravidelných velikonočních čtyřicetidenních půstů, které naši

předkové drželi již od 5. století.

V poslední době se znovu začínáme vracet k půstům, očistám a detoxikacím, protože se znovu ukazuje, že organismus tyto očisty potřebuje. Detoxikace je univerzální prevencí většiny onemocnění lidského organismu, zvyšuje odolnost proti vnějším vlivům a zbavuje tělo nahromaděných nezdravých látek. Detoxikace se nejčastěji pojí s jarem a jarní únavou, naše játra, žlučník i ledviny volají o pomoc.

Na jaře vládne element dřeva,
který souvisí s játry a žlučníkem.

DETOXIN ČAJ

HOŘKÝ ZÁZRAK

K čemu nám slouží játra a žlučník?

Játra jsou důležitým detoxikačním orgánem a váže se k nim více jak 500 metabolických funkcí. Můžeme o nich říct, že jsou v těle malou chemickou továrnou. Filtrují krev od toxinů, kontrolují hladinu krevního cukru, přeměňují sacharidy, bílkoviny a tuky, vyrábějí enzymy a žluč, která je potřebná ke zpracování tuků ve střevě. Spolu se žlučníkem jsou dvojicí strážců, kteří hlídají čistotu našeho nitra.

Když tělo odpočívá, je celá jedna čtvrtina jeho krve shromážděna a zpracovávána v játrech. Játra se odbourávají zplodiny v noci mezi 1. a 3. hodinou v čase jejich maximální orgánové aktivity. Velmi důležitá je rovnováha mezi játry a ledvinami. Zdá se, že vztah mezi játry a ledvinami odpovídá elektrické povaze našeho organismu.

„Své tělo můžeme vnímat jako baterii, kde játra jsou plus pólem a ledviny mínus pólem.“

Nerovnováha energie mezi těmito orgány způsobuje „zkrat“, v jehož důsledku jsou jedy určené k vyloučení z organismu – k eliminaci – navraceny zpět do těla. Játra jsou také místem, kde se tvoří krevní elementy. Při těžkém poškození kostní dřeň přebírají krvetvorbu játra. Podílejí se na minerálovém a vodním hospodářství a mají též schopnost skladovat některé důležité látky, např. vitamín A, D3 nebo B12. Kromě toho je v játrech také skladováno železo ve formě feritinu.

KDYŽ AKTIVITA JATER
POKLESNE, AKTIVITA LEDVIN
SE ZVÝŠÍ A NAOPAK!

Například v důsledku těžkého poškození jater se aktivita ledvin může zvýšit natolik, že se to projeví špatným krevním oběhem v oblasti břicha a se-

„Detoxikace organismu nemůže probíhat, když pořádně nepijeme!“

lháváním ledvin. Přitom ledviny můžeme mít v pořádku, ale jedná se o jejich přetížení v důsledku poškození jater. Voda je nosičem rozpuštěných toxinů a současně má funkci chladící. Je zcela nepostradatelná. Denně bychom měli vypít alespoň 2 litry čisté vody bez minerálů, oxidu uhličitého a chemických látek. Přísun vody dělá dobře zvláště játrům, střevům, ledvinám a žaludku. Voda v žaludku pomáhá k optimálnímu fungování zejména tím, že udržuje jeho stěny mírně roztažené, rozšířené. Jak se ráno probudíte, je dobré vypít na lačný žaludek půl sklenice vlažné vody nebo bylinného čaje.

Detoxin čaj má příjemnou aromatickou, lehce nahořklou chuť a z hlediska čínské medicíny je složen z rostlin ovlivňující především energetickou **dráhu žlučníku, jater, žaludku, opasku, třech zářičů a ledvin**. Můžeme jej použít například při menstruačních bolestech, při bolestech zad a zejména, palců u nohou – dně, horečkách, astmatu, plicních potížích, alergiích, nespavosti, ztuhnutí jater, diabetu, podpoře hubnutí, pro posílení srdce a při všeobecné únavě a nedostatku energie. Zajímavé jsou i účinky antiparazitické na škrkavky, roupy,



motolice, hlístice a další. S oslabením dráhy jater a žlučníku se pojí i různé potíže, jako je světlolachost, úpadek cévního systému, nervozita, nespavost, bérkové vředy, hemoroidy, slabé šlachy, podvrknuté kotníky, neplodnost, bolesti hlavy a migrény projevující se v oblasti spánků, bolesti loketních kloubů, lupénka, vyrážky, alergie, ekzémy, poruchy metabolismu a další potíže. Nesmí ho těhotné ženy, protože by mohl vyvolat potrat, některé byliny jsou genotoxické.

Byliny jsou boží dar a „samozřejmost“, kterou nám darovala evoluce a my ji buď využijeme ve svůj prospěch, anebo ne.

Často se vám unaví oči z počítačové obrazovky? Spojitost mezi játry a zrakem je v čínské medicíně všeobecně známa. Kdo nesnáší pohled na bílý sníl a musí nosit černé brýle, většinou stačí, pokud si pročistí játra **Detoxin čajem** a k tomu přidá **Detoxin kapky** v dávce 3x20 kapek za den a současně užívá **Deviral Plus** 2x2 kapsle denně.

Zkuste posílit játra přípravkem **Detoxin kapky a čaj** a uvidíte, kolik potíží najednou vymizí nebo se podstatně zlepší. Rozhodně to za pokus stojí. Jste vznětlivý a během dne vás někdo rozčilí? Pak za tím mohou být také vaše játra. Vaše šlachy při sportování nic nevydrží, opět zde mohou být na vině játra. Bolí vás kořínky vlasů? Pak zatím je určitě v pozadí váš žlučník. Rozpadají se vám kyčelní klouby? I zde mají svůj podíl játra se žlučníkem a ledvinou.

Čaj Detoxin má účinky antibakteriální, antivirové, protiplísňové, krevčistící, protizánětlivé, uklidňující,

tonizační, afrodiziakální, proti nadýmání a zažívacích potížích, včetně křečí. Je nejvyhledávanějším čajem pro své spazmolitické účinky.

Je vhodné ho použít při **žlučníkových kamenech** spolu s **Detoxin kapskami** a **Deviral Plus** kapslemi. Také trpíte-li zápachem z úst, oceníte tento čaj jako užitečnou pomoc. Obsažené extrakty bylin mají blahodárné účinky na pokožku v kombinaci s **Detoxin krémem** např. při různých ekzémech nebo artrózách, revmatu spolu s krémem **Diocel Artrizone**. Velmi účinná je i kombinace s kapslemi **Alfa Artrizone** v dávce 2x2 kapsle denně.

Kdo trpí na alergie různého původu a chce být na jaře již bez jejich nepříznivých příznaků, měl by užívat kombinaci **Detoxin čaj, Detoxin kapky a Deviral Plus kapsle**.

FYTOTERAPIE DOKÁŽE ÚSPĚŠNĚ LÉČIT I CHRONICKÉ ALERGIE

Velké procento alergií a ekzémů, různých typů vyrážek a dalších civilizačních onemocnění je způsobeno nedostatečnou funkcí jater, žlučníku a ledvin. Správně použitá fytoterapie mnohdy velmi hluboce řeší podstatu alergie na dlouhou dobu, vyžaduje to ale delší čas. Detoxin čaj neužívejte jen v době alergie, ale kdykoliv. Připravte se již teď na jarní měsíce. Desenzibilizaci a vymýcení alergie můžete provést i mimo dobu největšího výskytu alergií.

HOŘČINY V ROSTLINÁCH NÁM POMÁHAJÍ UDRŽOVAT ZDRAVÍ

Hořčiny dokáží podpořit větší tvorbu antialergenů v játrech a detoxikaci organismu. Hořčiny mají velký přínos i pro odbourávání tuků a desenzibilizaci organismu, který je zatížen alergiemi. Hořčiny a další fytolátky, které podporují vylučování žlučových kyselin, celkově napomáhají správnému trávení a vyživování organismu. Hořké látky z rostlin napomáhají žlučníku vylučovat dostatečné množství žluče, která brání zahnívání jídla ve střevech. Například omlazovací kůry se bez hořčin neobejdou. Jsou pravým elixírem pro naše tělo a náš metabolismus. I žluč je hořká.

Na jaře si játra a žlučník žádají úklid, a tak jim dopřejme pomocnou ruku přípravkem Detoxin čaj.

SLOŽENÍ ČAJE DETOXIN:

- ▼ **Zavinutka podvojná:** Používá se při zažívacích poruchách, pálení žáhy, demenci, bolestech zad, astmatu, bronchitidě, laryngitidě, emfyzému, podporuje vykašlávání.
- ▼ **Čekanka obecná:** Napomáhá udržovat normální činnost střevního traktu, střev, srdce, jater a cév. Napomáhá udržovat normální hladinu glukózy v krvi. Čekanka podporuje lepší vidění, růst vlasů, zevně při zánětech spojivek, víček, rohovky a duhovky, ekzémech.

Diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny



29. 3. 2021
14 - 18 hod.

PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1. patro
Pravidelné diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny
Info a objednávky: A. Čermáková,
praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330

30. 3. 2021
10 - 13 hod.

PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1. patro
Pravidelné diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny
Info a objednávky: A. Čermáková,
praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330

26. 4. 2021
14 - 18 hod.

PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1. patro
Pravidelné diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny
Info a objednávky: A. Čermáková,
praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330

27. 4. 2021
10 - 13 hod.

PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1. patro
Pravidelné diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny
Info a objednávky: A. Čermáková,
praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330

- ▼ **Lnice květel:** Napomáhá udržovat normální činnost jater a žlučníku. Používali ji již starověcí bylináři při nemocech trávicí soustavy, nadýmání, zácpě, polypech ve střevech, zánětech spojivek, ledvin, močového měchýře, prostaty.
- ▼ **Máta peprná:** Napomáhá udržovat normální činnost trávicí soustavy a střev, přispívá k podpoře imunitního systému. Napomáhá odstraňovat žaludeční křeče, koliky, nadýmání, zvracení.
- ▼ **Pelyněk brotan:** Tato bylina byla dobře známá již ve starém Egyptě. Zlepšuje chuť k jídlu i trávení, je protizánětlivá, tlumí menstruační bolesti a působí močopudně i žlučopudně.
- ▼ **Rozrazil lékařský:** Přispívá k normálnímu dýchání, k relaxaci, k normální činnosti ledvin a močových cest.
- ▼ **Svízel syřištový:** Podporuje normální činnost jater a žlučnickových cest.
- ▼ **Sporýš lékařský:** Napomáhá udržovat zdraví dýchacích cest a žaludku. Přispívá k tělesné pohodě, obraně těla proti vnějším činitelům a k normální funkci gastrointestinálního traktu.
- ▼ **Pelyněk černobýl:** Pomáhá udržovat normální funkci ledvin, prostaty, ženského hormonálního systému a střevních funkcí. Černobýl se používá při **žlučnickových potížích**, tlumí **křeče** ve střevech i žaludku.
- ▼ **Zemědým lékařský:** Napomáhá udržovat normální činnost jater, pokožky a podporuje normální vylučování vody z organismu.
- ▼ **Mochna nátržník:** Napomáhá udržovat normální činnost střevního
- traktu, rozrušuje některé typy žlučnickových kamenů, což blahodárně působí proti alergiím a ekzémům.
- ▼ **Pampeliška lékařská:** Napomáhá udržovat normální hladinu cholesterolu a cukru v krvi, činnost jater, žlučníku a trávicího systému, přispívá k trávení tuků, má probiotickou aktivitu.
- ▼ **Divizna velkokvětá:** Má uklidňující účinky pro ústa, krk, hlasivky. Přispívá k normálnímu stavu slizničních buněk. Napomáhá udržovat normální činnost močového měchýře, ledvin, imunitního systému. Napomáhá udržovat správnou funkci dýchacích cest.
- ▼ **Puškvorec obecný:** Napomáhá udržovat normální činnost trávicího systému. Používá se při průjmech, nechutenství, kolikách, křečích, nadýmání, zvýšené žaludeční kyselosti a nedostatečné krvetvorbě. 🌿

VITAMÍN D

ÚČINKY PŘEDČÍ VŠECHNA OČEKÁVÁNÍ

NOVINKA

Vitamín D je notoricky známý jako jeden z vitamínů rozpustných v tucích a obvykle spojovaný s prevencí křivice (rachitis) dětí. Vitamín D je také důležitý pro vstřebávání vápníku a fosforu, proto významně přispívá k normálnímu stavu kostí, kloubů, zubů, udržuje normální hladinu vápníku v krvi, přispívá ke správné funkci imunitního systému a v neposlední řadě se podílí na procesu dělení buněk.

**VITAMÍN D JE V POPULACI
DEFICITNÍ NATOLIK,
AŽ JE TO PŘEKVAPUJÍCÍ**

Nejnovější výzkumy prokazují, že tento vitamín svým významem daleko přesahuje jeho původní hlavní roli, kterou hraje



ve fyziologii kostí. Studie prokazují jeho zásadní nedostatek ve stravě především u populací průmyslově vyspělých zemí. Lidé stále méně vycházejí na slunce, méně se pohybují venku na čerstvém vzduchu a výsledkem je situace popisovaná vědci jako celosvětová pandemie hypovitaminózy vitamínu D.

Proto se společnost Diochi rozhodla, že **Vitamin D3** zařadí mezi své produkty, ačkoliv jej obsahuje už produkt **Trombose-rin multivitamin kapsle** nebo **multivitaminové kapsle CD Flavonoidy**. Oba tyto doplňky stravy obsahují kromě vitamínu D3 také další vitamíny a extrakty bylin, které ve vzájemné symbióze pomáhají obnovovat přirozenou rovnováhu

Náhrada kávy pre študentov, manažérov,
pri psychickom a fyzickom vypätí

DIOVITAL JE NÁPOJ PLNÝ ENERGIE

Rastliny matcha, moringa a citrónovník sme pre vaše povzbudenie, osvieženie a vitalitu spojili do jedného produktu Diovital. Pripravíte si z neho nápoj, vďaka ktorému budete plní energie, odolnejší voči stresu a po celý deň vás bude sprevádzať dobrá nálada. Všetky tri rastliny sa pýšia vysokým obsahom vitamínov, minerálov a antioxidantov.

MATCHA plná antioxidantov



Matcha nie je žiaden módny výstrel-
lok súčasnosti. Čínski mnísi popíjali
tento zelený nápoj už pred tisícročím
preto, že im obsah kofeínu posky-
toval jasnú a bdelú myseľ počas
dlhých meditácií. Matcha bola tiež
stáročia súčasťou japonského čajo-
vého obradu, ktorý si vychutnávali
najmä príslušníci najvyšších vrstiev.
Symbolizovala bohatstvo, prestíž,
vitalitu a zdravie. Japonskí bojovníci,
Samurajovia, pili tento nápoj pred
tréningom, pretože vedeli, že energi-
zuje telo aj ducha. Dnes je matcha po
celom svete populárna ako celebrita
medzi potravinami.

Čo to je?

Matcha, to je vysokokvalitný prášok
z lístkov zeleného čaju s príjemnou
sladkastou chuťou. Produkuje sa
z rastliny *Camellia sinensis*, z ktorej
pochádza aj klasický zelený čaj, pestuje
sa však špeciálnym spôsobom. Lísty
sa mesiac pred zberom tienia, aby sa
pohltilo až 90 % slnečného žiarenia a
maximalizoval sa tak obsah chlorofylu
v rastline. Týmto spôsobom sa tiež
zvyšuje obsah aminokyselín a zároveň
zabezpečuje krásny, sýty zelený odtieň.



5 TOP vlastností MATCHA

1. Zdroj energie a vitality

Byť od rána plný energie a s ľahkosťou
plniť dôležité úlohy, to potrebujeme
počas celého pracovného týždňa. Mat-
cha v sebe ukrýva koncentrovanejšie
množstvo čajového kofeínu - teofylínu
ako klasický zelený čaj. Navyše obsahu-
je aj zlúčeninu L-theanín, ktorá pozitív-
ne mení účinky kofeínu tak, aby sme sa
dlhšie cítili sviežo a bdelo. Pôsobí teda
aj na zbystrenie našej pozornosti, mys-
lenia aj pamäte, navyše pomáha lepšie
zvládať stres. Preto je najvyšší čas
vyskúšať tento skvelý nápoj namiesto
klasickej rannej kávy.

2. Silný ochranca buniek

Vďaka špeciálnemu pestovaniu
a spracovaniu mladých lístkov rastliny,
obsahuje matcha mnohokrát viac
prírodných antioxidantov, katechínov
ako klasický zelený čaj.
Výnimočná je najmä obsahom
látky epigalokatechín – 3 galát,
ktorá je doslova hviezdou medzi
antioxidantami. Vieme, že
antioxidanty bojujú s voľnými
radikálmi ohrozujúcimi zdravie
našich buniek a spôsobujúcimi mnohé
chronické ochorenia. Antioxidanty
tiež spomaľujú procesy starnutia
buniek a teda aj pleti a chránia nás tak
aj pred tvorbou zbytočných vrások.

3. Bojovník s toxínmi

Toxíny sú všade vokol nás aj v nás, nevyhneme sa nebezpečným splodinám v ovzduší a ani tým, ktoré produkuje náš metabolizmus. Preto je také dôležité pravidelne detoxikovať telo. Práve matcha obsahuje vysoké množstvo chlorofylu, ktorý je silný detoxikant schopný prirodzene odstraňovať ťažké kovy a chemické toxíny. Harmonizuje tiež pečeň, ktorá zohráva pri detoxikácii dôležitú úlohu. Matcha navyše obsahuje železo, vápnik, draslík, vitamíny A a C, ktoré priaznivo pôsobia na imunitný systém.

4. Strážca štíhlej línie

Fytolátky, ktoré matcha obsahuje, harmonizujú metabolizmus a podporujú tak spaľovanie tukov. Pôsobia aj na znižovanie hladiny hormónu kortizolu, ktorý sa prejavuje veľkou túžbou po jedle a ukladaním tuku v oblasti brucha. A vieme, že tohto, takzvaného viscerálneho tuku, sa zbavujeme najťažšie.

5. Zdroj dobrej nálady

Dobrá nálada zdolá každý problém. Preto je dobré vedieť, že matcha čaj podporuje tvorbu dopamínu a serotonínu, hormónov dobrej nálady. Vďaka nim sa nielen skvelo cítime, máme lepšiu náladu, ale dokonca sa pri práci aj lepšie koncentrujeme a sme odolnejší voči stresu.

**MORINGA
plná živín**

Strom života s najvyššou koncentraciou živín na planéte, to sú superlatívy, ktorými sa pýši moringa.

Už po celé stáročia je Moringa oleifera cenená pre vysoký obsah vitamínov, minerálov a antioxidantov. Pôsobí povzbudzujúco na telo aj na myseľ. Moringu už stáročia mnohé kultúry považujú za všeliek. Oddávna sa používa v ajurvéde, poznali ju už v starovekom Egypte, v antickom Grécku aj v Ríme. V Afrike nesie ušľachtilý názov „strom zázrakov“. Dnešný svet túto rastlinu označuje ako superpotravinu vyznačujúcu sa vysokým obsahom živín, minerálov, vitamínov, enzýmov a antioxidantov.

Čo to je?

Moringa je strom dorastajúci do výšky 12 metrov, ktorý pochádza z juhovýchodnej Ázie a pre svoje blahodarné účinky sa už pestuje po celom svete. Nazýva sa aj „paličkový strom“, pretože sa vyznačuje plodmi v tvare struku, ktoré ukrývajú olejnaté semená. V Indii a v Afrike sa používajú najmä listy, ktoré bývajú súčasťou každodenných pokrmov. Semená moringy jedia najmä v Indii, kde ich pražia a chutia ako orechy. Ajurvéda využíva takmer všetky časti tohto stromu. Listy používa pri alergiách, astme, vysokom tlaku, problémoch s trávením a zápalmi. Korene pri tráviacich ťažkostiach a bolesti, no a semená pri zápaloch či horúčke. Kvety zas nachádzajú svoje použitie najmä pre študentov, ktorí potrebujú zlepšiť koncentráciu a byť bdelí počas dlhých hodín štúdií.

5 TOP vlastností MORINGY**1. Zásobník vitamínov a minerálov**

Listy moringy obsahujú desiatky vitamínov a minerálov, medzi nimi vitamín A pre náš zrak, vitamín C na posilnenie imunity, vápnik pre zdravie kostí a zubov, horčík pre krvný obeh, draslík pre správny metabolizmus, železo pre zásobovanie buniek kyslíkom a zinok proti zápalom. A k tomu množstvo esenciálnych aminokyselín a vysokú koncentráciu omega 3, 6 a 9 nenasýtených mastných kyselín nevyhnutných pre správne fungovanie mozgu. Ukrývajú aj vysoký obsah chlorofylu a bielkovín.

2. Vyháňač stresu a napätia

Ak dlhodobo čelíme stresu, má to na naše telo veľmi negatívne následky. Moringa sa pre svoj vysoký obsah vzácnych látok odporúča pri vyčerpanosti, dlhodobom strese a pocitoch nervového napätia. Listy sú prirodzeným adaptogénom a preto dokážu telo chrániť pred toxickými účinkami stresu a pôsobia na zvýšenie telesnej aj duševnej vytrvalosti. Prispievajú k regenerácii ľudského organizmu po náročných telesných aj duševných výkonoch. Pomáhajú znížiť pocit únavy a vytvárať pocit duševnej pohody. Vďaka bohatému obsahu železa je moringa vhodná pre vegánov, vegetariánov a ľudí, ktorí trpia anémiou.

3. Elixír mladosti

Listy moringy obsahujú veľké množ-

stvo antioxidantných látok ako kvercetín a kyselinu chlorogénovú. Antioxidanty chránia bunky pred oxidačným stresom, účinkami voľných radikálov a spomaľujú starnutie. Voľné radikály sú nestabilné molekuly, ktoré poškadzujú kolagén a spôsobujú suchosť pokožky, vrásky, predčasné starnutie. Moringa obsahuje veľa vitamínu A a E, ktoré sú nevyhnutné pre zdravú, krásnu, žiarivú pokožku.

4. Balzam na trávenie

Listy moringy sa využívajú aj pri harmonizácii trávenia, metabolizmu aj hladiny cukru v krvi. Prášok z listov moringy obsahuje až 30 % vlákniny, väčšina je nerozpustná a tak blahodarne vplýva na trávenie. V ajurvéde sa používa moringa aj pri problémoch s pečeňou, obličkami, kvasinkami a infekciami.

5. Zdroj dobrej nálady

Moringa sa pýši vysokým obsahom bielkovín a aminokyseliny tryptofán. Priaznivo vplýva na produkciu serotonínu, ktorý je hormónom dobrej nálady.

**Osviežujúci
CITRUS LIMON**

Prírodná citrónová silica z citrónovníka pravého a citrónovníka pomarančového pôsobí osviežujúco a povzbudzujúco. Výborná je v období viróz a nachladnutí, kedy náš imunitný systém v zvýšenej miere bojuje s cudzími votrelcami. Nápoj obsahujúci citrónovú silicu upokojuje, uvoľňuje myseľ a pôsobí relaxačne. Japonskí vedci zistili, že citrónová silica zlepšuje u študentov pamäť. Vynikajúca je v období zvýšeného stresu, duševnej únavy a aj vtedy, keď sa potrebujeme sústrediť.

AKO POUŽÍVAŤ DIOVITAL

Vrecúško otvoríme, nasypeme do dvojdecového pohára, potom zalejeme asi piatimi mililitrami teplej vody a dôkladne rozmiešame do peny. Dolejeme horúcou vodou (80 °C) a dôkladne premiešame. Nápoj by sa mal piť ráno alebo skoro popoludní, ideálne po raňajkách alebo po obede. 🍋

MERIDIÁN PLIC

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.

OBECNÁ CHARAKTERISTIKA:

jinová dráha, probíhající sestupně od hrudníku k ruce

Sdružený orgán: tlusté střevo

Element: kov

Měsíc: listopad

Maximální čas: 3 – 5 hod.

Povrchové tkáně: kůže

Nálady: smutek

Barva: světle fialová

MERIDIÁN PLIC

šou-tchaj-jin fej-t'ing

Plíce jsou nábojem životní energie. Jsou pánem sestupné energie jdoucí shora, zvenku směrem dolů. Jde o dechovou energii, která se kombinuje s energií výživnou z potravy. Vládnu čchi tvořenou v plicích. Kontrolují dýchání a pečují o rozvod energie čchi. Zevně mají vztah ke kůži, vlasům a nosu. Pomáhají srdci zejména při oběhu krve. Jestliže chybí energie plic, nemůže krev obíhat, chybí-li krev, nemá energie prostředí pro oběh v těle. Podporují oběh vody. Podle tradičních názorů se voda, která se dostane do těla zažíváním ze žaludku, absorbuje ve slezině. Ze sleziny stoupá do plic, kde se částečně vylučuje dechem, částečně klesá dolů a sestupuje meridiánem tří zářičů do ledvin, v nichž se mění na jangovou originální energii. Z ledvin jde pak meridiánem močového měchýře.

Co je pod jeho vlivem: Nos, vedlejší dutiny, hrdlo, hlasivky, plíce, hrudník, horní končetiny, Eustachova trubice, úsek páteře C 4–5, Th 2–4, L 4–5. Zuby: 14, 15, 24, 25, 36, 37, 46, 47, přeneseně tračník, lymfatická oblast, sliznice.

Fyzické projevy energetické nerovnováhy:

Souvisejí s jednotlivými funkcemi plic. Typické jsou zde dýchací obtíže, rýma, poruchy čichu, astma, alergie, dušnost, plnost v hrudi, bolesti v jamce klíční kosti, nachlazení, kašel, bolesti v krku, zimnice, horečky



- hlavní větev dráhy
- boční větev dráhy
- - - vnitřní průběh dráhy

s pocením i bez něj, snížená odolnost vůči chladu a infekcím, srdeční palpitace, stahující bolest pod žebry, zvracení krve, problémy s močením, časté a krátké močení, časté močení, pomočování se, poruchy látkové výměny, dyspnoe, hemoptýza, kožní onemocnění, kopřivka, ekzém, spáleniny, otoky v obličeji, skvrny na pokožce, suchá a drsná kůže, pružnost a elasticita kůže – tvorba strií, ztráta ochlupení a bolesti v průběhu dráhy – bolest nebo chlad v ramenech, pažích, loktech, v zápěstí na radiální straně ruky, pálení v dlaních, zívání.

Psychické projevy energetické nerovnováhy:

Smutek, žal, pýcha, stud, emoční otupělost, melancholie, sebepodceňování, nervozita, deprese.

Průběh dráhy:

Podle tradiční čínské medicíny jde o jinový meridián probíhající sestupně od hrudníku k ruce. V meridiánu převažuje jang, proto na něj mají silný vliv všechny duševní pochody.

Jeho vnitřní průběh začíná ve střední části hrudní dutiny, směřuje dolů a dostává se do kontaktu s tlustým střevem. Otáčí se zpět a vrací se podél horní části žaludku přes bránici do plic. Na povrch vystupuje v 2. mezižebří, uprostřed mezi linií prsní bradavky a podpaží, odtud stoupá k 1. mezižebří, kde se stáčí ke středu dvojhlavého svalu a k lokti, aby probíhal dále po palcové a dlaňové straně předloktí a ruky ke koncovému článku palce. Něco málo nad zápěstím vydává větev jdoucí na palcovou stranu ukazováku, kde se spojuje s meridiánem tlustého střeva. Má celkem 11 bodů. Důležitým je 7. bod (le-cjue) nacházející se nad zápěstím. Jeho indikací jsou všechna plicní onemocnění a onemocnění kůže. Mobilizuje energetický stav organismu. Je také bodem přechodu k meridiánu tlustého střeva.

Šlachosvalová dráha plic:

Tato dráha vede souběžně s jejich řádnou dráhou, začíná na palci, prochází palcovou částí dlaně, předloktím a paží ke klíční kosti, a po mezižebních svalech dolů až k volným okrajům 11. a 12. žebra.

Chorobné stavy spojené se šlachovou dráhou plic jsou charakteristické zejména bolestmi v místech jejího průběhu, souvisejí s ní však i některé dechové potíže.



— šlachosvalová dráha

Doporučení:

Ideální pro toto období jsou lymfatické masáže. Pobyt na čerstvém vzduchu, nejlépe v přírodě. Obohaťte stravu přidáním zinku, vitamínu A a křemíku. Pijte čaje určené pro látkovou výměnu.

Neměli bychom také zapomínat na správné dýchání, které je jedním ze základních předpokladů pevného zdraví. Nejdůležitější je naučit se dýchat celými plicemi, protože vlivem silného nedostatku pohybu jsme se naučili dýchat velmi povrchně, tím dochází především vlivem nedostatečného výdechu k hromadění odpadních plynů v plicích. Při běžném nevědomém dýchání jsou totiž plice po výdechu ve stavu částečného naplnění vzduchem. Poznáme to tak, že po výdechu zadržíme dech a zkusíme znovu vydechnout. Mnohdy vyjde ven víc vzduchu, než při prvním výdechu.

Přípravky a čaje firmy Diochi ovlivňující meridián plic:

Baktevir, Astofresh, Deviral Plus kapsle, DiNAvir kapky, Diozon clear, Prunella vulgaris, Rosa centifolia.

BAKTEVIR

Nejsilnější přípravek proti virům, bakteriím a mikrobům. Je výbornou prevencí proti chřipkovým onemocněním.

PRUNELLA VULGARIS

Dermatoprotektivní účinky. Obsažené organické kyseliny mají antibiotické a antivirové účinky.





Katherine WoodwardThomas



OTEVŘI SE LÁSCCE

Vyzkoušejte propracovaný sedmitýdenní program, který vás povede krok za krokem k tomu, abyste identifikovali a odstranili překážky, uvolnili toxické vazby a otevřeli se vědomému vztahu a lásce. Mezinárodně uznávaná terapeutka a lektorka Katherine Woodward Thomas sdílí velmi otevřeně svoji osobní zkušenost, kterou prolíná s inspirativními příběhy svých klientů. Nabízí vám možnost si na vlastní kůži vyzkoušet cvičení, které jí samotné a mnoha jejím klientům pomohla k vnitřní proměně a naplňujícímu partnerství.

Katherine Woodward Thomas je celosvětově uznávaná manželská a rodinná terapeutka. Svou praxi terapeuta a lektora dovedla na mistrovskou úroveň. V současnosti trénuje a vzdělává terapeuty, kouče a experty zabývající se osobními vztahy po celém světě. Jejimi tréninky a kurzy prošly statisíce lidí. Katherine je také autorkou bestselleru *Rozcházení* (český překlad vydalo nakladatelství Jan Melvil, 2020), která byla nominována na cenu za knihu pro lepší život.

Tato kniha je obrovský dar pro všechny lidi, kteří hledají lásku v životě.

Manželská a rodinná terapeutka Katherine Woodward Thomas ukazuje, že abychom mohli prožívat naplněný vztah s partnerem, musíme v první řadě najít cestu sami k sobě. Je důležité poznat sami sebe, naše touhy, přání a vědět, co chceme. Každý má možnost mít láskyplný vztah, i když zažil zatím ve vztazích spoustu bolesti a zklamání.

*Kniha se v anglickém originálu jmenuje *Calling in „The One“* (Přivolání toho jediného).*

Mnoho lidí říká, že hledá nového partnera. Když vyměníte slovo hledat za slovo přivolat, tak se vám otevře nový svět možností.

Autorka tím nemyslí doslovné volání, ale má na mysli mnohem silnější přivolání. Jde o spirituální volání. Víím, že se teď můžete cítit zklamání, odrazení, frustrovaní a možná i trochu zmatení z toho, proč zrovna pro vás je tak těžké mít šťastný a naplněný vztah, proč zrovna vy máte potíže najít si toho pravého. Katherine v knize popisuje vědomý proces, jak se otevřít lásce skrze možnost „vzestoupit“ na vyšší úroveň vědomí, jako je láska, radost a mír. Jedině z této úrovně si můžete doslovně přivolat toho pravého. Když jsem si s Katherine o její práci povídala, pomyslela jsem si: „To je úžasné, ona přesně popsala, čím jsem si prošla, než jsem potkala mého manžela, moji spřízněnou duši.“ Moje cesta k milovanému muži byla poměrně dlouhá a bolavá. Trápila jsem se dlouhých sedm let po rozchodu s mužem, kterého jsem považovala za lásku života. Myslela jsem si, že už nebudu nikdy schopná znovu milovat. Moc bych si přála v té době potkat někoho moudrého, kdo by mi řekl, že bolavé srdce se dá zahojit, že budu schopná znovu milovat. Tato vztahová nevědomost mě přímo dohnala se vdát za „nepravého“ muže. A prožít si utrpení ještě hlouběji. Moje silná vůle a odhodlání mě přivedly k transformačnímu učení. V té době jsem žila v Anglii a měla možnost se přímo ponořit do prožitku vnitřní osobní transformace. Nebyl to čas, byla to vědomá hluboká práce, která vyléčila moje zraněné srdce.

Měla jsem v sobě hluboké přesvědčení, že rodina by se měla udržet za každou cenu, hlavně kvůli dětem. A tak jsem se snažila manželství s bývalým partnerem zachránit všemi způsoby. Nepomohlo nic. Zjistila jsem, že i když jsem byla znovu schopná lásky, svému bývalému manželovi jsem srdce už nedokázala otevřít.

Stejně jako to popisuje Katherine v této knize, jsem si i já po rozvodu s bývalým manželem vytvořila vizi, jak chci žít dál svůj život a jak se chci cítit a co chci prožívat se svým životním partnerem. Moje vize se naplňuje. Dnes žiji ve šťastném manželství, ve kterém jsem plně otevřená a zranitelná.

Myslím si, že když začneme navazovat intimní vztahy, tak vííme o vztazích málo. Většina lidí si myslí, že je to přirozená záležitost a že se nic učit nepotřebujeme. Tato myšlenka je opravdu daleko od pravdy. Ve svém životě i při mé práci s klienty z celého světa (působím jako kouč) jsem neustále svědkem toho, jak neumíme vytvářet láskyplné a šťastné vztahy. Co většinou vidíme v našich rodinách, jsou vztahy založené na dominanci, ponižování, stěžování, kdo s koho, obelhávání a utrpení.

Není tomu tak dávno, kdy nám vztahy měly zaručit „přežítí“. Muž se staral o příjem a žena měla na starost domácnost. Role byly jasně rozdělené, všichni věděli, že to musí společně nějak vydržet a zajistit si majetek na rozvoj rodu. Dnes je všemu jinak. Nastavení ve vztazích se za posledních 50 let změnilo více než za posledních 1000 let. Lidé zažívají často zmatek v tom, že už není nic dané a často touží po jistotě a radách, jak by se to mělo dělat a co mají dělat. Dnešní doba přeje jedinečnosti, proto je potřeba svoji jedinečnost objevit. Začít vnímat, co potřebuji a chci ve vztahu právě já. V dnešní době jsme to my, kdo určují, co chceme ve vztahu zažívat, co jsme ochotni tolerovat a jak se chceme ve vztahu cítit. Není žádná společenská norma toho, co je „správné“ ve vztahu, i když v těchto stereotypu často žijeme tím, že přebíráme způsoby chování a vzorce po rodičích či prarodičích. Cesta k vysněnému partnerskému životu je kratší, než si možná myslíte. Začněte již dnes začtením se do této knihy a získejte možnost žít život, který milujete.

Eva Andriessen, Certifikovaná koučka
www.otevritselasce.cz a www.rozchazeni.cz

NA ZÁVĚR SI VYZKOUŠEJTE MALÉ CVIČENÍ

Ano, přišel čas udělat si „Seznam“. Vezměte si deník a napište si do něj vlastnosti, které u partnera hledáte. Udělejte to teď hned. Až skončíte, seznam si pročtěte. Vyberte z něj pět nejdůležitějších vlastností a zakroužkujte si je. Udělejte to teď hned. Znovu si projděte zakroužkované vlastnosti a slibte si, že půjdete na rande jen s takovým člověkem, který bude mít tyto kvality, a že se vyhnete všem, kteří tyto vlastnosti nemají. Potom si seznam znovu projděte. U každé zakroužkované vlastnosti si slibte, že uděláte maximum, abyste ji rozvíjeli a pěstovali sami u sebe (např. „Duchovně založený“ – „Slibuji, že každý den bude mou prioritou moje duchovní cesta a růst.“ „Zábavný“ – „Slibuji si, že budu v každé situaci hledat humor, budu se učit udělat si legraci sám/a ze sebe a každý den se bavit.“ „Chytrý“ – „Slibuji, že budu zanícený čtenář a budu se učit nové věci, že udělám vše, abych si každý den rozvíjel/a mysl.“)

BONUS: CVIČENÍ V PRAXI

Zformulujte si větu, která vám poslouží jako potvrzení vaší schopnosti přivolat si svého milovaného/svou milovanou. Pročtete si následující seznam afirmací, možná s vámi některé z uvedených vět budou rezonovat. Samozřejmě si můžete vytvořit svou vlastní afirmaci.

Předem ti, Bože, děkuji, že mi přinášíš velkou a trvalou lásku.

Otevírám se lásce a přijímám svého milovaného/svou milovanou právě teď.

Jsem láskou a již v tuto chvíli si přitahuji lásku svého života.

Vím, že ke mně můj milovaný/moje milovaná přichází právě teď.

Již nyní jsem hluboce propojený/á se svým životním partnerem/životní partnerkou a přijímám ho/ji.

Právě teď přijímám zázrak duchovního partnerství a víím, že náš svazek je požehnaný.

Dovolte, aby se tato afirmace stala vaší mantrou, stále znovu si ji opakujte a často ji pište do deníku.

RENÉ NEKUDA:

„Musím nejprve zjistit, kdo jsem,
a pak teprve mohu rozvíjet
svoji tvořivost.“

HANA NĚMCOVÁ



MgA. René Nekuda vede už jedenáct let kurzy tvůrčího psaní. Publikoval několik knih, ve kterých podporuje kreativitu a vypravěčské dovednosti dětí i dospělých. Sešli jsme se v kavárně pod Vyšehradem a shodou okolností u vedlejšího stolu popíjela kávu spoluautorka knihy, která měla spatřit světlo světa během několika dnů. Celkem se na ní podílelo 28 autorů a nese název Troj povídky. Sepsali ji účastníci kurzu tvůrčího psaní a výtěžek z ní půjde na dobrou věc. Více o Reném najdete na www.renenekuda.cz

▼ **Jste lektor, učíte na středních školách, vedete semináře tvůrčího psaní pro veřejnost... V ruce držím zajímavou knížečku *Restart kreativity*, jejíž jste autorem. Je určená pouze lidem s ambicí v oblasti písemného projevu?**

Vůbec ne, *Restart kreativity* je určen všem – zabývá se totiž takovou praktickou kreativitou. Tvořivost patří k lidskému životu a ten, kdo tvoří, něco sděluje, předává. Tvořivost nám umožňuje něco si v sobě poskládat, uvědomit. Nemusí jít nutně o velká gesta. Neznamena to, že musím být Steve Jobs a vymyslet nový iPhone nebo Virginia Woolf a napsat *Paní Dalloway*. Tak tomu není. Tvořivost znamená uvařit chutnou večeři, i když jsem polovinu ingrediencí zapomněl nakoupit. Pokud se to dá sníst, tak už je to kreativita!

▼ **Tedy kniha podporuje jakoukoliv polohu kreativity?**

Ano, a v druhém plánu pomáhá bojovat se stereotypem – do něj dnes upadá spousta lidí. Do práce, z práce, dvojka vína a spánek. Tato knížečka má čtenářům pomoci dělat kroky mimo stereotyp, a oprášit tak tvůrčí potenciál.

▼ **Zajímavá je i grafika knížečky.**

Na *Restartu kreativity* se mnou spolupracovala ilustrátorka Dorka Dutková, která jí dala grafickou podobu. Kniha má 5 sekcí a ještě generátor náhody, tedy slovíčka přidaná na stránky, která přímo s úkolem nesouvisí. Máte si losovat dvě slova – knihu náhodně otevřete třeba na stránce se slovem „kostka“, které máte navíc zapojit do úkolu. Tím si úkol trochu ztížíte. Kombinací je tam 12 milionů, možná i víc, takže o zábavu v knize rozhodně není nouze.

▼ **Co pro vás osobně znamená být tvořivý?**

Určitě být šťastnější, živější a zdravější.

▼ **Dotknou se kurzů tvůrčího psaní. Je tam ta ambice větší? Mají účastníci touhu stát se spisovateli?**

Ne, vůbec to tak nemusí být. Do kurzů chodí lidi, kteří většinou nemají ambice vydávat knížky, a přesto si hrají s příběhy. Například senioři, kteří zpracovávají rodinnou historii. Nemají ambici, aby jejich dílo četli cizí lidé. Snaží se volnou formou zachovat rodinnou historii a vlastní životní zkušenosti. Je to trochu genealogie, výsledky bývají moc hezké. Sympatické je na tom i to, že jdou do kurzu tvůrčího psaní i z důvodu, že rodinný příběh neumí vyjádřit tak, jak by chtěli a makají na tom, aby jejich

Samozřejmě se pár lidí s ambicí publikovat v kurzu najde, ale není jich tolik, kolik byste si obvykle představovali. Člověk, který chce vydávat knížky, si totiž obvykle myslí, že psát umí. Ten nechodí do kurzu tvůrčího psaní. Pracuji s těmi pokornějšími, s těmi, co se chtějí vzdělávat.

” V kurzech tvůrčího psaní se snažím pracovat s kreativitou komplexně, nabízím různé přesahy, aby kreativita fungovala i mimo psaní, aby se člověk stal tvůrcem svého života.



stopa byla srozumitelná dalším generacím. Nebo kurzy navštěvují cestovatelé, kteří si píšou blog nebo publikují delší příspěvky na facebooku či instagramu. Opět chtějí, aby to mělo hlavu a patu. Nebo se v kurzech setkávám s vášnivými čtenáři, kteří si tu a tam napíší nějakou povídku. Spíš je ale zajímavé, jak funguje spisovatelské řemeslo. Čtou od malička, ale sami nemají velké ambice.

Běžně se mi stává, že mi lidi píšou, že po absolvování víkendového kurzu, mají ještě týden hlavu plnou nápadů, že se jim „rozjela“ kreativita.

▼ **Jak je to s múzou? Na webu máte heslo: „Tvůrčí psaní v jazyce, kterým mluví vaše múza“. Znamená to, že moje múza a vaše múza mluví rozdílnými jazyky?**



René Nekuda, kniha Restart kreativity

Přesně tak. Trvalo mi poměrně dlouho, než jsem na to přišel. Měl jsem to štěstí, že mi rukama prošla spousta lidí. Mohl jsem srovnávat. V dnešní době se často říká, že když někdo něco umí, mohu se to od něj naučit tak, že to budu dělat stejně. A že pak budu mít stejné výsledky. Na internetu najdete spoustu takových seminářů – dělej to jako já, to je moje celoživotní zkušenost a budeš stejně „dobřej“. Takhle to bohužel nefunguje. Nakonec jsem asi po pěti letech učení a vedení kurzů (teď už učím jedenáctý rok) došel k tomu, že se to musí vzít odspodu.

▼ Co tím máte na mysli - odspodu?

Od osobnosti člověka. Musím zjistit, kdo jsem, a pak teprve mohu rozvíjet svoji tvořivost. Pokud na to jdu jinak, například přes zaručené metody, které fungují někomu jinému, pak se jedná pouze o aplikování náhodných věcí, které mohou, ale také nemusí fungovat. Když se jde zespodu nebo-li zevnitř – je jedno, jak to nazveme – a když člověk pozná, jak funguje jeho tvořivost, jeho kreativity, tak se s tím dá daleko snadněji pracovat. Také obvykle zmizí problémy typu tvůrčí, kreativní nebo spisovatelský blok.

▼ Ty se obvykle vyskytnou, když se snažíme „nacpat“ do nějaké škatule, ne?

Přesně tak. Téměř každý ví, že lidi můžeme rozdělit na skřivany a sovy. Skřivan toho moc v noci nevytvoří a sova bude asi marná ráno... Další věc je úroveň zadání. Někdo potřebuje absolutní svobodu a někdo naopak potřebuje být svázaný zadáním, pak mu to teprve bude fungovat. Učím i na základní a střední škole a mám ohromnou radost, že hodiny slohu umí ukázat studentům, jací jsou, jak fungují a jak funguje jejich tvořivost. A později určitě pochopí, když jim manažer bude zadávat úkol a oni mu třeba nebudou rozumět, protože je zadání příliš volné a oni potřebují být zadáním více svázaní, nebo naopak. Budou si umět říct. Vědí už, jak funguje jejich tvořivost.

▼ Zjistím ve vaší knize Restart kreativity, jak funguji?

Ano. Je tam 114 úkolů a každý je zaměřen na jinou věc. Tedy nakonec bych měl získat podrobnou mapu fungování vlastní tvořivosti.

▼ Jak vy sám tvoříte? Učíte - i když velmi tvořivě - zabýváte se také

příběhy? Chystáte se na nějaký velký příběh?

Učení a všechno, co dělám, je vlastně součástí mé tvorby. Třeba o mé knize někdo může říct, že tam toho textu moc není, ale myslím si, že to, co to má s čtenářem dělat, je vlastně velmi hluboká věc. Pokud to někdo vytrhne z kontextu a okopíruje si jeden úkol, tak si může říct, že je to sranda, ale to co je pod tím, je jedenáct let zkušeností a učení. Snažil jsem se to udělat co nejvíce hravě a přirozeně.

Dříve jsem psával povídky a divadelní hry, teď jsem začal psát další knížku pro děti. Už mi vyšla kniha Příběhostroj, která pobízí děti k vyprávění, ke kreativnímu procesu.

▼ Asi si už moc nevyprávíme...

Proto to také vzniklo. Vyprávění upadá. Chtěl jsem, aby se v rodinách znovu začalo vyprávět. Pamatuji si ze svého dětství, že jsme si s babičkou pravidelně vyprávěli smyšlené příběhy. Trávil jsem s ní poměrně dost času, chodil jsem k ní na zahrádku. Tyto příběhy by už teď nefungovaly, ale mám je pořád v sobě. Cílem Příběhostroje je tedy rozvoj tvořivosti a vyprávěčských dovedností a také to, aby v rodinách vznikaly jedinečné příběhy, které se mohou předávat dál.

▼ Jak vnímáte virtuální realitu?

Nabourává zažitý přístup ke psaní příběhů, k vyprávění. Nemusí být lineární... třeba počítačové hry. Scénárista musí brát v potaz několik linek a scénář pak vytváří celé týmy. Teď mě oslovilo velké studio a od ledna bych měl působit jako dramaturg počítačové hry. Takže si to vyzkouším a moc se na to těším.

▼ Jak moc jste pohlcený postavou, kterou vytváříte?

Základem je mít představu uvěřitelné postavy, bytosti, bez toho by příběh nefungoval. Nemusí to být člověk, může to být třeba elf nebo jiná potvůrka. Pro mnoho tvůrců je těžké toto v sobě nést. Rowlingová si na smrtelné posteli určitě vzpomene na Harryho Pottera. Bude ho mít celý život v sobě, Harryho se jen tak nezbaví...

▼ Proces vytváření u každého autora bude asi jiný.

Přesně tak, už jsme mluvili o tom, že každý z nás je trochu jiný typ tvůrce. Někdo je plánovač a dopředu si udělá kompozici, někdo sedne a píše a ono se to nějak rozvine. Ale pak přicházejí revize – obvykle ten, kdo se nechal unášet a zažil wow během psaní, má potom těžší revize, které jsou racionální a řemeslné. Pokud v průběhu takového tvoření není kontrola, tak se to většinou „rozprskne“. Na druhou stranu ten, kdo si to předpřipravuje, to má potom snazší. Existuje spousta grafomanů, kteří jenom chrlí, ale dál už s textem nechtějí pracovat. Je pro ně jednodušší napsat nový text než pilovat a brousit vykutáný a neopracovaný diamant.

▼ Ještě zpátky k dnešní době, k videím a počítačové realitě. Není psaní trochu na ústupu? Jaký máme benenefit ze čtení? Kvalita písemného projevu je bohužel stále horší...

Jazyk se vyvíjí velmi rychle, ale struktury příběhu se v podstatě nemění. Máme stejnou příběhovou šablonu k dohledání minimálně 3000 let. A jestli se narodí video, nebo knížka? To je vlastně „jenom“ forma nebo způsob předávání. Všechno má své plusy i mínusy. Text většinou vyžaduje větší soustředění. Koncentrace je větší a jiným způsobem se tam zapojuje představivost. Do jisté míry se tak děje i u filmu – střih filmu také zapojuje představivost. Musíme si střihem poskládat třeba dvě nebo více scén. U textu je to asi významnější, hlava musí víc pracovat. Takto žijeme běžně, hlava si stále něco představuje. Aniž bychom si četli, neustále si v hlavě něco promítáme, vzpomínáme na něco nebo plánujeme a přehráváme si to, co se asi stane v budoucnu. Je nám to nesmírně vlastní. Je důležité uvědomit si, že naše paměť funguje na příběhové bázi – naše mysl strukturuje vzpomínky jako příběhy.

▼ Když si chceme něco zapamatovat, tak mnemotechnické pomůcky přes příběh jsou velmi funkční...

Přesně tak.

▼ Čtením a vytvářením textu vlastně jdeme trochu proti konzumu a naopak tvoříme. Internetová média, videa apod. nás vedou k určité lenosti.

Konzum je lenost. Je to zaplňování... obvykle je jednodušší zaplnit než vytvořit nebo obhospodařovat. Dělal jsem on-line kurz „Spisovatelská výzva“. Přihlásilo se do něj 1500 lidí a každý z nich měl každý den 10 min psát. Nebylo cílem napsat dobrý text, ale prostě psát. Po týdně mi začaly chodit desítky a desítky e-mailů – to jsem



opravdu nečekal. Nebylo to o tom, že by začali psát lépe, ale o tom, že jsou méně naštvaní, mají nové nápady, najednou umí říct to, co před tím neuměli pojmenovat, lépe se jim spí. 10 min tvoření bez ambic a plánu udělalo velké věci. Sám jsem byl překvapen, jaký dopad to vlastně mělo.

▼ Psaní se vlastně v rovině tvořivosti nabízí jako první, všichni umíme psát.

Ještě snazší je ale vypravování. Když mám kurzy pro učitelky a ony si stěžují, že žáci nemají zájem o sloh, poradím jim, aby začali vypravováním. Učitel pak vidí, že žák třeba umí příběh strukturovat, ale jsou tam jiné bloky, například pravopis. Pro mnoho lidí je pravopis obrovským strašákem. Bohužel.

▼ Otázka na závěr – vím, že také rád cestujete a pomáháte...

Ano, svět je pestrý a různorodý. Založil jsem spolek HAKUNA MATATA, který každý rok vydává knížku začínajícím autorům a zisk potom posíláme na



dobrou věc. Teď například na projekt „Spolu“ – sdružuje studenty medicíny, psychologie a psychiatrie, kteří chodí do center a nemocnic dělat programy psychicky nemocným. Vždy poskytujeme 100% zisku, teď momentálně je to zisk z knihy povídek, které sepsali frekventanti mých loňských kurzů tvůrčího psaní. Kniha se jmenuje Troj povídky.

Ať se daří! 🍀

SOUTĚŽ PRO ČTENÁŘE

o tři výtisky

Kreativního zápisníku:

Dopíše krátký příběh, který začíná následující větou:

„Nebyla to obyčejná návštěva, protože tehdy jsem u nich objevil...“

Příběh pošlete na:
redakce@diochi.cz

Hana Němcová

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





JAKOU SÍLU MÁ MYSL?

Mgr. ALENA JÁCHIMOVÁ, kresby autorka

Vše, co jsme jako lidé vytvořili, vzniklo z myšlenky a z našeho zanícení pro ni. Svět kolem nás je takový, jak o něm přemýšlíme. I svůj život si často nevědomě svými myšlenkami utváříme. Přesto se nám stává, že nesebereme odvahu splnit si to, co si z hloubi duše přejeme. Naše mysl dopředu staví mentální zdi tam, kde se ani nepokusíme selhat, a to z banální představy, že uspět je zcela nemožné. Minulé zkušenosti, které ani nemusí být naše vlastní, podvědomý strach z neúspěchu a blamáže, nás limitují. A i to má svůj důvod.

Kde se berou myšlenky?

Myšlenky se rodí v těle – stejně jako víra ve vlastní pravdu. Tato pravda, nebo jinými slovy lidská přesvědčení o vlastní hodnotě a smyslu, utváří naši identitu, která zase souvisí s tím, do jakého těla, rodiny, třídy, etnika, kultury, atd. jsme se narodili.

Myšlenky se objevují. Objeví se jedna, za ní druhá, třetí a postupně přicházejí další a další. Časové rozmezí mezi nimi je tak nepatrné, že je sotva postřehneme. Představte si, že myšlenky jsou dav, který se skládá z individualit. Pokud se seskupí více individualit, vzniká síla přesvědčení. Existují myšlenky, které námi projdou bez povšimnutí a exis-

tují ty, které se v nás zabydlí a některé z nich nám dokážou zamotat hlavu i život. Jedna z nejčastějších otázek, které dostávám od svých klientů je: „Proč se mi v hlavě stále objevuje tahle myšlenka? Proč to nemůžu dostat z hlavy!“

Představme si následující situaci. Je pozdě večer. Jdete sami temnou částí

města. Máte pocit, že za vámi někdo jde. Myšlenka je stále neodbytnější, přepadne vás strach a vy začnete utíkat. Ten někdo je váš stín. Čím jste rychlejší, tím rychlejší je i stín. Když ještě dokážete ovládnout svůj strach a podíváte se na stín, zjistíte, že je jen důsledkem nepřítomnosti světla a spouštěčem jedné staré zkušenosti, která nejspíš ani nebude vaše. Ovšem zastavit ve svém mozku tento sebezáchovný proces není vůbec snadné. Proč? Naše tělo je zranitelné a smrtelné. Prvořadou úlohou našeho mozku je chránit život, a tak „nasává“ z prostředí, kam jsme se narodili to, jak svět funguje, jakými zákony se společnost řídí a kde jsou skrytá nebezpečí. Během několika málo let je „nastavení“ hotové a náš mozek má návod na to, jak být v životě „úspěšný“. Kde je tedy háček? Je jich hned několik:

1. Svět se mění opravdu rychle; vzorce, které jsme přijímali v dětství, kdy naše učení bylo nejintenzivnější, jsou nyní již značně zastaralé. A stáhnout si novější verzi sama sebe není tak snadné jako aktualizovat program ve svém PC. Stojí to úsilí a čas.

2. Často děláme rychlé, jednostranné závěry, soudy a svým pozitivním a negativním emocím přisuzujeme příliš velkou váhu. Všimněte si, jak snadné je zapřísahat se, že už „nikdy“ nebo spoléhat na naše „vždycky“.

3. Mozek je „negativně předpojatý“. Jedním z jeho klíčových úkolů je chránit náš život, fyzické bytí, zkrátka přežít. Proto preferuje zapamatovat si negativní věci, zážitky, abychom se jim příště vyhnuli a neohrožovali tak svůj život. Dnes je téměř nemožné potkat na ulici šavlozubého tygra, ale pocity ohrožení jsou v nás stále přítomné. A naše představitelství pak dokáže vidět ony pomyslné šavlozubé tygry a prožívat „boj o život“ při každé překážce, kterou nám náš šéf, partner či život přichystá.

4. Naše racionální mysl a ego těžko nesou, když neví, neorientují se. Ztráta jistoty a chaos vzbuzují často nepříjemné pocity. A tak k tomu, co pozorujeme v okolním světě, si neustále vymýšlíme příběhy a interpretace, které ale nemusí mít vůbec nic společného s realitou. Často jde o příběhy z „černé

kroniky“, protože je vypráví naše úzkost, obavy a strach.

5. Vyhýbáme se bolesti, nepohodě. Osvojujeme si celou řadu přesvědčení a vzorců chování, které nás utvrzují, že něco není možné, nejde, nefunguje, nezdaří se nám, nezvládneme. Každý z nás v dětství a dospívání zažil něco bolestivého, něco, co se nepovedlo, co nás zranilo a tyto staré rány oživuje mnohdy nevědomě každá zdánlivá podobnost. Naše tělo nezapomíná. Panikaříme, soudíme a vytváříme si nepřátele.

„Ať už si svých přesvědčení jsme, nebo nejsme vědomí, silně ovlivňují naše jednání, naše životy a to, zda doopravdy získáme to, co chceme.“

Vědci vyzkoumali, že člověk má za den asi 60 tisíc myšlenek – což je dost početný dav. To, co mnozí děláme, když se domníváme, že myslíme, není nic jiného, než volné přehrávání si „starých mentálních gramodesek“. Vědci také tvrdí, že až 95 procent myšlenek je stejných jako ty, které jsme měli včera a předevčírem. Opakují se nám v hlavě každý den. Hlasům v naší hlavě, kterým takto vytrvale nasloucháme třeba třicet let, je těžké odolávat a neztotožnit se s nimi. Jen zbývajících pět procent věnujeme myšlenkám tvůrčím, jejichž hlas však nebývá tak silný a dravý.

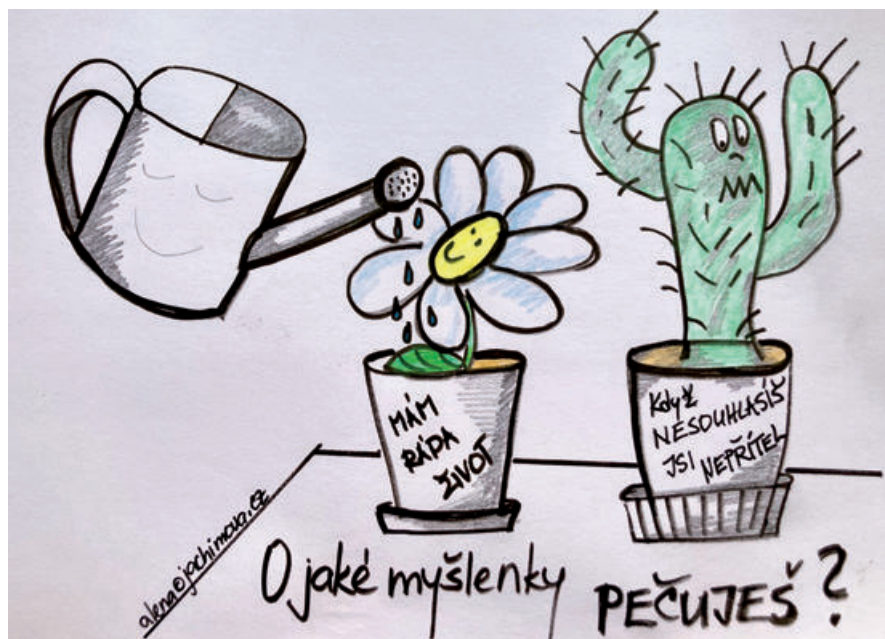
Můžu svoje myšlenky nějak ovládat, nebo absolutně ne?

Myšlenky námi proudí, jako proudí dav lidí ulicemi. Objevují se a mizí do svých domovů, a ulice se tak stávají tichými a prázdnými. Myšlenky se objevují a zase mizí v prázdnotě, v tichu. Pokud si toto uvědomujeme, stáváme se pozorovatelem, svědkem celé této myšlenkové promenády. Tím myšlenky dostáváme pod kontrolu a můžeme je kultivovat, šlechtit a rozvíjet zcela vědomě. Můžete se k nim chovat jako k lidem: zdravit je, kamarádit s nimi a také je opustit, když se k vám chovají zle. Najednou se stáváme vlastníky existujících myšlenek, a tudíž ne ony, ale my jim můžeme vládnout.

„Ve starodávném traktátu Čžud-Ši se píše: „Jestli mudrc nemůže kontrolovat své myšlenky, stává se bláznem. Jestliže blázen začne kontrolovat své myšlenky, stává se mudrcem.““

Je patrné, že klíčovou záležitostí je, **jak moc se se svými myšlenkami, zkušenostmi a pocity ztotožníme.**

Představte si jednu z mých úžasných klientek, řekněme ji paní Klára. Bylo jí čtyřicet dva let, dvě zdravé děti, úspěš-





ný manžel, krásný dům a snad vše, co si dokážete přát. Jen život ji už nenaplňoval: děti byly velké a začínaly mít vlastní život, manžel neustále v práci a péče o dům, zahradu, psa a kočku ji přestávala těšit. Častým společníkem u sledování romantických filmů se jí stále častěji stávalo dobré jídlo a sklenka něčeho ostřejšího. V hlavě se jí přitom točily neodbytné myšlenky: „Jsem marná, jak já jsem marná. Nic jsem v životě nedokázala. Jen jsem byla doma, starala se o rodinu a teď mi ujel vlak.“ Časem přibývaly hádky s manželem a dětmi. Klára si vynucovala pozornost. Ani si neuvědomovala, jak o sobě přemýšlí a ani to, že své okolí zahrnuje výčitky a nároky. A pak se to stalo. Jednoho dne přišel manžel z práce domů a oznámil jí, že ji opouští. Zamiloval se do jiné ženy. Klára byla v šoku: „Taková zrada! Jak mi to mohl udělat?“ Smutek, vztek, vyhrožování, obviňování sebe i druhých. Chvilí trvalo, než si připustila skutečnost, že se rozvádí. Náhle, po tolika měsících,

bezesných nocích a slzách, se začala objevovat jiná myšlenka: „Vždycky ses starala jen o druhé. A kdo se teď postará o tebe?“ Vyrazila sama na dlouhý výlet na Korsiku, všem natruc. Ale i tam jí pronásledoval smutek, zlost, sebelítost a beznaděj. Měla pocit, že si nesplnila nic z toho, co kdy chtěla. Myslela na to, jak bude těžké najít si práci, na to, jak nenávidí sama sebe za to, jak žije a jak vypadá. Nepamatovala si, kde všude se toulala, ale byla si skálopevně jistá, že se rozhodla! Vrátil se sem za rok, pěšky projde pobřeží celé Korsiky a rozhodně nebude sama. Uzavřela smlouvu sama se sebou: „Abych to zvládla, budu tomu muset spoustu věcí obětovat, bude to stát mnoho úsilí a ať to stojí, co to stojí. Zatnout zuby umím!“

Náš život, stejně jako život paní Kláry, utváří to, za koho se považujeme a jak o sobě v kontextu událostí přemýšlíme. Je to osud, anebo šance na nový začátek?

Se zajímavými objevy v tomto duchu přišla Carol DWECK. Výzkumy jejího týmu ukazují, že to, jak bude náš život vypadat, je opravdu z velké části v našich hlavách. **Změníme-li myšlení z „fixního“ na „růstové“, náš život se výrazně promění.**

Fixní a růstové myšlení

Carol DWECK ve svém výzkumu pracovala se 128 dětmi v rozmezí 10 – 11 let, rozdělila je na dvě skupiny. Obě skupiny nechala řešit matematické problémy. Dětem v první skupině řekla: „Daří se ti, musíš být určitě hodně chytrý.“ Druhé skupině řekla: „Daří se ti, určitě jsi do toho dal hodně úsilí.“ V další části výzkumu jim dala řešit těžší problémy, dokonce tak těžké, že je skoro nikdo nevyřešil. Do třetice dostaly děti opět lehké zadání. Výsledek byl překvapující: ve třetím testu děti chválené za intelekt (něco daného, pevného = fixed) skončily o téměř 25 % hůře než děti chválené za úsilí (něco měnitelného, růstového = growth).

Lidé s fixním myšlením (fixed mindset) věří, že jsou karty rozděány. Že jejich intelekt a schopnosti jsou dané, nemenné. Věř například, že pokud jsou introverti, budou vždy introverti. Zkrátka nic se s tím nedá dělat. **Růstově přemýšlející lidé** (growth mindset) věří tomu, že jsou věci změnitelné, že to mají ve svých rukou. Aktuální výzkumy lidského mozku ukazují, že pravdu má spíše druhá skupina. Mozek je totiž *neuroplastický*, tj. můžeme ho trénovat podobně jako svaly. **Vlastnosti jako kreativita, síla vůle, odvaha, pečlivost či komunikativnost nejsou vrozené. Lze se je učit, můžete je**

INZERCE

Odvaha ke změnám!

Strachy, fobie, úzkosti
nebo smutky vás opustí.

- Diocel kapky
- Diocel Biominerál kapky

Posilněte ledviny,
posílíte svou odvahu.



posilovat, rozvíjet stejně jako se učíme jízdě na kole či plavání.

Jak přesně se tyto dva zmíněné typy myšlení projevují? Typickým rysem fixního myšlení je vzdávání se před překážkou, neschopnost přijímat zpětnou vazbu, špatný pocit z úspěchu ostatních, vyhýbání se výzvám a negativní postoj k úsilí jako takovému. Zkrátka tito lidé zpravidla žijí z toho, co si osvojili a co jim jde „samo“, mají velkou tendenci vyhýbat se novému neznámému, protože by mohlo dojít k chybě, blamáži. Můžete od nich často slyšet: „*To nejde. Není to možné, nedokážu to.*“ Často to vysloví rychle, aniž by se zamysleli, či se o něco přímo pokusili. Sází na jistotu. Růstové myšlení se projevuje vřelým vztahem k výzvám, vytrvalostí při čelení překážkám, pozitivním vztahem ke kritice. Růstově myslící člověk vnímá úsilí jako cestu k mistrovství a v úspěchu druhých vidí inspiraci. Tady se setkáváte s hloubáním typu: „*Aha, tak to mě zajímá, na to se podívám nebo se s někým poradím a uvidím, jak do toho. Tomu musím přijít na kloub.*“ Takový člověk experimentuje, zkouší a opírá se o víru, že s každým pokusem něco objeví, něco se naučí a pozná. Žene ho touha po poznání více než to, co si kdo o něm bude myslet, když hned neuspěje.

„Pokud věříte, že to půjde, i když věříte, že to nepůjde, tak v obou případech máte pravdu.“

Henry Ford

Výzkumy dalšího psychologa, Martina SELIGMANA dokonce dokazují, že i optimismus a pesimismus nejsou věci vrozené, ale naučitelné. To, jak si vysvětlujeme naše selhání, takzvaný *vy-světlovací styl*, zásadně ovlivňuje také riziko depresí. Pokud selže pozitivně laděný člověk, řekne si, že **příště se mi bude dařit**. Pokud selže negativně laděný člověk, říká si, že **tak to bude vždy**. Přesně opačně reagují obě skupiny na úspěch. Pokud pozitivní člověk uspěje, říká si, že **tak to bude vždy**. Pokud uspěje negativní člověk, řekne si, že **příště to zase zkazí**. Změníme-li náš vysvětlovací styl ohledně selhání, výrazně snížíme riziko depresí a zvýšíme naši životní spokojenost.



Pygmalion efekt - sebenaplňující proroctví

Velký problém přináší dělení lidí do škatulek a různých typologií. Ať už jde o dělení na choleriky, sangviniky, introverty, extroverty či Lvy a Kozorohy. Pokud někomu řeknete, že je „nějaký“, často to vezme jako nezměnitelný fakt (fixed). A díky takovému nastavení myslí se to opravdu stane pravdou. Mluvíme o takzvaném **sebenaplňujícím proroctví**.

Robert Rosenthal a Leone Jacobsonová jako první pojmenovali nejznámější efekt sebenaplňujícího se proroctví známý jako Pygmalion efekt díky svému slavnému experimentu v nižších třídách na základní škole. Na začátku školního roku dali dětem inteligenční testy. Učitelům řekli, že nejde jen o inteligenční test, ale že na základě těchto výsledků je možné předpovědět pokrok, který mohou žáci v následujícím roce udělat. Před začátkem školního roku učitelé dostali tipy na obzvlášť šikovné děti, které ale byly úplně průměrní a normální žáci. Za rok se těmto dětem výrazně zlepšil prospěch. Jak se to stalo? Tato malá lež změnila nastavení a očekávání učitelů. Učitelé těmto „talentovaným“ žákům věnovali více pozornosti

a energie. Vědomě či nevědomě se chovali k označeným žákům jinak než k ostatním – častěji je vyvolávali, více je chválili apod.

Výzkum mluví o tom, jak silně nás dokážou ovlivňovat naše myšlenky a postoje, jak mocné mohou být vyslovené soudy. To, co vnímáme, je tedy do velké míry i naším vlastním dílem. Svět, jak jej vidíme, odráží naše pocity, víru a přesvědčení. Potvrzuje to i staré přísloví: „Stokrát vyslovená lež se stává pravdou.“ Neodsoudil vás někdo v dětství? Neřekl vám například, že na matematiku nemáte hlavu nebo že vám chybí pohybové nadání či, že jste „věčný smolař a nic pořádného z vás nevyroste“? Možná jste takoví nebyli, ale mohli jste této myšlence uvěřit. Pak nezačínáte a **změňte si své myšlení z fixního na růstové. Jde to, jak ukazují zjištění**. Je v tom naděje a možnost učit se, experimentovat v jakémkoliv věku. Chcete se v padesáti naučit hrát na klavír, malovat či si najít přátele na druhé straně světa a učit se anglicky? Odvažte se! Využijte svůj potenciál naplno. Nenechte se zastavit studem, limitujícími myšlenkami – opusťte starost o to, co si kdo o vás bude myslet, když budete zpočátku „neohrabaní“ a pusťte se do toho. Hned teď!

Příště se dozvíte, jak dostat myšlenky pod kontrolu.

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.



SANDRA SILNÁ:



„Běžný život farářky je víceméně
běžný život čínorodé ženy,
partnerky a matky.“

HANA NĚMCOVÁ, fotoarchiv Sandry Silné

Sandra Silná je farářkou Církve československé husitské v brněnské náboženské obci. Vystudovala husitskou teologii, psychosociální studia a judaistiku na Husitské teologické fakultě Univerzity Karlovy, v současné době pracuje na doktorátu z humanitní environmentalistiky a dokončuje studium pivovarnictví. Pracovala v různých profesích, v roce 2006, rok a půl po svém křtu, byla vysvěcena a od roku 2007 působí jako farářka, nejprve v náboženské obci v Praze Břevnově, v roce 2016 přešla do Brna. V letech 2008 – 2016 působila jako generální sekretářka Ekumenické rady církví v České republice.

▼ **Jste maminka, studujete, jste farářka ČČSH, máte v plánu otevřít farní mikropivovar... Jako farářka ČČSH bouráte zažitě představy o tom, jak by měl farář vypadat. Kudy vedla cesta na tento post?**

Moje cesta k farářování je klikatá a nejednoznačná. Studovala jsem sice Husitskou teologickou fakultu UK, ale se záměrem věnovat se judaistice, hebrejštině, případně dalším jazykům, dělala jsem si zároveň průvodcovský kurz Prahou a přemýšlela o nějaké „práci s lidmi“. Po státnicích jsme si s kamarádem nakonec otevřeli čajovnu, kde jsem se seznámila s husitskou farářkou, později mi nabídla, abych za ni vzala její farnost. Těch nabídek jít dělat farářku ale bylo víc z vícero stran, což jsem nebrala jako náhodu a začala o tom poslání uvažovat. Finální slovo pak měl tehdejší biskup a také Diecézní rada církve, kolegium, které každého adepta či adeptku schvaluje, posuzuje schopnosti toto poslání vykonávat.

▼ **Jak vypadá pracovní den farářky? Kázání, svatby, pohřby? Jaká témata se svými farníky nejčastěji řešíte?**

Každý den je trochu jiný, záleží, s kým se zrovna mám potkat, který je den v týdnu. Neděle jsou jasné, sloužím bohoslužby, jsem s lidmi. Jsou ale dny, kdy řeším víc technické věci kolem kostela, jako je třeba oprava varhan nebo různé revize, kontroly, papírování. Jindy jsem víc s lidmi, když si někdo potřebuje popovídat, vyzpovídat se – a přijít může kdokoliv,

nejen členové církve nebo lidé pokřtění. S adepty se chystám ke křtu, svatbě, biřmování. Chodím domů za starými lidmi, navštěvuji pacienty v nemocnicích nebo hospicu, pokud si to přejí, jezdím sloužit pohřby, setkávám se s pozůstalými, nejen před pohřbem, často i po něm, když ještě potřebují sdílet smutek. Je to



individuální. Baví mě chodit i do škol, „ukázat se“ studentům, jak vypadá a co dělá farářka. Dost času zabere i příprava kázání, příspěvků do rádia (spolupracuji s Českým rozhlasem a rádiem Proglas). Témata rozhovorů jsou taky různá – od vztahů, zpracování duchovních prožitků, až po různé strachy, ale i nalézání odvahy, jak se „stát sám/a sebou“ a dělat, co mě naplňuje, ustát tlak okolí.

▼ **Kde se zrodil nápad vybudovat farní mikropivovar? Máte ráda pivo?**

Pivo mám ráda a nápad přišel společně s určitým tlakem na soběstačnost církve, náboženských obcí, tedy zhruba v době odluky církví od státu. Myšlenka zatím zraje a vzhledem k tomu, že mám malé děti, ještě asi nějaký čas zrát bude, potřebuju předně dodělat poslední, 5. ročník a maturitu na pivovarské škole, a momentálně je to s dojížděním z Brna do Prahy, kde škola sídlí, pro mě trochu komplikovanější, hlavně kvůli hlídání dětí. Takže se uvidí, co z nápadu nakonec bude, nechávám tomu teď volný průběh.

▼ **Jak vypadá váš běžný život? Kde na všechny aktivity berete čas a energii?**

To, co dělám, mě baví, a nedělám pořád všechno, umím i odpočívat a hlavně odpočívat musím a občas musím i něco vypustit. Potřebuju čas pro sebe, čas bez lidí, abych

vyvážila všechen ten energetický výdej. Moje práce je často spojená s mezními situacemi v lidském životě, ať už s těmi pozitivními, tak s těmi negativními, souznění, empatie a lidská blízkost jsou mým denním chlebem, tudíž musím dbát na to, abych nevyhořela, nerozdala se nad míru. Běžný život farářky je víceméně běžný život činné ženy, partnerky a matky. Starám se o sebe, rodinu,

domácnost, zvířata, zahradu, jsem s lidmi, když mě potřebují, tvořím a žiju svůj život. Vyhovuje mi pestrost.

▼ **Co vás baví? Máte rodinu - liší se život ve vaší rodině od těch „normálních“?**

Dřív mě hodně bavilo chodit sama pěšky, klidně týden, dva přírodou, spát pod stanem, vařit si venku. To už s dětmi tolik nejde, leda bych si pořídila oslíka, který by vše nesl, to by zas ale neprošlo ve farnosti, osel u kostela ☺! Baví mě, když můžu jít se psem ven, dát si dobrou kávu, číst si. Baví mě divadlo, rádi s mužem navštěvujeme výstavy, trochu za uměním i cestujeme, když nás něco zaujme. Baví mě se starat o náš domov, aby nám v něm bylo hezky, lidem i zvířatům. Na Masarykově univerzitě v Brně průběžně pracuji na doktorátu z ekoteologie, environmentální etiky, baví mě se vzdělávat, učit se nové věci.

Život naší rodiny je možná trochu jiný v tom, že žijeme v kostele, kde je služební byt, a není to úplně náš

jako výlet. Možná taky žijeme trochu skromněji, necestujeme letecky ani daleko, nemáme televizi, nechodíme o víkendech do nákupních center, nežijeme rozmařile – je to ale otázka naší osobní vědomé volby, volby priorit, ne příkazu shora.

▼ **Provázela vás víra od dětství, nebo jste si k ní musela najít cestu? Lze si vztah k Otci a Synu určitým způsobem vytvořit a pracovat na něm? Patří k vašemu životu zázraky?**

Víra mě provází od dětství, nejdřív to byl neurčitý pocit, pak důvěra a zření smyslu a řádu. Vědomí, že jsem milována. Důvěra, že můžu být sama sebou. K Bohu, ke křesťanství, Kristu jsem si ale musela najít svojí cestu, nebyla jednoznačná a byla dlouhá. Navíc ta cesta pořád trvá, vyvíjí se. Dlouho mi na té cestě překážela jistá dogmaticnost a nesrozumitelnost jazyka církve, její sebezprezentace. To se zčásti změnilo, když jsem poznala konkrétní lidi, kteří mi na jedné straně přišli neuvěřitelně autentičtí, osobití, svobodní, a zároveň

▼ **Proč jste našla svoji cestu právě v křesťanství, potažmo právě v ČČSH?**

Právě kvůli konkrétním lidem, které jsem na své cestě životem potkala, nebyl to můj záměr být členkou ČČSH, byla jsem ke křesťanství a do Církve československé husitské dovedena. Což ale neznamená, že pro mě ostatní náboženství a církve přestaly existovat, naopak, nechávám se jimi na své cestě obohacovat a opět – těší mě v jistém smyslu ta pestrost, která je zároveň jednotou, byť si to ne každý myslí, vnímá.

▼ **V čem je křesťanství jiné v porovnání třeba s buddhistickou cestou nebo jinými východními směry a naukami?**

Nejsem expert ani na křesťanství, ani na jiné duchovní směry, byť jsem farářkou a o buddhismu jsem psala na HTF UK diplomovou práci. Odlišnost vnímám hlavně v terminologii a různých nárocích na člověka během jeho cesty.

“ V jádru duchovní cesty, ať je konána ve jménu jakéhokoli směru či boha, stojí láska, probuzení, pravá svoboda, cesta do nitra, k podstatě, jádru, k božskému v nás, překonání ega, strachu a poznání a žití toho, co nás spojuje s druhými a s Bohem, ať ho nazýváme jakýmkoliv jménem. ”



domov ve smyslu, že ho nevlastníme a za jistých okolností je stále možné, že se budeme muset ještě i stěhovat jinam, pokud bych byla poslána do další farnosti. Je to tak trochu život neustále „na cestě“. O sobotách a nedělích pracuji, oddávám a sloužím bohoslužby, máme tedy otočený režim, společný volný čas je celkem omezený a odjet někam na víkend se moc nedá, pokud do toho nepočítám cesty na svatby, které někdy pojmem

byli aktivní v konkrétní církvi, žili aktivním duchovním životem.

Vztah k Otci, Synu, Duchu a Matce Zemi je potřeba si vytvářet, kultivovat ho, věnovat se mu, stejně, jako kterémukoli jinému fyzickému a duchovnímu vztahu. Práce na takovém vztahu je potřeba, jinak vás ten vztah přestane uspokojovat, když se v něm nevyvíjíte. Pak budete zákonitě hledat něco jiného, „lepšího“, nového.

▼ **Hřešíte někdy? Co je vlastně hřích?**

Jistě, denně hřeším. Hřích je stav, kdy ve vašem myšlení, slově, jednání chybí světlo, láska a převládne strach, zloba, stav, kdy vědomě neděláte to, co víte, že dělat v danou chvíli máte. I když chci, nevyhnu se někdy negativním myšlenkám, občas se mi do něčeho hodně nechce, odkládám věci apod. Nicméně, snažím se být k sobě i okolí upřímná, laskavá a pracovat se svými slabostmi. S hříchem se dá žít a myslím si, že se možná hůř žije lidem, kteří nad tímhle vůbec nepřemýšlejí a v podobných rovinách se mentálně nepohybují a ani nechťejí.

▼ **Je utrpení nutná součást vývoje, obrácení se či návratu k Bohu?**

Nevím, jestli nutná součást vývoje, často se ale člověk po té duchovní cestě k Bohu začne pít až ve chvíli, kdy nějakým utrpením už prošel či prochází, kdy se dotkne něčeho hlubšího, ve chvíli, kdy dosavadní život přestane tak nějak dávat smysl, stane se něco, co člověkem otřese, vykolejí ho/ji, anebo se člověk nabaží, nasytí určité pohodlnosti a monotónnosti, zjistí, že by mohlo být ještě něco dalšího.

▼ **Jak máme vnímat, že se Ježíš Kristus za nás obětoval a vykoupil nás?**

Ježíš Kristus svým životem a smrtí ukázal, co to znamená být lidským a autentickým až do krajnosti, ukázal nám cestu, na které zažil mnoho z věcí, archetypálních situací, které se objevují i v našem životě a zároveň při tom byl i je Synem Božím, je tam ten přesah – Bůh se nám v Kristu dal poznat, kým je a jak jedná. Kristus svým životem dal příklad, jak se v různých životních situacích nejlépe chovat, jak jimi projít a ukázal, že to jde a že cesta a život s Bohem má smysl. Jeho oběť za nás znamená, že nám nechal poznání o cestě, která vede dál, k lásce a světlu, a to i ze zdánlivé beznaděje, tmy a smrti. Zanechal nám poznání, že Bůh člověka ve skutečnosti neopouští, byť jsou v životě věci a události, které se logicky tomuto tvrzení vzpírají. Důležité je uchovávat si víru, naději a lásku, nezahorčnout a nezačít se třeba mstít, děje-li se mi něco, co se vymyká mým přáním, zkušenosti okolí, normalitě. Nevzít si život, ať už obrazně nebo skutečně, ale naopak, žít život jako dar. Byť je to mnohdy skutečně těžká cesta a volba.

▼ **Myslíte si, že jsme opravdu národ ateistů, jak se o nás často píše? Je nutné pro niterný vztah s Bohem organizované náboženství? Rozrůstá se vaše brněnská diecéze?**

Naše brněnská diecéze se nerozrůstá, naopak, a je jen málo organizovaných křesťanských duchovních společenství, které se dnes v ČR skutečně rozrůstají. Pokud ano, většinou jsou velmi důmyslně organizována, dokážou lidem,



osamělým, ale i celým rodinám vyplnit téměř veškerý čas a také od nich hodně požadují – pravidelnou docházku, materiální podporu, loajalitu apod. My jsme liberální církev, nic si nevynucujeme – myslím, že to ani není správné, byť ve výsledku možná tratíme v tom, že lidé k nám hledají cestu složitější nebo k nám necítí takovou přichylnost. Lidé mají různé stereotypní představy o církvi a duchovních. To netáhne a přijít se osobně přesvědčit, to chce velké nadšení, motivaci, skutečný zájem a chuť třeba i odbourat nejen jeden předpoklad. Přesto myslím, že nejsme ateistickým národem, vnímám u lidí zakořeněný mix různých představ, pověr, lidových zvyků a každopádně věcí, které přesahují to materiální, viditelné, a lidi se tím i řídí, když potřebují. A jestli je nutné organizované náboženství pro niterný vztah s Bohem? Jak pro koho. Je ale určitě dobré mít kam jít, když potřebujete radu, rozhovor, službu. A i kvůli tomu je dobře, že tu církve jsou a věřím, že i dál budou.

▼ **Proč je víra a spojení s Bohem pro dnešního člověka důležité? Pociťala jste změny či posuny v současné době díky pandemii covid-19?**

Je to kotva, pevný bod, půda pod nohama, která dává určitý typ jistoty. Stavební kámen pro život, který tu byl, je a bude pro každého, kdo je ochoten se takovému poznání a takové cestě otevřít. Během té už skoro rok trvající zkušenosti s pandemií se duchovní život přesunul více na individuální rovinu – lidé se nemohou tolik shromažďovat, mnohé rodiny slaví bohoslužby doma kolem stolu, jen spolu. To je v něčem dobré – Bůh přece nebydlí v kostelích, ale je v našich srdcích. A my jsme teď svědky velké vlny mezilidské solidarity na mnoha rovinách. Pandemie nás může mnohemu naučit – spolehnout se nejen na sebe, ale i na druhé, dávat i tam, kde z toho budu mít „jen“ dobrý pocit, uvědomit si, že covid-19 smazal rozdíly mezi lidmi a všichni v tom „jedeme“ stejně. Z kolektivní zkušenosti strachu a nejistoty se učíme hledat cestu ven – třeba skrze osobní rituály, vnitřní řád, který si vytváříme a který nás nese v nejistých časech. Je teď potřeba velké trpělivosti a pokory, abychom vše přestáli, ale věřím, že se to podaří, i když život po pandemii bude zřejmě jiný, než jak jsme si dosud zvykli. 🍀

Hana Němcová

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



DUCHOVNÍ POSELSTVÍ NAŠICH PŘEDKŮ NÁRODŮM V SRDCI EVROPY

SV. KATEŘINA ALEXANDRIJSKÁ

DANIELA FILIPI, ilustrace autorka



Sv. Kateřina Alexandrijská

Byla vznešená rodem a hlavně bystrá duchem, je patronkou studentů, teologů, vězňů, učitelů, řemeslníků. Má na starosti poruchy výslovnosti, filosofické slovo, zejména týkající se nauky o Kristu a pochopení jeho bytí.

Při návštěvě císaře Maximina se odvážně postavila pronásledování raných křesťanů, a to obratným způsobem – slovem. Císaři pověděla něžným slovem, aby se hluboce zamyslel nad sebou, jak se klaní bezcenným sochám pohanských bůžků a pronásleduje nevinné, kteří naopak věří v jediného spasitele Boha Krista. Císaře překvapila svým ženským přednesem a pozval ji do svého chrámu, aby rozmlouvala s jeho učenici o víře, se záměrem vyvrátit její tvrzení o Jediném bohu. Jenže Kateřina tak krásně popisovala existenci Krista, že jí někteří učenici podlehli a uvěřili víře v Krista. To císaře nesmírně pobouřilo a pokusil se přinutit Kateřinu ke klanění se pohanským bohům modloslužbou násilím. Kati ji odvedli do věznice a tam ji poniženě zmrskali důtkami. Jenže ona byla poté ještě krásnější a nenechala se zviklat. Po dvanácti dnech ji nechal císař přivést, a když opět odmítla pohanské modly, poručil, aby byla lámána ozubeným kolem. Jakmile byla připoutána ke smrticímu kolu, udeřil z jasného nebe ohromný blesk a kolo se v tu chvíli rozlomilo a roztříštilo na malé kousky, které se rozletěly do přihlížejícího davu. Někteří byli těžce zraněni, jiní zabiti. Kateřina však zůstala v plné kráse nedotčena. Když to Maximinus viděl, poručil, aby dívku stali mečem. Sotva kat vykonal své hrozné dílo, zjeví se dva zářící andělé a odnesli tělo světice na horu Sinaj, kde jej pohřbili.

Sv. Kateřina pomáhá lidem u soudu v těžkých chvílích, když se někdo neumí bránit. Sama jsem byla svědkem při pomoci jedné paní s hendikepem u soudního řízení. Pokud od srdce požádáme a jsme v souladu s boží vůlí, stane se zázrak. Atributy sv. Kateřiny jsou ozubené kolo, které při její popravě prasklo, zabilo i zranilo tisíce přihlížejících

(neskutečná síla panenské čistoty) a meč, který je pradávným symbolem slova. Kdysi vypadal, jako jazyk. Později jej ukovali jako nástroj obrany. Jenže jako vše se malinko zvirtlo a meč začal sloužit i v boji.

„ Pokud se někdo neumí domluvit slovem – jazykem, používá sílu meče. „

Našemu milovanému Karlu IV. byla patronkou a pomohla mu vyhrát nejeden souboj. Podle pověsti je

údajně tento meč posvěcený sv. Kateřinou, který pomohl vyhrát všechny souboje Karlu IV., zazděn někde v okolí Bruncvíkovy sochy, aby náš národ chránil od válečných bitev. Vše, co se týká staveb se jménem sv. Kateřina má obrovský náboj duchovní i pozemský. Viz kaple sv. Kateřiny na Karlštejně, kterou jí Karel IV. nechal vystavět. Při návštěvě takového místa to s námi vždy pěkně zacloumá, tedy energeticky.

Na obrázku zde uvedeném, který jsem namalovala, si všimněte



Království labutí



poletujících perliček, což je symbol čistého původního slova, dokonce bylo veršované a spíše konejšilo, než ubližovalo. Až později, když se u lidí rozvinuly vlastnosti silného egoizmu, jako jsou pýcha, závist, pomluvy, zloprejácnost...atd, slovo začalo ubližovat, a to přímo někdy bodat do srdcí svých bližních. Samozřejmě, je to dílo temných struktur, které si sednou v podobě našeptávače do biopole člověka, když se mu otevře třeba jen nepěknou myšlenkou. Proto se ochraňujeme pramenem čistých myšlenek ve svém nitru, aby se tam nic nečistého nedostalo a nerozvíjelo se k nepěkným činům. Ještě jednou připomenu slova svého anděla, když jsem se vracela z kómatu zpět do fyzického těla před dvaceti lety:

„ A ani jedna
špatná myšlenka! „

O tom prožitku jsem již psala v některém z minulých čísel Sféry v rozhovoru.

Odpočívejme tedy nejen fyzicky, ale i mentálně. Dbejme na to hlavně při současném proudu pandemie, protože vir si vždy lebedí v dobře pohnojené půdě, tedy v temné. Ba i čistě smýšlející duchovní člověk někdy zaškobrtne a to se právě týká té špatné myšlenky. Můj obdiv mají pečující o tyto nemocné, kteří se pořád pohybují v těchto strukturách, a tak se viru někdy jen těžko ubrání. Věřím však, že budeme zkušenostmi posíleni a lépe připraveni i do budoucna pro službu svým bližním. Nezapomeňme, že realitu, která se nám projevuje v našem okolí, si vytváříme hlavně svou myslí a skutky. Tolik jsem chtěla jen malinko osvětlit naše osudy, proč se někdy něco stane, a my se divíme, co jsme komu udělali špatného...? Ano i mysl je živoucí energie, která se umí zhmotnit a klidně i proti nám, jestli jsme ji použili vůči někomu jinému a vyslali byt' jen jednou špatnou myšlenku.

Zpět k obrázkům. Růže jsou odjakživa symbolem lásky. Růže rostou i v nebi (v božím království) s tím rozdílem, že nemají trny. Lidé zde na zemi by



se měli učit lásce a vzápetí odpuštění. Proto někdy láska bolí, neboli přináší zkoušku utrpení. Viz slova Ježíše: „Milujte své nepřátele a neublíží vám ani na těle, ani na duši.“ Zkuste si to ověřit, skutečně to funguje. Proti opravdové lásce, která dovede milovat i zlo, nezmůžou nic žádní temní, ani jejich poskokové.

To také souvisí s rovnoramennými křížky kolem hlavy ve svatozáři Sv. Kateřiny na obrázku. Rovnoramenný kříž symbolizuje Pravdu a vyrovnaní všech polarit na zemi. Kdežto křížek s prodlouženou nohou symbolizuje utrpení. Viz slova Ježíše: „Vezmi svůj kříž (karmu) a následuj mne.“ Pokud zrovna prožíváme karmické těžší období a vezmeme si s sebou Krista do svého srdce, skutečně se nám uleví a zátěž lépe zvládneme. Tyto slova nepíšu z nějaké formy naučeného náboženství, ale jsou to mé vlastní prožitky z poznání a pochopení mého kdysi nelehkého období, které mne přivedlo až ke smrti v současném životě. Nový život s posláním

a s možností nápravy mi opět ještě v tomto životě daroval Kristus. A tak se může zrodit ještě za života každý člověk, podobně jako pták Fénix ze svého popela. Popel proto, že shořely všechny naše špatné vlastnosti a skutky, které můžeme přeměnit. Nic nemůžeme zrušit, avšak můžeme to přeměnit.

Pokračujeme s ozubeným kolem, které symbolizuje věčnost, dalo by se také v moderním pojetí říct „kolo štěstí.“ Takové kolo však není ozubené, ale čisté. Hřeby jsou symbolem utrpení. Kateřiny se však ani nedotkly, a to díky její čistotě a spravedlnosti, kterou symbolizují bílé lilie. Labuť je od pradávna symbol služby stvořiteli, či svému bližnímu. Všichni, kterým jsem

v osobním obrázku malovala labuť, buď slouží ve zdravotnictví, hospicích, v léčitelské oblasti, nebo se věnují hudbě, zpěvu či tanci. Existují také černé labutě, kterou jsem zachytila jedné dívky na obrázku. Musím se podělit o tento vhled. Ona dívka miluje staré lidi a hlavně kromě péče umí převádět umírající na druhou stranu břehu s takovou něhou a láskou až mi oči přecházely. Labuť panny skutečně v božím království existují a překrásně pěj a tančí. Touto větou bych tuto část o sv. Kateřině ukončila a přeji vám ze srdce objevit na dně své duše poklady – dary z náruče božího světla a lásky darované.

Předávám s láskou a božím požehnáním. 

Daniela Filipi je autorka osobních léčivých a energetických obrázků dle data narození - www.danielafilipi.cz. Publikovala několik článků a dvě úspěšné pohádkové knihy: „Tajemství zrození ptáka Fénixe“ a „O zapomenutém království slunce“. Působí jako fyzioterapeut – masér s odborností pro blokace, je zakladatelkou projektu „Světlo dětem“.



INZERCE

Oznámení o veřejné sbírce

Lety Divokých hus



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

Ve dnech 28. 2. – 27. 3. 2021 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch Oblastní charity Tišnov

Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na náklady spojené se stěhování, konkrétně na financování venkovního označení nové provozovny Domácího hospice Porta Vitae. Také na zakoupení vybavení a nábytku pro skladování zdravotnického materiálu a pro zázemí pracovníků hospice.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu **27 000 000/0100, variabilní symbol 572.**

Domácí hospic Porta Vitae vznikl jako nejnovější služba tišnovské charity a zajišťuje péči nevyléčitelně nemocným na Tišnovsku a Kuřimsku, aby mohli i závěr svého života prožít doma obklopeni svou rodinou. Zdravotní péče je poskytována non stop 24 hodin denně 7 dní v týdnu. Zajišťuje ji profesionální multidisciplinární tým ve složení paliativní lékař, sestra, sociální pracovníce, psycholog a duchovní.

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



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

MEDITAČNÍ PRŮVODCE ROKEM ANEB POHLEDY ZA ROUŠKU VIDITELNÉ PŘÍRODY



KAREL FUNK, ilustrace Markéta Kotková

BŘEZEN

Zodiakální, a tedy i magický rok počíná Beranem, kdy postupně doznělo působení vládce zimy – archanděla Gabriela, a vlády se naplno ujímá jarní archanděl Rafael. Ten člověku přináší Kristovu sílu sebeočisty, ideálů a léčení. Odtud i jarní touha po postech či bylinkových kúrách. Rafael je mentálně a morálně činnou inteligencí s regenerujícím

působením na každé lidské Já. Jím oživovaní jarní duchové se usmívají ve slunečních paprscích, nad kterými se vznáší Rafaelova imaginace. Kosmický život se plní novými životními silami. Padají jako zářící deště duchovního bytí dolů do propasti prostorů. Rafael snáší od kosmických hierarchií jejich světlo k Zemi a umocňuje Kristovu obrozující Lásku k veškerému stvoření. Je zasvětitelům tajemství jarního impulsu vzkříšení a léčení duchovní merkurskou silou. Jarní merkurské bytosti jsou posly božího

Světla (vždyť i Merkur je nejbližší Slunci) a vetkávají do světových sfér schopnost hlubšího rozpoznávání dobra a zla vlivem sil, které jsou symbolizovány Merkurskou holí. Inspirují srdce k obrozování svědomí. Tak působí Rafael jako kosmický léčitel lidských duší, a tím i těl. I materialisté bezděčně cítí, jak léčivou moc má jarní sluníčko. Duchovně usilující člověk pociťuje v této době touhu po výstupu do nadsmyslových světů. U někoho se projevuje jako básnické vzněty, podnícené touhou

lásky, na jaře podvědomě nejmocněji působící. Aniž to víme, podněcují síly jara výstup éterného těla, a tím je člověk prostoupen zvláštní náladou nadšení. Na duši se smyslem pro poezii, krásu a umění působí silně již krása jarní přírody.

Staří Egypťané byli ještě otevření řeči kosmu a souzněli s ní. I chrám v Abú Simbel řešili tak, aby první sluneční paprsek prvního jarního dne – 21. března – prošel dlouhou chodbou a na jejím konci se dotkl sochy krále v místě, kde bylo jeho srdce. Co vše je v tomto náznaku obsaženo! Podobných poukazů a symbolů počátků jara je v architektuře většiny národů bezpočet. Sakrální objekty mívaly oltáře směřovány k východu, protože zde měly být přijímány první síly proudící ze Slunce. Ještě v předkřesťanských dobách zasvěcenci předběhnuvší dobu a zrající již v duchovním vlivu Slunce, ze kterého měl podle řady proroků různých dob a zemí sestoupit Vykupitel, stávali u oltářů slunečních kultů, obrácených ve svatém očekávání k východu. Později se stávali prvními křesťany. Jak přibývalo slunce a tály sněhy, i lidská nitra měla potřebu smýt staré nánosy svěží čistou vodou – mystickou vodou očisty. Mělo to umožnit nový vnitřní život: tak jako je astronomicky východ či astrologicky ascendent, mělo znamenat počátek a nově se nítících ohňů, znamení Berana, přinést lidem novou pastvu duchovní zeleně.

Jarní úklid duše je věcí nanejvýše důležitou, tak jako postem „uklízíme“ těla. Naši předkové se postili rádi a bez cavyků, neměli ještě tak složitý a sebelibostivý kult těla. A jak to vypadalo v domácnostech? Z muzeí lidových kultur a ze skanzenů míváme představu vysmýčených chaloupek jako klíček. Popojdeme-li ale dále, než co nám mohly vyprávět naše babičky a prababičky, vidíme, jak jarní očista domova byla jednoduchá. Pokud už měly dřevěnou podlahu, vydrhly ji hospodyňky kravím lejmem, rozmíchaným ve vodě. Ta se pak prý pěkně leskla. Inspirovat se zde asi tentokrát nebudeme. Většinou se ale z udusané hlíny jen vyházelo chvojí nebo sláma a zem se vymetla. Každoroční vybělení chalupy bylo asi nejpracnější, ale nutné.

Stěny byly po zimním topení začouzené. Sklo bylo vzácností, a proto se okna či spíše jen mřížky ucpaly slámou nebo zakryly látkou či kůžemi. Ani s mytím oken se tedy nemusely hospodyňky trápit. Ba ani se sháněním supermoderních superúčinných pracích prášků. K praní stačil dřevěný popel, špína se vytloukala takzvanými tlouky. A protože přicházely svátky velikonoční, lidé se po zimě i umyli. Někdo měl kád', jiným stačil potok nebo rybník. Dřevěných van na venkově moc nebylo, měli je jen bohatší. Ani s častostí praní se to nepřehánělo. Děvečky a čeledíni mívali obyčejně po dvou pracovních oděvech, které střídali zhruba po měsíci. Spodní prádlo nestřídali, protože ho neměli. Připadá vám to nečisté?

Kdybychom tehdejší venkovany přenesli do naší doby, asi by se podivili, jak se můžeme obejít bez jarního úklidu duše, bez vynášení Smrtky, bez čištění studánek v krajině i v nitru.

Vmysteriích svátků nového života vnímali naši předkové i mohutný strom věčného života, který vyvěrá z univerzálního bytí jako ze sebe se obnovující a věčně se omlazující síla nesmrtelné přírody. Z toho patrně odvodili „nošení líta“ i stavění májů. Staří slovanští zasvěcenci a zřeci jistě vnímali vnitřní sílu Serafínského znamení Berana, které otevírá všechny počátky, i jaro života. Představuje jiskru, která se stává zárodkem ohně. Proč právě Beran? V této oblasti „bydlí“ nejvyšší z devíti nebeských kůrů – Serafíni, řád nejbližší Bohu. Říkalo se, že patří na boží tvář.

Staří cítili, jak se zjara zrozuje Matka Země jakožto nová Panna, Vesna, zasňubující se božskému vládci – Slunci. Ve staroslovanském kultu bohyně Vesny, který zobrazoval také starý kult Venušin, se oslavoval svátek lásky navráťivšího se božského milence – Slunce, které bylo přes zimu od Země odkloněno. Ta proto zestárla a z bohyně mládí, Vesny, se stala stařenou, Moranou.

Panovalo přesvědčení, že panny jakožto bytosti dosud nesestoupivší do oblasti vášní jsou tím i bezpečnější vůči všemu zlu a mají neporušené

vnímání čistých přírodních sil. Proto na jaře čistily radostně vesnici od smrti a hříchu a vnášely do ní nový svěží život. Proto dívky strojily Smrtku – Moranu, kterou pak celá ves vynášela. Cestou do ní měly být imaginálně upoutávány elementární a aurické útvary všeho zla, nemoci a smrti ducha, duše i těla. Pak byla Smrtka při co nejplnějším vědomí odmítnutí všeho tohoto zla spálena, zahrabána či utopena. Tajemné hluboké lesy, posvátné háje, mýtiny, luhy i mokřady se plnily a ožívaly nejrůznějšími vílami a skřítky. V procitajícím světě pramenů a studánek se vzápětí probouzela dcera Morany – Majdalénka či Mája, svěží a krásná jako duše, kterou tajemné mocnosti hlubin očistily. Tu dívky přinášely po zničení Morany, po zbavení se nánosů zla, radujícím se vesničanům. Zpodobňovali ji lítem-figurkou na vrcholu opentlené jedličky. Jak postupovalo s jarem vycitování mystických zemských hlubin, klíč od nich předala Mája časově následujícím světcům, spjatým s mystikou země — svatému Jiří a svatému Janu. Vida, nalézáme zde jeden z nejkrásnějších obřadů bílé očištné magie.

Mystický rok, začínající ve slovan-
ských bájích usmrčením všeho starého, čím člověk prošel a poučil se, znamená znovuzrození člověka z věčných božských sil Slunce. Moranin kult byl ve starých slovanských rituálech obrazem překonaných mysterií zmaru a smrti a voláním k přírodním duchům sluneční lásky, odnášejícím smrt a probouzejícím přírodu. Utopená Smrtka, královna zimy, se v jejich prožitcích jako tající sněhulák chvěje a zmírání pod pohledem Beránkovým, který přináší vzkříšení veškerému pozemskému životu a vrací mu jeho nesmrtelnost, čili věčný máj, říší duchovního blaha lásky, krásy, dobra a pravdy. Jak krásné jistě bylo prožívat niternou náplň toho, co dnes nazýváme „lidovými zvyky a obyčejí“. Vesna se zasňubovala Slunci jako mystická bytost Matky Země ve svátcích jara, lidé si slibovali žít novým světlem čistého života v paprscích sluneční lásky. Lidská duše se připodobňovala lítu. Po prožití velikonočního mysteria vzkříšení byla ozdobena stuhami radosti a světly svých ctností – proto máj byl ověnčen stuhami a květy.

Tak vypadaly původní májky, nesené v radosti z posvátných hájů kněžek poté, co byla zlikvidována Morana, symbol zledovatělého egoismu odhozeného z probuzené, v Bohu vzkříšené duše. Tak jako Země přijímá na jaře duchovní život a stává se nevěstou Slunce, očekávala duše člověka svého prince – Krista. Toužila se jednou stát duchovní nevěstou, ověnčenou zeleným věncem vzkříšení duchovního života. Odtud plyne symbolika jarních zelených věnečků, ale v souvislosti s Hadí silou i symbolika jarních májek a pomlázek (měly duchovně pomladit). Hadí síla měla vyproudit obnoveným životem nad hlavu, rozzářit tam nejvyšší lotos a splynout tam s kosmickým Duchem, Kristem, v mystické svatbě. Rozzářená sušumna uvnitř páteře a planoucí oživený horní lotos byly připomínány jak májkou s vlajícími pentlemi a věnečkem nahoře, tak i pomlázkou s trásněmi na konci. Historici si ještě dlouho mohou lámat hlavu nad těmito symboly, dokud nevezmou v úvahu esoterické znalosti našich předků.

Sledujeme-li dějiny zasvěcovacích postupů a rituálů od nejstarších dob, vidíme veliké změny. V dobách duchovního rozkvětu Indie či Tibetu se zasvěcování do tajů lidského nitra a jeho původního rajskeho prazáklaďu i učení o klamnosti vnějšího světa a nabývání nezávislosti na něm odehrávalo v jeskyních či chatrčích, v ústraní. Aby u Mistra získali pár vět drahocenné nauky, museli žáci někdy zdolávat těžké překážky, třeba s nasazením života putovat přes Himálaj. Jinde trávili adepti své životy na pouštích, v pralesích... V některých částech světa se zasvěcovalo i v kamenných astronomických observatořích, kde třeba první sluneční paprsek jarní rovnodennosti, a tedy i znovuzrozuující se přírody, odrazilivší se na posvátném místě oltáře, měl vzbudit touhu po duchovním obrození člověka. Zasvěcovací pyramidy v Egyptě měly zase šachtu nasměrovanou v určité významné době k některé hvězdě, o jejímž působení na člověka věděli vyvolení zasvěcování mnohonásobně víc než dnes my. Teprve s příchodem křesťanství, tedy od dob, kdy byla v Jeruzalémě symbolicky roztržena



chrámová opona, za kterou se dříve tajně zasvěcovalo za přísných podmínek a jen pro vybrané jedince, se dosud střezaná mysteria dostala k dispozici všem těm, kteří o ně měli či mají zájem. Podal je největší z Ukřižovaných a tak se dostala do různých krajů a zemí. Vždy v nich dominoval kříž – jako symbol utrpení, které je nutné přijmout a ukřižovat své nižší já, ale znamenal i silové ohnisko, v jehož průsečíku se střetává pozemská lidská horizontála s paprskem nebeské vertikály. Kristus tak zpřístupnil tajemství dávných mysterií všemu lidstvu a rozšířením a protisknutím své aury na celou zemi se nestal jen zakladatelem náboženství lásky, ale i jeho trvalým obsahem, přístupným kdykoliv komukoliv.

DUBEN

Nitro Země se otevírá. Životní síly Země se touží spojit se Sluncem. Proto zjara tušíme touhu Matky Země po Slunci, božském ženichu duše Země. Touto životní touhou počíná nitro Země vřít. Všechny elementární bytosti, jež v zimě odpočívaly pod zasněženým zemským povrchem, vystupují z vlhké země do prostoru. Tím se začíná probouzet přírodní život. Sluneční síla zahřívá Zemi, která přijímá pránické esence vzdušné sféry, naplněné poselstvím vzkříšení.

Kdy jindy by mohly být Velikonoce se Zmrtvýchvstáním? V paprscích Slunce působí síly kosmických duchů ohně a tvoří paprskovitý šat Slunce. Shora sestupují elementární ohně a vzduchu, zdola ze země vystupují elementární vody a země. Touha Země, která vydechuje své niterné síly lásky ke Slunci v podobě své éterné životní síly, tím staví na povrchu země přírodní formy rostlinné říše. Když o Vzkříšení vyzvánějí zemské i kosmické zvony ke slavnosti Zmrtvýchvstání, dějí se v kosmu veliké události: alchymické procesy vzkříšení. Kosmičtí „alchymisté“ nesou poklad vánočního Půlnočního Slunce Lásky vstříc duši Země, toužící po Bohu. Ta se touto touhou očišťuje z následků lidského sobectví a materialismu. Rafael do ní vkládá ideál nesmrtelné lásky, krásy a mládí. To jsou jeho božské hodnoty, jimiž na jaře obetkává Zemi jako zlatou kosmickou přízí nesmrtelných kosmických sil. Ta regeneruje v příslušném zemském pásmu, kde je právě jaro, vše, co je k ní vnímavé. Většinou prožíváme tyto vlivy jen v podvědomí, bezděčně. Pokud o nich alespoň maličko víme, lze se jimi nechat prostupovat rok od roku silněji.

Již od dob úpadku dávné Atlantidy rostly v lidstvu temné odpůrčí síly, které hrozily uvést lidstvo do beznadějného bloudění. Země směřovala k tomu, že se stane bezútešným vězením lidských duší. Od hrozící zkázy nabídl lidstvu záchranu

Ježíš Kristus svou Obětí. K ní se jeho následováním připojily další oběti všech, kteří se stali dobrovolnými mučedníky pravdy, a šíření pravého vnitřního poznání zpečetili sebeobětí. Takováto mučednická smrt pro pravdu a ideály uvolní do zemského ovzduší obrovské síly idejí, za které obětovatel položil dobrovolně život.

Zcela přelomovým předobrazem takovéto oběti pro celek byl Ježíš Kristus. Sestoupil do soumraku věků, do světové temnoty v situaci, kdy by se byl vývoj lidstva definitivně odštěpil od svého božského zdroje a šel k pólu zla, odkud by nebylo návratu. V jednom lidském těle z masa a kostí i lidským cítěním tedy muselo být napřed prožito něco, co znovu otevřelo bránu k proudění posily pro všechny budoucí generace. Kristus přinesl náboženství otevřeného nebe. Nepopřel nic z etických zásad starých cest, ale přinesl novou svěží sílu k jejich realizaci a k proudění boží Milosti. Vyzářené síly dosavadních zasvěcenců Země vždy časem slábly a vyprchávaly. Bylo nutné napojení na nebeskou sféru ze Země činem Boha, vtěleného do člověka – projitím smrtí a jejím prvním božským přemožením na povrchu Země. Do pozemského dění začal od tehdejších velikonočních událostí prýštit proud božího odpuštění a požehnání. Země přijala nové božské kosmické síly. Ty se poprvé a natrvalo rozlily jejím ovzduším a člověk nabyl znovu možnosti spojení s kosmem. Alespoň částečným přiblížením se k těmto živým proudům zahřeje a prosvítí tato idea Vzkříšení naší duši a roznítí v nás síly, které potřebuje lidstvo pro svůj další vývoj.

Co se stalo před více než dvěma tisíci lety na pahorku Golgoty? Co je skrytým základem Velikonoc? Ve chvíli vzkříšení Ježíše Krista, kdy vystupoval na nebesa, se božské síly ohně jeho srdce jakoby rozletěly v miliony jisker, které oplodnily každé lidské Já a vštěpily mu tím, byť latentně, možnost překonání zla a návratu do božských světů. K čemu byli nemnozí zasvěcenci dříve schopni se jen vzdáleně přiblížit ve složitých mystériích, to sestoupilo, aby se stalo majetkem

všech, majících opravdovou touhu, odvahu, víru a lásku. Objasněme si to ještě takto: každý máme kolem sebe auru, vyšlehující naše cítění a povahu. Produchovněním, modlitbou, touhou po pravdě se aura rozšiřuje a oblažuje a harmonizuje tak neviditelně i širší okolí. Ve chvíli, kdy stékala Kristova krev na pahorek Golgoty, aura jeho božské bytosti tak mocně vyšlehla, že touto explozí nejvyšší Lásky obsáhla celou Zemi a zanechala zde tak otisk pro celou budoucnost lidstva. Kristus se navždy spojil se Zemí. Jeho aura Lásky prožehla Zemi, a Kristus se tak stal navždy Duchem Země, tedy i podstatou duchovního Já každého člověka. Poskytl nám alchymickou výheň lásky, ve které můžeme v pokoře přetavit všechny své nesprávnosti a chyby v sílu moudrosti, čisté vůle, harmonie a odpuštění. Při svém velikonočním výstupu na nebesa bohočlověk Ježíš Kristus jako první bytost Země přemohl sílu všech dvanácti zodiakálních odpůrcích mocností zla, které působí do lidstva. Udělal to pro nás – „prošlápl“ tak cestu všem, kteří se rozhodnou jít jeho cestou sebeočisty. Tím zlomil velkou část zlé moci nad lidstvem. Proto dává naší touze po sebeočistě a nápravě chyb sílu k jejich překonání – sílu protilátek pro boj se zlem, nejprve tím v sobě. Může rozpouštět zlo v nás, i zlo vůči nám vysílané z okolí. Kristus nabídl člověku jeho původní jasnou zář, kterou měl před pádem do temnot.

Kolem velikonoční doby si dobře můžeme zapouštět do nitra i následující úvahy, které si formulujeme s Janem Dostalem třeba takto: Kristus vešel do světa reálných lidí, tedy do světa válek, vášní, lží a nenávisti. A setrvává neochvějně dále v tomto světě. To je představa, před níž se dosavadní krásný, povznášející, ale nezávazný sen o Kristu – spasiteli snad začne

nejprve rozplývat, při níž člověka přepadne dojem, jako by se kolem něho rozhošťovala temnota, snad i dojem bezvýchodnosti. Avšak teprve v té míře, v níž se dokážeme protrpět zážitkem duchaprázdného světa – bez stínu povýšenosti, naopak s plným vědomím, že jsme sami jeho nedílnou součástí – začneme snad hlouběji chápat aspoň něco málo z tajemství Golgoty, kde se realita boží lásky cele spojila s realitou lidské duchaprázdnosti v nevýslovném utrpení, jehož konec je v nedohlednu. A začneme tušit, že až tam na druhé straně té propasti, je sféra, kde už se lidské Já utrpením osvobodilo od starostí jen o sebe a o svou spásu, a začalo žít v ohni Kristovy lásky ke všem lidem. „Poznáte pravdu a pravda vás učiní svobodnými.“ Slavný řecký matematik a astronom Ptolemaios byl přesvědčen, že hluboko v nitru Země, v jejím středu, je uchována původní sluneční substance, zlato, roztavené do podoby světla a ohně.

V posledním roce svého života Rudolf Steiner v rozhovoru na toto téma potvrdil správnost této představy. Když se Kristus obětí na Golgotě stal Duchem Země, spojil se se zlatým středem Země, s touto sluneční substancí. Tam můžeme od té doby tušit přítomnost jeho božského Já. Odtamtud nese tíhu lidských vin, tam prožívá nekončící pašije nad znetvořeným obrazem člověka. A přece jeho láska je v každé chvíli mocnější než jakákoliv bolest. Žádná bolest nemůže otrást jeho věrností lidstvu, ať lidstvo bloudí sebedál od Boha. Mohli bychom tedy říci, že nejhlubším centrem naší planety je Kristovo Já, zářící v slunečním ohni kosmické lásky. Spojujeme-li se s Kristem, spojujeme se se zlatě žhnoucím středem Země. A máme možnost nést v sobě s jiskrou z jeho bytosti i náznak tohoto plamene, prozařujícího do našeho poznání, cítění i do naší vůle. ☸

Karel Funk se „za komunistů“ věnoval dvacet let tajnému opisování, vázání a rozdávání zakázané duchovní literatury. Po převratu byl na vedoucích pozicích v sociální oblasti, naposledy ředitel Diakonie Písek. Jeho cca tisíc článků a 30 knih, inspirovaných často antroposofií, je psáno současným jazykem pro současného člověka, i s jeho vadami, touhami i starostmi. Snaží se kotvit duchovní poznání do denního života. Na setkáních se čtenáři rád přívětivě rozpráví u kulatého stolu, bez duchovního snobismu, často se smyslem pro humor. Více na www.karelfunk.blog.cz



ARCHANDĚLÉ

ARCHANDĚL CHAMUEL

Ing. JAROSLAV KALOUSEK

Archanděl Chamuel, jehož jméno znamená „ten, kdo hledá Boha“, a jeho božský doplněk – archai Charity, slouží na třetím paprsku božské lásky. Jejich éterické útočiště, chrám křišťálově růžového plamene, je nad St. Louis v Missouri. Spolu se svými legiemi andělů růžových plamenů slouží Chamuel a Charity k rozšíření plamene adorace a božské lásky v srdcích lidí a elementálů.



Pečeť (sigil) Chamuela

Serafinští andělé jsou známí svou prací pro spravedlnost. Kabala říká, že slavný archanděl Chamuel vede serafíny. Tóra zaznamenává vizi, kterou měl prorok Izaiáš o serafínských andělech poblíž Boha v nebi: „*Nad ním byli serafíni, každý se šesti křídly: dvěma křídly si zakrývali tvář, dvěma si zakrývali nohy a dvěma létali.*“ (Izaiáš 6: 2–3).

Často býváme omezeni církevními představami o andělských bytostech. Přitom judaismus ctí duchovní bytosti známé jako andělé, kteří uctívají Boha a jednají jako Jeho poslové vůči lidem. Bůh stvořil obrovské množství andělů – více, než kolik lidí dokáže spočítat. Tóra používá slovní obrat „tisíce“ (což znamená obrovské množství), a popisuje tak nesčetné množství andělů. Prorok Daniel a jeho vidění Boha v nebi: „...*Tisíce tisíců sloužily*

jemu a desetitisíce desetitisíců stály před ním...“ (Daniel 7:10).

Potřebujete-li útěchu, volejte anděla útěchy, potřebujete-li anděla léčení, volejte anděla léčení... Ale stále musíme mít na paměti, že andělé jsou bytosti světla, tedy nekonají sami od sebe. Je třeba se na ně obrátit.

Archanděly zmocňuje Bůh nejdůležitější povinností – cestují tam a zpět mezi nebeskou a pozemskou dimenzí, když pracují na misích od Boha, aby pomohli lidem. V tomto procesu každý archanděl dohlíží na anděly s různými typy specialit – od uzdravení po moudrost – kteří společně pracují na frekvencích světelných paprsků, které odpovídají druhu práce, kterou dělají.

Podle definice pochází slovo „archanděl“ z řeckých slov „arche“ (vládce)

a „angelos“ (posel), které znamenají dvojí povinnosti archandělů: vládnout nad ostatními anděly a zároveň přinášet inspiraci, která vás přitahuje k Bohu.

Chamuelovo jméno znamená „Ten, kdo hledá Boha“, což odráží jeho práci, která přitahuje lidi, kteří hledají duchovně, do užších vztahů se zdrojem veškeré lásky: Bohem. Věřící říkají, že jeden z podpisů Chamuela je inspirací, která vás nutí budovat užší vztah s Bohem.

Archanděl Chamuel je archandělem lásky; pomůže vám více se milovat, více si vážit sebe sama. Pomůže vám být milující a zažít takovou lásku ve svém životě, jakou opravdu chcete. Archanděl Chamuel má krásnou růžovou, jiskřivou auru a jemnou a uklidňující energii. Archanděl Chamuel vám pomůže vidět sebe sama, jak vás vidí andělé, což je vize čisté lásky a krásy.

Přinášíme lásku vztahům

Archanděla Chamuela lze vyzvat, aby do vztahů vnášel lásku a soucit. Může pozvednout vztahy na jinou úroveň lásky, osvobodit nás od omezení a překážek vytvořených našimi strachy a nejistotou. Chamuel nám pomůže, abychom byli v lásce odvážní a v bezpečí. Může být vyzván, aby pozitivně vyřešil nedorozumění a rozdílné názory a pomohl všem zúčastněným těšit se z větší lásky ve svém životě.

Požádejte archanděla Chamuela, aby do vašeho života přilákal více Lásky. Archanděl Chamuel vám pomůže stát se více zaměřeným na srdce. Archanděla Chamuela lze vyzvat, aby rodinným jednotkám přinesl více lásky a smíchu.

Aura:

Jemně růžová

Krystaly:

Některé z různých křišťalových drahokamů jsou spojeny se světelným paprskem archanděla: růženín, fluorit, smaragd, růžový a zelený turmalín a nefrit. Některé lidé věří, že energie v těchto krystalech může lidem pomoci odpustit, získat Boží pokoj, uzdravit se z emocionálních ran, zbavit se negativních myšlenek a navázat zdravé vztahy s ostatními.

Čakra:

Světelný paprsek archanděla odpovídá srdeční čakře, která se nachází ve středu hrudníku na lidském těle. Duchovní energie od andělů, která proudí do těla srdeční čakrou, může pomoci fyzicky (například duchovně léčí zápal plic, astma, srdeční choroby a rakoviny hrudníku, jako je rakovina prsu a rakovina plic), pomáhají zbavit se nezdravých postojů, jakými jsou hněv a strach, a rozvíjejí více sebevědomí a soucitu s ostatními lidmi. V duchovní rovině učí, jak důvěřovat Bohu hlouběji a jak odpouštět lidem, kteří proti nim zheřili.

Den:

Světelný paprsek archanděla vyzařuje nejsilněji v úterý, proto někteří lidé považují úterý za nejlepší den v týd-

nu, kdy se modlí zejména za situace, které růžový paprsek zahrnuje.

Ztělesnění:

Bezpodmínečná láska.

Primární role:

Pomáhat nám stát se více milujícími a soucitnými.

Životní situace v Růžovém paprsku:

Když se modlíte v růžovém paprsku, můžete požádat Boha, aby poslal archanděla Chamuela a anděly, kteří s ním pracují, aby vám pomohli rozvíjet a udržovat láskyplné vztahy s Bohem a ostatními lidmi. Požádejte o novou dávku Boží lásky, která naplní vaši duši každý den, a žádejte, abyste se k němu a k ostatním vztahovali tak, jak byste měli. Spoléhání se na Boží lásku (kterou vám může poskytnout prostřednictvím svých andělů) vás zbaví tlaku, abyste se pokoušeli milovat ostatní ve své vlastní síle (což často nedokážete), a což vás osvobodí, abyste si mohli užívat míru ve svých vztazích s Bohem a jinými lidmi. Bůh může poslat archanděla Chamuela a další anděly růžového paprsku, aby vám pomohli překonat hořkost a naučit se odpouštět lidem, kteří vám ublížili, a také požádat lidi, kterým jste ublížili, aby vám odpustili.

Modlitba v růžovém paprsku vám také může pomoci rozvíjet ctnosti, jako je laskavost, něžnost, soucit a láska. Požádejte Boha, aby poslal své anděly, aby vám pomohli zacházet s jinými lidmi tak, jak chcete, aby se s nimi zacházelo, a abyste podnikli kroky na pomoc lidem v nouzi, kdykoli vycítíte, že vás k tomu vede Bůh. Andělé z růžového paprsku mohou také přijít na misi od Boha, aby vám pomohli zbavit se negativních emocí, které blokují vaši schopnost vztahovat se k ostatním lidem, stejně jako to Bůh zamýšlí, abyste si mohli užívat zdravých vztahů.

Pokud hledáte romantického partnera, modlitba v růžovém paprsku vám může pomoci při hledání. Pokud se ve svém manželství potýkáte s problémy, můžete požádat Boha, aby poslal anděly růžových paprsků, které vám a vašemu manželovi pomohou zlepšit váš vztah.

Můžete se také modlit v růžovém paprsku za pomoc, kterou potřebujete, abyste byli dobrým přítelem a užívali si pozhledání přátelství s dalšími milujícími lidmi, kteří sdílejí vaše hodnoty.

Pokud se potýkáte s problémy ve svých rodinných vztazích, můžete se v růžovém paprsku modlit o andělskou pomoc k uzdravení narušených vztahů s vašimi rodinnými příslušníky – od vašich dětí a tchánů po vaše sourozence a bratrance.

Nový pocit důvěry

Pokud pocítíte novou dávku sebevědomí, může to být známka toho, že je poblíž Chamuel, který vám tuto důvěru dodává. Chamuel vám vždy připomene, že pokud se naučíte milovat sami sebe, bude pak jednodušší přijímat a milovat ostatní. Chamuel a andělé, kteří s ním pracují, pomáhají s budováním sebevědomí a sebeúcty tím, že lidem ukazují, jak se zbavit negativních emocí jakými jsou odsuzování, nízká sebeúcta, nenávisť k sobě a sobectví a také tím, že nám ukazují naše jedinečné talenty a schopnosti a pomáhají nám tyto atributy pěstovat.

Známkou Chamuelovy přítomnosti je pozorování aury růžového světla, protože Chamuel vede anděly, jejichž energie odpovídá Růžovému světelnému paprsku. Vyvážený růžový paprsek je spojení nebe a Země, které se projevuje v lidském srdci. Archanděl Chamuel pracuje prostřednictvím tohoto krásného Růžového paprsku, který představuje naši schopnost být schopni milovat a vychovávat ostatní, být schopni dávat a přijímat lásku bezpodmínečně bez jakéhokoli vlastního zájmu. 🌸

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.





Slatinné lázně LÁZNĚ BĚLOHRAD

Mgr. VÍT ČERNÝ, foto: www.belohrad.cz

V lázeňství se slatina již po staletí využívá pro koupele a zábaly při termoterapii.

Používání slatiny pro léčbu chronických revmatických onemocnění a chorob pohybového aparátu sahá nejen do dob starého Řecka a Říma, ale až do starého Egypta. Zmínky o slatinné léčbě se v Evropě objevují již od 16. století. První zpráva pochází z roku 1793 ze Švédska, pak se slatinné lázně rozšířily přes Německo i na naše území.

Anenské slatinné lázně Bělohrad mají dlouhou tradici. Lázně Bělohrad jsou malé podkrkonošské městečko s příznivým podhorským klimatem obklopené lesnatou krajinou, které proslavilo místní léčivé „bláto“. Město vzniklo z osady Nová Ves, o níž pochází první zmínka z roku 1267. Stávala tam tvrz, která podle bílých zdí byla nazývána Bílým hradem, z čehož později vznikl název Bělohrad. Na počátku 17. století vlastnil Bělohradské panství Kryštof Harant z Polžic a Bezdruzic. Ten byl roku 1620 za svoji aktivní účast při povstání českých stavů odsouzen k trestu smrti a popraven v Praze na Staroměstském náměstí.

Později přešlo Bělohradské panství (zřejmě pobělohorskou konfiskací) do rukou Albrechta z Valdštejna. Za

vlády Valdštejnů byl vystavěn kostel Všech svatých, provedena přestavba kamenné tvrze na barokní zámek podle návrhu Jana Blažeje Santiniho. Roku 1722 povýšil císař Karel VI. Bělohrad na městečko, které tímto získalo i svůj vlastní znak. V polovině 19. století byl významným vlastníkem některých nemovitostí v Bělohradu pražský rodák Max Dormitzer, který je považován za zakladatele dnešních lázní v Bělohradu. Velkého rozmachu lázeňství došlo za vlády hraběnky Anny z Assenburgu, baronky z Kleistu, která panství koupila od Dormitzerů. Založila areál Anenských lázní a při nich lázeňský park Bažantnice. Také roku 1885 provedla první úspěšné pokusy s léčivostí místní rašeliny. Na její počest se lázně jmenují Anenské. Již v roce 1888 byly lázně úředně uznány za léčivé a bylo jim povoleno užívat

označení sirné slatinné lázně. Začátek 20. století znamenal pro Anenské slatinné lázně další rozmach. V roce 1901 byl v Bažantnici (lázeňský park v Bělohradě) navrtán sirnoželezitý pramen, který byl pojmenován Anna-Mariánský. Tato voda se svým složením řadí mezi železité kyselky.

Kromě léčebných procedur je v Lázních Bělohrad mnoho dalších zajímavostí a příležitostí ke krátkým výletům za zábavou i poznáním. Lázeňští hosté často navštěvují lesopark Bažantnici s prameny místní léčivé vody Annamariánský pramen s arsenoželezitou vodou a pramen Bažantnice, který dává kyselku s železitou příchutí. Lesopark nabízí ale i kulturní a sportovní vyžití. Oddechovým místem na okraji města

Maximilian Dormitzer

Též Max Dormitzer nebo Maximilian Moses Dormitzer 1819 - 1881 byl rakouský a český podnikatel a politik německé národnosti, v 2. polovině 19. století poslanec Českého zemského sněmu a Říšské rady.

Působil jako podnikatel v textilním průmyslu a továrník. Koncem 60. let 19. století zastával funkci prezidenta Obchodní a živnostenské komory v Praze. Zasedal v pražském obecním zastupitelstvu. V roce 1872 zakoupil nemovitosti v Lázních Bělohrad. Zasadil se zde pak o výstavbu lázeňského komplexu a rozvoj turistiky. Byl židovského původu. Věnoval se sběratelství a odkazem starožitností jako mecenáš podpořil zejména Uměleckoprůmyslové muzeum v Praze a Zemské muzeum v Praze, kam také přispíval finančně.

je rybník Pardoubek, kde je velmi oblíbená procházka ve společnosti dřevěných pohádkových soch.

V místě je i naučná stezka Po stopách Karla Václava Raise. Krátký pěší výlet si můžete udělat z Lázní Bělohradu na Byšičku s poutním kostelíkem sv. Petra a Pavla. Kostelík patří k nejstarším památkám na Podzvičinsku, a právě sem Karel Jaromír Erben umístil děj své nejstrašidelnější básně Svatební košile. Lákavým cílem je pak i vrch Zvičina s Raisovou chatou, zříceniny hradů Kumburk a Bradlec, hrad Pecka

Co jsou slatiny?

Slatiny jsou přírodní směsí anorganických a organických látek obsahující alespoň 30 % humusových substancí. Vznikají tlením rákosu a různých trav bez přístupu vzduchu. Slatiny patří do větší skupiny přírodních látek tzv. peloidů, kam patří zejména rašeliny (z mechu rašeliníku) a léčivá bahna (převážně anorganické látky).

Léčebné účinky slatin

Slatina má vysokou akumulační schopnost udržet teplo (oproti vodě 7 - 8× vyšší), proto během procedury minimálně vychládá. Organismus se v ní prohřívá pomalejším, šetrnějším způsobem, zato však intenzivněji. Slatina se nejčastěji používá na koupele, zábaly a obklady. Je doslova nabitá minerály a dalšími prospěšnými látkami, které se přes kůži uvolňují dál do těla a působí protizánětlivě. Velkou výhodou léčivého bahna je, že dokáže velmi dobře udržet teplo - mnohem lépe než např. voda - a díky tomu dojde k intenzivnímu prohřátí a prokrvení tkání. Během procedury se uvolní svaly a bolest se zmírní nebo úplně zmizí. Působení slatinných procedur má pozitivní vliv na prokrvení organismu, tlumí bolest, organismus při nich vstřebává léčivé látky a současně způsobuje také uvolnění hladkého svalstva.

Sirno-železitá slatina v Bělohradě

Základním léčebným prostředkem Anenských slatinných lázní Bělohrad je sirno-železitá slatina. Slatina vzniká tlením rostlin za mírné vlhkosti a nedostatku vzduchu. Při tomto procesu se vyvíjí řada organických látek. Hlavním ložiskem těžby slatin pro přípravu zábálů a koupelí je ložisko Jasan, poblíž obce Lány. Předem je nutné zbavit vytěženou slatinou surovinu nežádoucích příměsí - kamenů, klaců, kořínků aj. Použitá slatina je ukládána do sedimentačního rybníčku, který je zhruba po pěti letech vybírán a materiál odvážen zpět do ložiska Jasan k regeneraci, ta trvá dalších 10 až 15 let.

nebo miletínská naučná stezka Karla Jaromíra Erbena.

Bělohradské lázně pravidelně navštěvovala také řada významných osobností, které si oblíbily zdejší klid. Opakovaně se sem vraceli zdejší rodáci, spisovatel a básník

Karel Václav Rais, jezdívá sem básnířka Eliška Krásnohorská či spisovatel Karel Jaromír Erben. V Anenských slatinných lázních se rád zastavoval i herec Oldřich Nový, který v Bělohradě za války ukrýval svoji dceru Janu, kvůli jejímu z poloviny židovskému původu. 🌿

Mgr. Vít Černý

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



INZERCE

HUMÁTY – PŘÍRODNÍ SÍLA Z RAŠELINY

Gerocel Bioenzym kapsle

Kombinace enzymů z kalifornských dešťovek spolu s humáty pomáhají **udržovat v rovnováze imunitní systém a odstraňovat z těla těžké kovy a toxiny.**



Intocel kapsle

Kombinace extraktů z bylin jako je ostropestřec mariánský, rdesno hadí kořen, len setý a dalších bylin a především latexu - dračí krve **pomáhají udržovat normální stav trávení, střev nebo cholesterolu v krvi.** Peruánští indiáni používají dračí krev jako přírodní dezinfekci na širokou škálu trávicích obtíží.

K dostání na všech klubech Diochi po celé ČR a www.diochi.cz

POMSTA MŔTVEHO KRÁLA

MVDr. MILOŠ JESENSKÝ, PhD.



Ked' sa v apríli 1923 rozletela do sveta správa o smrti mecenáša vykopávok Tutanchamónovej hrobky lorda Georga H Carnarvona (1866-1923), informovali sa na túto udalosť novinári u sira Arthura Conana Doylea (1859-1930), tvorca legendárneho Sherlocka Holmesa a vášnivého bádateľa paranormálnych javov. Doyleova odpoveď bola jednoznačná: „Tutanchamón sa pravdepodobne pomstil znesvätiťovi svojho hrobu“. Vzápätí viacerí autori pripomenuli, že Egypťania boli obávanými kúzelníkmi a zoslali na plieniteľov hrobov tú najhroznejšiu skazu.

V reakcii na údajnú kľatbu sa vyjadrili viacerí prírodovedci a lekári, ktorých udivovali patogénne zárodky, pôvodcovia podivného ochorenia, ktoré lorda Carnarvona odsúdilo na smrť. Nemala sa hrobka dezinfikovať ešte predtým, ako do nej niekto vstúpi? – to bola hlavná téma diskusie, ktorá rezonovala v odborných kruhoch v lete 1923. Desiatka popredných amerických politikov dokonca požiadala o starostlivú lekársku prehliadku múmif uložených v múzeách alebo depozitároch. Neboli nakoniec práve ony zodpovedné za nevysvetliteľné úmrtia?

WAWELSKÉ INTERMEZZO

Na počiatku nezvyčajného pátrania, ktoré vrhlo svetlo aj na záhadu údajnej „Tutanchamónovej kľatby“ stála pôvodne správa poľskej tlačovej agentúry PAP o nezvyčajných experimentoch na hrade Wawel v Krakove, kde bol už pred desaťročiami otvorený sarkofág poľského kráľa Kazimíra IV. Jagellonského, ktorý vládol v rokoch 1445-1492. Neskôr sa začala séria náhlych prípadov smrti medzi bádateľmi, ktorí boli prítomní pri otvorení rakvy. Aby sa zabránilo senzáčným hypotézam v tlači a predišlo panike, veľa sa o tom nepísalo a medzi jednotlivými faktami sa nehládali žiadne súvislosti.

„Ked' sa pred niekoľkými mesiacmi začalo hovoriť o Jagellonského kľatbe, bola spomínaná smrť desiatich ľudí, ktorí sa priamo zúčastnili otvorenia

sarkofágu poľského kráľa, do tej doby neporušeného. Teraz už počet obetí tejto kľatby dosiahol dvanásť,“ píše poľský spisovateľ Zbigniew Swiech (*1943) vo svojej knihe „Kľatba, mikróby a vedci“, ktorý súčasne tvrdí, že sa mu podarilo zásluhou poľských vedcov a bádateľov z celého sveta objaviť riešenie toho, čo sa stalo na Waweli.



Mikroorganizmus *Aspergillus flavus*

Známemu mikrobiológovi krakowskej poľnohospodárskej akadémie profesorovi Boleslawovi Smykovi sa totiž podarilo izolovať a kultivovať mikroorganizmy, ktoré prežili v sarkofágu Kazimíra Jagellonského pol tisícročia. Ďalej tam objavil baktérie, plesne a kvasinky doposiaľ neznáme. Pokusy spojené s ich oživením prebiehali paralelne aj v Spojených štátoch. Za najzaujímavejší nález je doteraz považovaný agresívny patogénny mikroorganizmus *Aspergillus flavus*, vyskytujúci sa hlavne v prostredí vlhkých domov, skladov a pivníc. Napriek tomu, že je tento mikroorganizmus vede už dlhšiu dobu známy, a vedelo sa, že napadá ľudí a živočíchy žijúce hlavne v barinových krajinách, zostáva záhadou, ako prežil v sarkofágu bez prístupu kyslíka. V dobe, kedy boli výskumy realizované, nebol ešte známy mechanizmus pôsobenia *Aspergilla* vylučovaním jedovatého aflatoxínu a séria náhlych, ničím nevysvetlených úmrtí účastníkov otvorenia hrobky, bola považovaná za kľatbu.

Otázka, na ktorú zatiaľ nepoznáme odpoveď je, či sa *Aspergillus flavus* dostal do rakvy poľského kráľa náhodou, alebo tam bol umiestnený

zámerne? Tento problém by sa mohol stať predpokladom ďalšieho samostatného výskumu, ktorý by objasnil, či v stredoveku existoval špeciálny spôsob ochrany telesných pozostatkov proti budúcim vykrádačom hrobiek, ktorých bolo potrebné skôr alebo neskôr potrebať. Je to azda aj prípad „kľatby faraónov“?

„KLIATBA“ MIKRÓBA

V tomto momente môžeme už nadviazať na niť rozprávania, ktorá nás cez obdobie stredoveku prevedie až čias egyptských kráľovských dynastií. Vďaka láskavosti poľských kolegov môžem čitateľom bližšie predstaviť hlavného hrdinu napínavého pátrania, ktorým je už zmienený publicista Zbigniew Swiech v nasledujúcom interview:



Publicista Zbigniew Swiech

▼ Odkiaľ ste sa prvýkrát dozvedeli o kráľovej kľatbe?

„Jedného jesenného večera roku 1975 ku mne vbehol Michal Rožek, naslovovzatý znalec krakowskej histórie a už od dverí kričal: Na



Poľský kráľ Kazimír IV. Jagellonský



Hrobka poľského kráľa Kazimíra IV. Jagellonského

Waweli sa udiali strašné veci! Už traja bádatelia, ktorí boli pri otvorení hrobky Kazimíra Jagellonského zomreli predčasnou smrťou. Nepomstil sa azda kráľ za narušenie jeho večného odpočinku? A vtedy som už vedel, akú knihu by som mal napísať.“

▼ **Aké boli príčiny smrti vedcov? Prirodzené, alebo snád nadprirodzené?**

„Od jari 1974 z okruhu výskumníkov Jagellonského hrobu zomrelo predčasnou smrťou šesťnásť osôb – hlavne na srdcový infarkt a krvný výlev do mozgu. Čo je ešte čudnejšie, zomierali úplne zdraví ľudia, v strednom veku, ktorí sa ocitli v bezprostrednej blízkosti hrobky ...“

▼ **Mohol by takto kráľ - víťaz nad križiakmi - zaútočiť aj po svojej smrti na tých, ktorí narušili jeho odpočinok v hrobe?**

„Vedci pred otvorením kráľovského hrobu akoby čosi pociťovali: panovala tam neobyčajne napätá atmosféra, ktorú som opísal vo svojej knihe. Dlhoo očakávaná chvíľa nadišla ráno 7. mája 1973 a predchádzala ju nervozita z očakávania a navzájom si protirečiacich pocitov. Najprv Stefan Walczy odhovárať ostatných od otvorenia hrobu – práve on,

vždy mierny a tolerantný sa zrazu stal až príliš aktívnym a viditeľne nespokojným. Priniesol si Ceramovu knižku „Bohovia, hroby, učenci“ a nahlas nám čítal úryvky o naplnenej „Tutanchamónovej kliatbe“. Na chodbe potom rozprával kolegom o sérii obetí spôsobenej otvorením hrobky egyptského faraóna. Jedným to prehováralo do duše a presvedčenia, iní sa po kútoch smiali z nervozity inak vyrovnaného človeka, ktorého si vážili pre jeho prácu a rozhľad. Potreba prehlbovania poznania však znova prekonala obavy: vedcova zvedavosť je vždy najsilnejšou hybnou silou bez ohľadu na následky. A to sa prihodilo aj teraz. V jednej chvíli začal Walczy pochybovať o svojich nedávnych pocitoch, ale aj tak upozornil vedúceho inžiniera Czesława Dobosza z Riaditeľstva obnovenia Wawelu: „Kto tam vojde prvý, ten prvý aj zájde... A predsa tam išiel ako prvý.“

▼ **A nevrátil sa?**

„Zomrel o pol roka neskôr na masívny výron krvi. Bol tak prvou obeťou „kliatby.“

▼ **Je možné povedať, že už bolo objasnené tajomstvo týchto šesťnásť úmrtí? Aké boli príčiny smrti vedcov, ktorí skúmali vnútrojšk krypty poľského kráľa?**

„Keď som zbieral materiál ku svojej knihe, ktorá sa v súčasnosti rozrástla na tri zväzky, navštívil som aj Údolie kráľov v hornom Egypte, Tutanchamónovu hrobku, múzeá a knižnice v Paríži či Londýne. Viackrát som bol aj v Ríme a New Yorku. Samozrejme, že predtým som hľadal rôzne pramene a dokumenty v Poľsku. Preto už dnes môžem potvrdiť – podobne ako vedci, s ktorými spolupracujem – že kľúčom k tajomstvu môže byť prítomnosť mikróba *Aspergillus flavus*. Práve ten bol objavený v hrobke poľského kráľa, a je potrebné vedieť, že najčastejšie napadá najsľabšie ľudské orgány. Infarkt myokardu, výlev krvi do mozgu a rôzne druhy rakoviny – to je to, čo dokáže spôsobiť. Všeobecnému lekárovi je väčšinou neznámy: vyskytuje sa obyčajne na vlhkých miestach, kde rastú huby a plesne. Ak sa táto hypotéza ukáže byť pravdivá, bude možné povedať, že obeť „Jagellonského kliatby“ nezomreli nadarmo. Prostredníctvom objasnenia príčiny ich smrti a rozšírenia tohto poznatku sa podarí otvoriť oči lekárom a zachrániť iné potencionálne obeť. Môže to tiež vrhnúť aj úplne nové svetlo na „Tutanchamónovu kliatbu“ a umožniť jej objasnenie. Mám nádej, že sa tak stane čoskoro.“

„Mala to byť vlastne svadobná cesta, pretože po svatbe sme nikam nešli.“ Medzi návštevníkov Tutanchamónovej hrobky patrili v roku 1995 Gary Munson so svojou manželkou. Pre Carol, študentku dejín umenia to bola cesta, aká sa podniká iba raz za život.

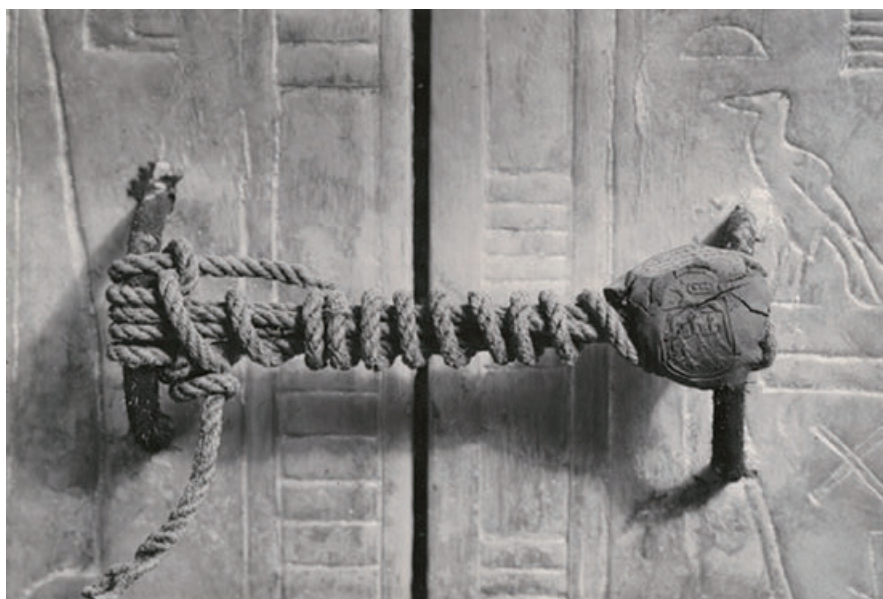
„Všetci naši známi vedeli, kam ideme. Len čo sa s niekým dala do reči, rozprávala, kam sa chystáme,“ spomína Gary Munson. Egyptské pamätihodnosti jeho manželku tak očarili, že jej nestačil iba letný pohľad. „Zostupovali sme dolu do hrobky a prezerali si tmavomodré a červené maľby. Pomaly sa naklonila a pozorovala maľby z najväčšej blízkosti. Potom sa k nim pozvoľna približovala rukou, až sa ich nakoniec dotkla a niektoré maľby začala i šúchať. Sprievodca si ju všimol, okríkol ju, prečo sa toho dotýka. Ona sa k nemu otočila a povedala: Môj učiteľ mi hovoril, že pokiaľ sa sem niekedy dostanem, musím sa tých malieb dotknúť bez ohľadu, čo sa o tom hovorí, pretože už nikdy nebudem mať na to príležitosť.“

Po návrate manželov do Pennsylvánie sa u Carol prejavili zdravotné problémy.

„Asi tri týždne potom, ako sme sa vrátili, začala trochu pokašľovať,“ pokračuje ďalej Gary Munson. „Postupne sa to zhoršovalo, až začala kašľať veľmi často.“ Keď prehovárал manželku, aby išla k lekárovi, odmietla. Mala už dosť nemocnice z niekdajšieho boja s Hodgkinovou chorobou. „Chodila na chemoterapiu, ožarovanie, skoro na všetko, na čo chodí človek trpiaci rakovinou. Po tom všetkom nechcela ísť znova k lekárovi, ale nakoniec predsa len musela.“

„S pani Munsonovou som sa stretol prvýkrát, keď ležala ako pacientka na jednotke intenzívnej starostlivosti,“ dostáva slovo doktor Jeffrey Jahre. „Bola vtedy v kritickom stave. Začala strácať telesnú hmotnosť, slabnúť a nepravidelne dýchať. Počas hospitalizácie sa u nej prejavovali závažné príznaky choroby, ktorou trpela.“

Ako ukázalo röntgenové vyšetrenie, boli obe polovice pacientkiných pľúc



Neporušená pečať Tutanchamónovej hrobky

zasiahnuté patologickým procesom, ktorý sa rýchlo šíril ďalej. „Mali sme podozrenie, že Hodgkinova choroba opäť prepukla, pretože tieto príznaky sa na ňu veľmi podobali. Neskôr sme však túto možnosť zavrhlí a začali uvažovať, čo sa vlastne s jej pľúcami deje. Nebol však čas na žiadne veľké skúmanie, pretože sa choroba rýchlo vyvíjala. V tejto situácii sme sa preto rozhodli pre odobratie vzorky pľúcneho tkaniva. No a následne našli plesň *Aspergillus niger*, patriacu do skupiny pôvodcov mykóz, ktoré pravdepodobne spôsobili ochorenie.“

EPILÓG LEKÁRA

Mikroskopické čiastočky plesne možno ľahko vdýchnuť. Zdravý organizmus sa jej dokáže brániť, ale imunitný systém pacientky bol oslabený bojom s Hodgkinovou chorobou. Čiastočky plesne napadali bezbranné bunky a jednu za druhou ich ničili. Carol Munsonová trpela nedostatkom kyslíku a desať dní po hospitalizácii jej pľúca zlyhali. Keď zomrela, mala iba 38 rokov. Prípady však nebol uzavretý – miesto infekcie ostávalo stále záhadou.

„Vtedy sme vedeli, že máme *Aspergillus niger* získaný zo vzorky pľúc pani Munsonovej a že bola v Egypte,“ vysvetľuje doktor Jahre. „Určite sa tam nakazila a potrebovali sme zistiť, či sa táto plesň vyskytuje v starovekej hrobke, ktorú navštívila.“

A tieto obavy sa naozaj potvrdili. To, čo vyzeralo ako dobová nástenná maľba boli v skutočnosti škvrny plesne *Aspergillus niger*, ktorá bujnela v teple a vlhkosti hrobky po bola tri tisíce rokov ako jediný záchvev života. Keď však prišla Carol Munsonová, stal sa jej oslabený organizmus pre plesň vítaným prostredím.

„Domnievam sa, že až objavíme súvislosti medzi našim, novodobým prípadom a hrobkou, sme schopní určiť, čo sa prihodilo archeológom, ktorí ju navštívili predtým. Som však pevne presvedčený, že *Aspergillus* zohral svoju rolu aspoň v tomto smutnom prípade,“ uzatvára doktor Jeffrey Jahre.

Veda tak mohla uzavrieť prípad Carol Munsonovej, nie však prípad kľatby samotnej. 🍀

MVDr. Miloš Jesenský, PhD.

je slovenským spisovateľom, v ktorého centre pozornosti stoja nerozlúštené hádanky histórie. Je držiteľom prestížneho ocenenia Krištáľový tiger ako najlepší autor non-fiction literatúry na Slovensku v roku 1998, laureátom Weberovej ceny za prínos v oblasti dejín farmácie a Mimoriadnej medzinárodnej ceny E.E. Kische (2015). V rokoch 2008 až 2019 pôsobil ako riaditeľ Kysuckého múzea v Čadci. V súčasnosti pracuje vo vydavateľstve Belianum a prednáša muzeológiu na Žilinskej univerzite a Technickej univerzite v Košiciach.





Město tulipánů AMSTERDAM

ŠÁRKA ERB ŠKACHOVÁ, foto autorka

Co by kdyby... Je tolik možností, jak by to mohlo být, ale přítomnost je jen ta, kterou žijeme teď a tady. Pravda je, že myšlenky na cestování nejsou v době pandemie koronaviru na programu dne, ale mít svobodnou mysl a plánovat, co by kdyby... můžeme i tehdy, když se proti nám spiknou všechny okolnosti. Jakmile myšlenky propojím s cestou do Holandska a článkem, na který pořád není ten nejvhodnější čas, hned vidím krásně rozkvetlá pole tulipánových cibulek. Čtu v nich skryté poselství o tom, že jaro začíná vždycky až po zimě, kdy každá cibulka musí přečkat fázi chladu. Cítím z nich jistotu, naději a trpělivost. Dokonalý koloběh života ukrytý v malém klíčku uprostřed tulipánové cibulky. Kdo vysel na podzim tulipány na svém malém zeleném prostoru, udělal svobodný krok kupředu a zasel radost. Kdybych viděla v tulipánech jen to, že jsou krásné, úplně by to stačilo.

Nastala totiž doba, kdy je potřeba léčit krásou mnohem víc než dřívě. Dokázat zase spatřit svět v zrnku písku na polní pěšině, cítit vůni slunce v plané květině, zachytit nekonečno v dlani a věčnost v jedné hodině. Spatřit krásu ve smutku a naději ve ztrátě. Naučit se hledět pravdě do tváře a připomenout si život v jednoduchých, ale podstatných liniích. Nemít vše tak snadno na dosah, mít zase čas si snít! Třeba o tom, jak prožít ideální den v Amsterdamu, ve městě krásy a umění, uprostřed polí s květinami. Květiny neumí být jen černé a bílé, proto se staly vyslanci dobrých zpráv.

Nejlepší lék na tragičnost života je rozhodně umění a krásy. Obojí teď hledám kolem sebe, ale až zase pojedu do Amsterdamu, lépe mu porozumím. Zkuste to podle holandského přísloví o tom, že laskavý pohled dokáže přehlížet i rozbitá okna, protože za nimi vidí květiny. V tom je to skutečné umění života. Připoutejme se, prosím, vzletáme!

JAK PROŽÍT IDEÁLNÍ DEN V AMSTERDAMU?

Na světě není druhé takové město, jako je Amsterdam. Je to město superlativů, ve kterém najdeme více kanálů než v Benátkách a více mostů než v Paříži. Je to město plné inspirativních lidí. Místní společenství má kořeny hluboce propletené až k 180 různým národnostem. Tady nic není nemožné.

Amsterdam leží v západní nizozemské provincii Holland blízko pobřeží Severního moře. Jeho velikost je taková, že se dá vcelku pohodlně projít pěšky. To je mnohem lepší než projíždět široké ulice jiných měst vyhlídkovými autobusy. Ostatně amsterdamským cestám je bližší kolo. To tu není jen ekologickým dopravním prostředkem k užítku, ale také ozdobou a uměleckým artefaktem. Je jich tu prý na ulicích na půl miliónu.

AMSTERDAMSKÁ MUZEA

Amsterdam je na poli umění mezinárodně uznávané a ojedinělé místo. Umělci jako Rembrandt, Van Gogh, Vermeer aj. tu zanechali nadčasová díla, která zdobí výstavní síně po celém světě, ale v Amsterdamu nechali opravdu mnoho nesmazatelných stop. Celkový

počet muzeí a významných galerií dosahuje počtu cca 50, takže pokud nejste místní, určitě je všechny nestihnete. Pro milovníky umění je výhodné zakoupit si předem kartu, která opravňuje k návštěvě více než 400 muzeí po celé zemi a zdržet se tu trochu déle. Karta pro dospělého stojí 35 Euro a lze ji objednat poštou.

Projít všech cca 50 významných muzeí se všemi expozicemi by vydalo na celé týdny. Pokud jde o kulturu, je tu všudypřítomná a každý večer naplňuje ulice. Amsterdam je živé a rušné město. Nechybí mu ani zakázaného ani špetka neřesti. Fasády dýchají minulostí a za zdmi těchto historických kulís lidé žijí svou současnost. Město tak hrdě míří do budoucnosti, přitom se pevně drží své minulosti. Tento fascinující rozpor městu opravdu velmi sluší.

Jak prožít ideální den v Amsterdamu? Tak to vám nikdo neřekne. Pro začátek se vybavte dostatkem času a zvědavos-

musí více namáhat, proto pravidelné nošení dřevěných bot prospívá ve všech ohledech. Forma boty je staletími prověřená, proto sportovní nadšenci v nich dokážou i bruslit na ledě. Tyhle boty mají dlouhou historii a jsou prakticky nezníčitelné. Ročně se jich jen pro turisty vyrobí na 3 mil. kusů.

Pokud je řeč o suvenýrech, nejlepším suvenýrem jsou krásné zážitky uchované v paměti, ale jestli chceme někoho obdarovat a trochu Amsterdamu si užít i doma, suvenýry k snědku rozhodně nejsou k zahoezení.

JAK CHUTNÁ A VONÍ AMSTERDAM?

Patří mezi jedno z nejhezčích měst v Evropě, proto každoročně musí nasýtit zvědavost miliónů turistů. Dav je živý a pulzující, lačný po zážitcích jak ducha, tak i žaludku. Ulice jsou tu plné dobrého jídla, stačí se zastavit a umět si ho užít.



ti, neopomeňte dobrou náladu a vydejte se do rušných i těch klidnějších ulic a nábřeží. Dobré obutí tu je výhodou! Umíte si představit vklouznout do typických holandských dřeváků?

BOTY NA POLE I DO KOSTELA

Holandských suvenýrů je všude plno, ale nejholandsnější a nejtrvalejší suvenýr jsou podle mě ručně zhotovené dřeváky. Fungují jako obutí na pole, do kostela i na sport. Nizozemští lékaři je doporučují jako skvělý rehabilitační prostředek. Dřeváky jsou těžší než běžné boty, svaly nohy a chodidla se

Vyrazit si do ulic na tržnici, proplétat se mezi překřikujícími se prodáváči, nasávat sladkou vůni kulatých sušenek **stroopwafels**, která se prolíná s vůní smažených tresky – **kibbelingu**, čerstvě řezaných květin, horké kávy a voňavých sýrů. Přesně takhle nějak mi voní Amsterdam.

Amsterdam nabízí spoustu kvalitního jídla, jen musíte vědět, kam na ně zajít. Ty nejlepší restaurace a bary nehledat jen v centru města, ale též na jeho okraji. Za národní poklad se tu označují Fries – fritované hranolky v kornoutku, trochu silnější, než jsme zvyklí, ale o to



křupavější a na chuti bramborovější. Rozhodně nejde opomenout tradiční **holandský sýr**. Sýrových obchodů naleznete stejně tolik, jako slavných Coffee shopů.

Turistická atrakce č. 1 - The Bulldog - nejslavnější drogová kavárna světa

Pro mnohé návštěvníky Amsterdamu je právě tento úplně první podnik s názvem coffeeshop, založený Henkem Vriesem v bývalé budově policejní strážnice v centru Amsterdamu na náměstí Leidseplein, největším magnetem. Prý ho navštíví za rok více lidí než muzeum Van Gogha. Trochu smutná bilance, ale nedá se s tím nic dělat. S coffeeshopy se od té doby roztrhl pytel a někteří návštěvníci Amsterdamu jsou přitahováni jen touto omamnou nabídkou. Majitelé pohádkově zbohatli, proto se o marihuaně hovoří jako o „zeleňém zlatě“. Pokud se do coffeeshopu chystáte poprvé, určitě budete překvapeni šíří nabízeného sortimentu. Sem chodí i ti, kterým o kávu jde až v druhé řadě. Cílí totiž na běžně dostupné lehké drogy, tedy marihuanu v sáčku nebo ubaleného jointa. Ke kávě si tu můžete dát koláčky s marihuanou, muffiny, bonbóny a jiné sladkosti rafinovaně kořeněné konopím atd.

Vášně jsou různé, ale tulipány pořád mají svou přitažlivost a kvůli nim sem cestují davy.

VÁŠEŇ PRO TULIPÁNY

Víte, že první nizozemské tulipány vyšlechtil v roce 1596 botanik Carl Clusius z Leidenské university? Barevné květy se staly okamžitě hitem. První zásilka cibulek byla ukradena. Počátkem 17.

stol., kdy amsterdamské hospodářství vzkvétalo, začali někteří bohatí kupci s cibulkami spekulovat, takže jejich ceny rostly do neuvěřitelné výše. V roce 1637 změnilo například pouhé tři cibulky svého majitele za cenu, za kterou se tehdy prodával luxusní dům na nábreží kanálu. Vypukla pravá tulipánomanie. Avšak neměla dlouhého trvání a spousta spekulantů na tom nakonec prodělala majlant.

Vášeň pro tulipány je Nizozemcům vlastní, proto je naprosto skvělý čas naplánovat si výlet na jaře, kdy všechny naráz vykvetou a vykouzlí na obzoru nekonečná duhová pole. Kdo chce stihnout tulipány v květu, měl by si naplánovat cestu od dubna do května a nevynechat návštěvu zahrad v Keukenhofu v Lisse. Tam je cítit vůně a síla květin naplno.

FLOWER POWER

Keukenhof – dříve **kuchyňský dvůr hraběnky Jacoby Bavorské**, dnes nejkrásnější zahrada Evropy. Loňským tématem zahrady bylo heslo Flower Power. Na jaře tu každoročně vykvétá na 32 ha na osm set tulipánových odrůd. Celkem se tu můžeme kochat až 7 milióny květy. Tématem zahrady na rok 2019 se stal námět Flower Power. Zahrada slavila 70. narozeniny, proto se nechala inspirovat obdobím z počátku 70. let, dobou květinových dětí – érou hippie. Květinové barevné poselství Love & Piece bylo nejen vidět, ale také cítit. Zahradníci se inspirovali érou Beatles a zejména písněmi Strawberry Field, Happiness atd., a vytvořili překrásné kompozice. V pavilonu Juliana probíhala pěkná výstava pojmenovaná Tulipmania. O historii tulipánů se tu

vypráví spousta napínavých příběhů, o kterých jste možná nikdy neslyšeli. Pro tulipánové cibulky se v době největší slávy i umíralo. Jejich cena se totiž vyvažovala zlatem.

Z cesty se většinou nikdo nevrací bez sáčku plného cibulek různobarevných tulipánů. Kdo má zahradu, sám ví, jak magickou sílu má jaro a první rozkvetlé květy, ke kterým se člověk skloní, aby přivoněl a pokochal se tou prostou nádherou. To je Flower Power! Právě poselství květin.

Víte, že v hladových časech cibulky tulipánů dokázaly zahnat i hlad, proto je tu všichni berou tak vážně a věnují jim náležitou úctu a pozornost?

Den začíná skromnou snídaní

Říká se, že Holanďan většinou není moc vybíravý a patří spíše k těm nenáročným strávníkům, neboť jí střídavě, je poněkud šetrnější a tihne k jednoduchosti. Na chléb mu postačí buď plátek šunky, sýra nebo hrst čokoládové rýže. Toast hustě posypaný čokoládovým sypáním „**hagelslag**“ je tu hodně oblíbený. Někdo sáhne po jogurtu, tvarohu, kefiru, cereáliích, sklenici mléka a třeba i po oblíbeném arašídovém másle, kterému se tu říká „**pindakaas**“. Co zbude od snídaně, to se použije na přípravu sendviče a ten může posloužit ke skromnějšímu obědu. Důraz se tu klade až na večeři, která bývá opulentnější a je jí věnováno trochu víc času.

Během dne se tu vypije spousta silné černé kávy. Protože s oblibou konzumují mléčné nápoje domácí provenience, podává se káva s mlékem „**koffie verkeerd**“ a na zahřátí kakao

se šlehačkou „**chocomelk**“. K mléčným produktům tu tíhnou víc než jinde, proto si sklenici mléka můžete běžně objednat i v restauraci a nikdo se nad tím nepozastaví. Údajně kvůli vyšší konzumaci kvalitního mléka z pastvin se zdejší lidé počítají k nejvyššímu národu světa.

Etnická kuchyně versus domácí plotna. Různonárodnostní spektrum přejí etnické kuchyni. Říká se, že když se v Amsterdamu zeptáte na restauraci, kde se dá dobře jíst, pošlou vás někam, kde se zaručeně vaří etnická kuchyně. Klasika je spíš doménou pro domácí plotnu. **Holandská kuchyně** neplatí mezi gurmány za bůhvíjakou perlu. Tak třeba holandská **Hutspot**. O původu receptu se vypráví, že vznikl ze zbytků pečených brambor, které po sobě zanechali španělsí okupanti, když v roce 1574 museli prchat od Leidenu. Hladem ztrápení lidé jen přidali podušenou mrkev s cibulí, pak všechno důkladně rozstouchali v hrnci a rovnou z hrnce i snědli. **Hutspot** stále patří k oblíbenému tradičnímu domácímu jídlu. Vylepšenou verzí je jídlo zvané **Stamppot**. Stačí přidat víc druhů zeleniny, jako je hlávková či růžičková kapusta, kyselé zelí, listy štěrbáku (endivie) a kousek vepřového nebo uzeniny. V restauracích taková jídla nehledejte, ale v repertoáru domácích kuchyní jsou docela častá a oblíbená. Jsou to tak trochu jídla ve stylu „co dům dal“.

Jak a kde nakupovat sýry?

Nejlepší sýry jsou od malovýrobců zakoupené přímo na tržnici, protože tam to má jiný styl než v supermarketu. Není sýr jako sýr, tak je třeba rozhodnout, který nám vyhovuje nejlépe a za jakým účelem ho kupujeme. Názvy nejznámějších sýrů mají vazbu na místo původu. Goudse je z Goudy, Edammer z Edamu. Mladé sýry se vyznačují měkkou texturou a jemnou chutí. Čím jsou sýry starší, tím jsou vyztvářejší a tvrdší. Plátky se krájí ze sýrů mladšího data. Sýry pikantní se více drobí, proto se podávají na menší kostičky a konzumují se jako doprovod k vínu nebo se jimi zvýrazní chuť různých teplých pokrmů. Čím je sýr vyztvářejší, tím víc si za něj zaplatíme. Premiový kravský sýr zraje nejméně rok. Má nezaměnitelnou, sladce karamelovou chuť s ořechovým nádechem. Chuť podtrhují vysrážené



krystalky soli a kaseinu, které jsou typickým znakem dobře vyzrálých sýrů.

Nejvíc zábavy je v pouličním stánku

Místních ryb jsem se tu nemohla nabažit. Slanečci z nového výlovu „hollandse nieuwe“, syrové rybičky bez hlavy, naložené ve sladkokyselém nálevu – **Har-ring**. Ano, holandský sled' se jí syrový, ale zatraceně dobře chutná! Na holandské herinky narazíte nejčastěji u pouličních stánků. A bude na ně dlouhá fronta! Herink je krátce marinovaný sled' ve sladkokyselém nálevu. Podává se s cibulí, okurkou a houskou. Takhle mi chutná nejlépe. Okurka je křehká a příjemně sladkokyselá, nakrájená cibule doslova lahůdková, a tak v ústech po rybě a cibulce zbude jen báječný a nezapomenutelný pocit blaha. Sotva jsem dojedla jednu housku s heringem, hned bych si stoupla do fronty znovu a dala si ještě jednou!

Stánky s mořskými dobrotami podávají i velký sortiment dokřupava osmažených kousků tzv. bílé ryby – **kibbeling**. Větší misku KIBBELING s majonézou v nejvyhlášenějším pouličním stánku v Amsterdamu pořídíte za 7,50 Euro. Čerstvé, voňavé, horké, dokonale!

K tomu mleté masové špalíky zvané frikandel a různě kořeněné a nadívané krokety. Rychlé, ne vždy levné, ale opravdu chutné. Ideální street food. A určitě nechybí ani hranolky v papírovém kornoutku, velké a tlusté jako

palec. Podávají se buď s poctivou majonézou, nebo některou z pikantních omáček. Nejlepší stánek se pozná podle nejdelší fronty. Tam si můžete být jisti, že je vše čerstvě připravené.

FRENS HARINGHANDEL stojí na Koningensplein. V celém Amsterdamu si právě tento pouliční stánek drží ocenění certifikátem výjimečnosti již několik dlouhých let. A rozhodně právem! Stojí kousek od známého květinového trhu, který by žádný návštěvník Amsterdamu rozhodně neměl minout.

Kdo si potrpí na sladké, ten musí vyzkoušet **Poffertjes** (minilívaněčky) z pohankové mouky s cukrem a kouskem másla, nebo s čokoládou či ovocnou omáčkou z jahod nebo višní.

Stroopwafels mají v každém obchodě, ale zastavte se na tržnici a kupte si je čerstvě upečené. Kulaté vafle naplněné sirupem, ještě teplé, tak ty jsou úplně nejsenzáčnejší a nic je nepřekoná. Naštěstí stále existuje několik old-school stroopwafel, na které narazíte na trzích po celém Amsterdamu, včetně míst v Albert Cuypmarkt a Dappermarkt.

Dobrou chuť, nebo raději po holandsky **EET SMAKELIJK!**

Jak prožít ideální den v Amsterdamu?

Co je ideální pro jednoho, nemusí fungovat u druhého. Udělejme to jako Rembrandt. Zatímco ostatní malovali obrazy, on maloval život. Jednoduše se ponořme do amsterdamského ruchu života a užijme si ho opravdu naplno a po svém.

Amsterdam je město se zvláštní energií, která donutila ty nejlepší výtvarníky své doby, aby podobu a atmosféru místa nasávali špičkou štětce a poté ji skrze barvy nanášeli na svá plátna. Při prohlídkách amsterdamských muzeí snadno můžeme získat dojem, že v Nizozemsku se tato zvláštní energie vyskytovala až hýřivě marnotratně. Tohle město nás nenechá spát ani zlenivět. Dává nám sílu doufat, že třeba jednou najdeme ve svých srdcích tolik pravdy a svobody, že umění se stane světem, v němž budeme žít, a každý bude umělcem. 🍷

Šárka Erb Škachová www.gurmanka.cz

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



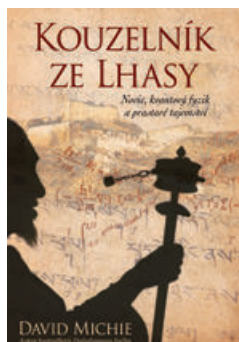
Inspirace na zajímavé čtení

Kouzelník ze Lhasy

Novic, kvantový fyzik a prastaré tajemství

David Michie

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com



Když vtrhne Rudá armáda do Tibetu, je Tändzin Dordže, novic buddhistického kláštera, pověřen misí, která dá jeho životu skutečný smysl. V nejtemnější hodině své vlasti má překročit strmé štíty Himálají a vynést do bezpečí dva starobylé posvátné texty nevyčísitelné hodnoty a nedozírného významu. O půl století později se vědec Matt Lester ocitá v podobně zásadní životní situaci. Za nevyjasněných okolností je požádán,

aby přenesl svůj výzkum, jehož výsledky mohou změnit svět, z Londýna do Los Angeles.

Dobrodružné příběhy Tändzina a Matta se odehrávají paralelně, vykazují ale zarážející a překvapivá propojení. V momentě, kdy Tändzin i Matt v rámci svých příběhů čelí konečné katastrofě, se jejich osudy náhle propojí nečekaným a překvapivým způsobem, který nás donutí přehodnotit vše, co jsme si o jejich životech do té chvíle mysleli.

Tarot divokého lesa

kde přebývá moudrost

Mark Ryan, John Matthews

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Kniha a 78 karet



Pro všechny, které lákají tajemné hvozdy.

Vstupte do divokého lesa a ocitněte se ve světě, kde vládou příroda a mýty, prostota i hluboké poznání. Kráčet mezi letitými stromy znamená cestovat zpět do dob, kdy jsme byli jiní a náš vztah k moudrosti předků byl stejně samozřejmý jako dýchání.

Tarot divokého lesa čerpá inspiraci z předkeltské mytologie a víry založené na moudrosti šamanů a zákonech lesa. Vychází z koloběhu ročních období a pradávnych oslav, a umožňuje nám tak opět navázat spojení s dávno ztraceným světem, s jehož pomocí dokážeme lépe porozumět sobě samotným.

Odložený vesmír

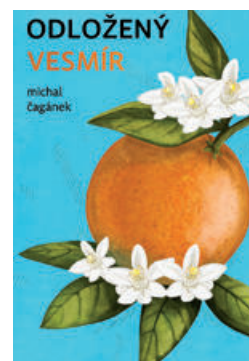
Michal Čagánek

Román o cestě z hlavy do srdce, o prostém lidském štěstí a o ničem, které přesahuje vše.

Přijde chvíle, kdy si člověk uvědomí, že je všechno jinak, než si myslel. Bohatý podnikatel Aleš Hlavinka tento okamžik zažije na oslavě svých 42. narozenin. Místo bujarého oslavování málem umře na svém luxusním WC. Nelehká cesta z hlavy do srdce může začít...

Za pomoci bodyguarda Tomáše, svérázného životního kouče Pépého a dalších přátel se Aleš postupně rozpomíná na své pravé já. Na laskavého člověka, kterým v jádru vždy byl. Není to v žádném případě lehká cesta, Alešova touha po klidu a harmonii vyvěrající ze srdce je však daleko silnější než všechny strachy, které mu předestírá mysl. Hluboký lidský příběh, inspirující myšlenky a krásné ilustrace, to je kombinace, která zaručí, že knihu jen tak nedáte z ruky.

Více na www.michalcaganeke.cz



Tarot magie Druidů

Philip Carr-Gomm, Stephanie Carr-Gomm

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Kniha a 78 karet

Wiccanská a Druidská magie jako cesta životem

V dobách, kdy se snažíme přiblížit přírodnímu světu, přijměte pozvání tohoto překrásného tarotu k oslavě Země a jejích ročních období. Dostává se vám totiž do rukou dílo mimořádné hloubky a moudrosti, spojující dvě nejsilnější západní pohanské tradice – Wiccu a magii Druidů. Dovolte mu, aby se stalo vaším průvodcem a naplnilo váš život světlem. Působivé výjevy na kartách *Tarotu magie Druidů* pocházejí ze studnice poznání a legend dávných dob. Můžete je použít jako brány do vašeho vnitřního světa, nabízejí vám hlubší poznání sebe sama a matky přírody. Přirozená moudrost magie Druidů vám přinese porozumění a inspiraci při řešení životních záležitostí, jimž právě teď čelíte.





**6 vylosovaných
luštitelů křížovky
a 6 vylosovaných
luštitelů sudoku obdrží
knihu Zóna úspěchu**

Křížovky a sudoku o ceny

Georg Ch. Lichtenberg: Mouše, která nechce být chycena, je...				RUSKÁ MÉNA	KONCERTNÍ BUDOVA		SÍDLIŠTĚ KELTŮ	SPZ BENEŠOVA	JAZZOVÝ ORCHESTR ČES. ROZ- HLASU ZKR.	KLEŠTĚ- NEC	VSTOUPIT DO TĚLA		LYŽE ZASTAR.	CHEM. ZN. TANTALU	PRACOVAT S PLUHEM	2. DÍL TAJENKY	SPZ PRAHY
POMŮCKA: ALC, BNE, EON, OUT	PRUHY LÁTKY DO BOT	JMÉNO HEREČKY HORVÁT- HOVÉ	MPZ RUMUNSKA JEDNOTKA ENERGIE			ODHALENÍ NEZNAMÉHO						ŠLAPOTA					
Z JAKÉHO MÍSTA						BÝT V NAPĚTÍ PLAVECKÝ STYL						KAREL SLOVEN. ČES. ZPĚVÁK MICHAEL ???					
1. DÍL TAJENKY														ZAČÁTEK ABECEDY NĚMECKÁ PŘEDLOŽ. V			
MPZ UKRAJINY			V MINULÉM ROCE SVAZEK OBILÍ					HORNINA CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO				CHEMICKÁ PŘÍPONA JIHO- EVROPAN					PROJEVY KOROZE
CENTRÁLNÍ NERVOVÝ SYSTÉM ZKR.			PŘEDLOŽKA MPZ BYV. JUGO- SLÁVIE					LÉK PROTI MALÁRII ZÁHADA ZASTARALE							CITOSLOVCE VRČENÍ OTOMAN		
ČAROVÉ KÓDY					KARETNÍ BARVA SPODNÍ TRIKA					SEKNOUT ROZSAH				VADA MOC			
	ČÁSTI PÁNSKÝCH OBLEKŮ	VEN ANGLICKY MIMOZEM- ŠTAN				JMÉNO SLOVEN. CHEM. ZN. RADIO					SHRNOVATI BRATR PRAOTCE ČECHA						
MRCHO- ZRAVÝ PTÁK			OBYV. IRSKA SLOVEN. MODEL LETADLA			KOVOVÝ PŘEVEK MÍSTNÍ NÁR. VÝBOR ZKR.						SLADKO- VODNÍ RYBA VÝMĚŠEK TĚLA				OTÁZKA PŘÍ SÁZCE	NOČNÍ VIDINA
AGRO- NOMICKÁ FAKULTA ZKR.			ZKRESLENÝ VJEM CHEM. ZN. LITHIA					CITRUSOVÉ OVOCE INIC. BYV. POL. RAŠINA					STÁT JIHO- VÝCH. ASIE ZESILENÝ POPEVEK				
DOTAZ NA POČET						3. DÍL TAJENKY											
CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO						ZABÍJÁK					ZVUK TROUBENÍ TRUBKY			DLOUHÁ ČASOVÁ JEDNOTKA			

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

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

TĚŽKÁ

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

Řešení sudoku z čísla 11-12

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Správné odpovědi zasílejte do 22. 4. 2021 na adresu redakce: Diochi, spol. s r. o., Průmyslová 7, 102 00 Praha 10. Nebo e-mailem: tajenky@diochi.cz.

Výherci z čísla 11-12/2020 - Tajenka křížovky: „někdo jiný, abyste snili ten jeho“, **sudoku:** 582. **Křížovka:** Hevákova Jana, Jilemnice, Pacák Karel, Praha 10, Tomanová Pavla, Brno, Ing. Vratislav Petr, Valtice, Haderková Renata, Kroměříž, Filipová Ivetta, Ústí nad Labem. **Sudoku:** Folwarczna Kristina, Horní Suchá, Volková Klára, Šlapanice, Krejčí Oldřich, Brno, Kirchnerová Libuše, Vizovice, Šmejkalová Jana, Tábor, Čiháková Věra, Radnice.

DARUJTE SFÉRU NA ROK 2021

(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

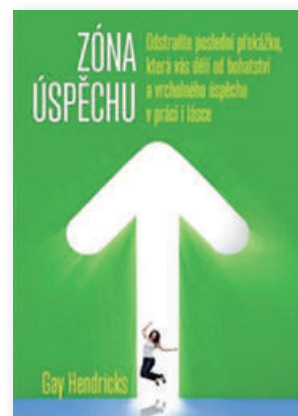
Zajišťuje SEND Předplatné s.r.o.
Ve Žlíbku 1800/77,
hala A3, 193 00 Praha 9

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 Zóna úspěchu

Kniha v hodnotě 249 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



Vlastina Svátková
Prostor pro duši



MUDr. Jan Vojáček, CFMP
Superrozovor - Změna léčí



Štěpán Vít Auředník
Energie šitá na míru



Richard Stříbrný
Nejvýznamnější konstelace - Březen 2021



Jiří Ledvinka
Dobré rady pro všechny časy



Zdeňka Blechová
Kdo nebojuje, prohrává

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



ČÍM VÍCE NAKUPUJETE,
TÍM VĚTŠÍ SLEVA!

Žádné závazky - pouze výhody
Další slevy za nákupy

www.diochi.cz

CESTA KE ZDRAVÍ = DIOCHI



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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tábor, Ivetta Vrtišková, Koželužská 140, 390 01, tabor@diochi.cz, Po, Út, St, Čt: 10 - 16 hod., 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: 8.00-20.00 tel.: +421 484 144 706, +421 907 800 731

Bratislava, Sabinovská 4/A (vjazd z Trnavskej ulice 56), 82102 Po-Štv: 10.00-18.00, Pia: 10.00-15.00 (obed 13.00-13.30), bratislava.sabinovska@diochi.sk, tel.: +421 918848777

• **Kežmarok**, Sféra klub DIOCHI, Hlavné námestie 58, (bylinkárstvo) 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, Út, Štv: 9.30-17.00, Str: 9.30-18.00, Pia: 9.30-14.30, tel.: +421 915 767 700

Košice-Rázusova, Rázusova 37, 040 01 Košice, kosice.razusova@diochi.sk, Po-Pia: 10.00-17.00, Str: 10.00-18.30, Út-Štv: Zatvorené, tel.: +421 918 463 681

• **Michalovce**, Gorkého 11 / 1 posch., 071 01, michalovce@diochi.sk, Po, Út, Štv: 10.00-17.00, Str: 10.00-18.00, Pia: 10.00-15.00, tel.: +421 917 178 720

• **Nové Zámky**, Podzámska 4/A, č. d. 231, polyfunkčná budova 1. p, 940 02, novezamky@diochi.sk, Út-Str: 9.00-17.00, tel.: +421 905 300 144 (obed 13.00-13.30)

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: 9.30-16.30, Str: 9.30-17.30, Pia: 9.30-15.00 (obed 13.00-13.30), tel.: +421 905 818 555

• **Prievidza**, Matice slovenskej 12 (budova ROZVOJ), 971 01, prievidza@diochi.sk, Po, Str, Štv: 10.00-16.30 (obed 13.00-13.30), 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. Kozačka 11 (Dom služieb), 1. posch. 960 01, zvolen@diochi.sk, Po-St: 8.00-17.00, Út a Štv: 8.00-16.00, Pia: 8.30-15 (obed 12.30 - 13.00), tel.: +421 917 200 207

• **Žilina**, Bottova 5, 010 01, zilina@diochi.sk, Po-Štv: 9.00-17.00, (obed 13.00-13.30), tel.: +421 917 200 178



KRÁSA ZAČÍNÁ UVNITŘ®

PŘIPRAVTE SE NA PYLOVOU SEZÓNU

- Deviral Plus kapsle
- Detoxin kapky
- Detoxin čaj
- Detoxin krém

POSILUJTE DRÁHU JATER A ŽLUČNÍKU

Ovlivňují stav pokožky, trávení,
tvorbu žluči, alergie kožní i dýchací,
astma, kvalitu zraku a mnohé další.



Velké procento alergií a ekzémů, různých typů vyrážek
a dalších civilizačních onemocnění je způsobeno
nedostatečnou funkcí jater, žlučníku a ledvin.