



**Svět
gastronomie:**
LANÝŽE



**Modré
světlo
Stonehenge**



**Velká
marťanská
válka**

sféra

DIOCHI®

KVĚTEN - ČERVEN 2021
ROČNÍK 18 58 Kč/2,40 €



**ThLic. LUKÁŠ
NOSEK:**

POCHYBNOST
DO VÍRY
PATŘÍ.

**Žena a tradiční
čínská medicína**

Prof. Pavel Kalvach:
ROZKOŠE
LIDSKÉ ŘEČI

**MUDr. Tomáš
Lebenhart:**
STAPHYSAGRIA - HOMEOPATIKUM
DNEŠNÍ DOBY

**Tajemství
labirintu**

MUDr. Jana Wankatová:
Celostní medicína využívá
všech prostředků k uzdravení



9 771214 1945012



05

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



AKADEMIE DIOCHI

11. - 13. 6. 2021

NOVÝ TERMÍN



HOTEL ZLATÁ ŠTIKA V PARDUBICÍCH

V těsné blízkosti historického centra a renesančního zámku v Pardubicích

VÍKEND PLNÝ ZAJÍMAVÝCH INFORMACÍ, SETKÁNÍ, KULTURY A ZÁBAVY

- ▶ Přední odborníci na TČM a fytoterapii
- ▶ Tradiční čínská medicína - základ filozofie Diochi
- ▶ Zajímavé přednášky
- ▶ Diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny
- ▶ Setkání vedoucích klubů z celé ČR
- ▶ Prohlídka státního zámku Pardubice
- ▶ SLEVY na produkty Diochi
- ▶ Večer s živou hudbou

**Dárek ke vstupence
ZDARMA**

množstevní sleva 3 + 1 vstupenka zdarma
online na eshopu Diochi nebo klubech po celé ČR



Info: www.diochi.cz

tel: 222 764 004, info@diochi.cz

PŘEČTETE SI V ČÍSLE

**12** Nutriční farmakologie**20** Rozkoše lidské řeči**54** Archanděl Uriel**66** Rozhovor: Alena Gajdušková**4** Kaleidoskop**5** Editorial**CELOSTNÍ MEDICÍNA****6** Ženy a tradiční čínská medicína**10** Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila**12** Nutriční farmakologie: Od teorie k praktickému využití**16** Staphysagria**18** Stoletých bude přibývat... I v pozeňnaném věku ale můžete mít zrak jako ostříž!**20** Rozkoše lidské řeči**ROZHOVOR****24** Rozhovor: MUDr. Jana Wankatová: „Celostní medicína využívá všech prostředků ke zdraví“**ASTROLOGIE****28** Příboj tónů a vlny hudby v duši Bedřicha Smetany**ENERGIE KRAJINY A STAVEB****32** Stonehenge a modré světlo**ZDRAVÍ A KRÁSA****38** Aescin**40** Meridián tlustého střeva**42** Objevte rituál krásy podle staré čínské tradice**46** Zdraví klíčí v semínkách**SPIRITUALITA****48** Lukáš Nosek: „Nežiju pouze pozemskou horizontálu, jsem zakotven ve Vertikále, v Transcendentále.“**54** Archanděl Uriel**56** Tajemství labyrintu**60** Sv. Cecílie**OSOBNÍ ROZVOJ****62** Převzmete velení nad autopilotem své mysli**66** Rozhovor: Alena Gajdušková: „Pokud se beze zbytku začneme podřizovat zelené ideologii, je zle.“**PRO VOLNÉ CHVÍLE****70** Velká marťanská vojna**74** Lázně Jeseník**76** Lanýže, aneb co na těch lanýžích všichni mají?**80** Inspirace na zajímavé čtení**81** Křížovky

KONOPNÉ VÍNO

Archeologický nález učiněný na území dnešní Francie naznačuje, že na konopném vínu si již dávno pochutnávali staří Galové. V nádobě na víno z hrobu pocházejícího z 2. století před naším letopočtem se totiž našly stopy konopného vína.

Tradici konopného vína se snaží obnovit jeden francouzský vinař. Výrobce tvrdí, že při umírněné konzumaci víno zaručuje dvojitý relaxační účinek. Nápoj vznikl stejným postupem jako „klasické víno“ z odrůdy Petit Verdot pěstované ve vinařské oblasti Médoc. Nápoj ale navíc obsahuje kanabidiol neboli CBD, látku, která se vyskytuje v konopí. To výrobce vína získává z nedaleké biofarmy. Na rozdíl od THC je kanabidiol ve Francii legální, protože nezpůsobuje psychotropní stavy, má ale relaxační účinek.

Prvních pět set lahví jeho „aromatizovaného nápoje na bázi vína“ je díky kampani na crowdfundingové platformě nově k dostání na trhu. Kombinace vína a kanabidiolu vytváří zajímavou a překvapující chuť: „*Má ovocné tóny připomínající černý rybíz, a po degustaci opravdu pocítíte relaxační účinek,*“ uvádí výrobce.



PRASE GAMBLER ANEB I PRASATA MOHOU HRÁT VIDEOHRY

Zvířata dostávala za správné činnosti ve hře odměny, ale od joysticku je později neodradilo ani rozbití „pamlskového“ přístroje a v hraní i nadále pokračovala. Skutečnost, že prasata zvládnou hrát hry, přestože nemají ruce a palce, je pozoruhodná. Každé z prasat však v hraní vykazovalo různou míru úspěšnosti. Vědci i tak vnímají jako úspěch fakt, že jejich pokusy nebyly nahodilé, ale úmyslné. Pěstitelka prasat, která má v anglickém hrabství Worcestershire farmu, pro BBC vysvětlila, že chápe údiv vědců nad výkony zvířat. Pro chovatele prasat to ale velké překvapení není. „*Nehrají Minecraft, ale moc dobře chápou situaci, za kterou pak dostanou odměnu,*“ řekla a dodala: „*Když se podíváte praseti přímo do očí, poznáte, že tam je intelligence.*“



KONFERENCE S KOZAMI

Podnikavá anglická farmářka své nepříliš výnosné hospodářství dotovala tak, že pořádala svatby a vzdělávací prohlídky. V době koronaviru a prvního lockdownu, ale o přivýdělků z těchto akcí přišla.

Ve finanční tísní a ze zoufalství přidala na webové stránky farmy dost neotřelou nabídku. Lidé si od ní mohli za pět liber (150 korun) na chvíli půjčit jednu z koz, které na farmě chová, a zapojit ji přes internet do probíhajícího videohovoru. Když se druhý den ráno probudila a přihlásila se do své e-mailové schránky, našla tam skoro 200 žádostí od zájemců, kteří své videokonference skutečně chtěli zpestřit přítomností kozy. Telefonáty s objednávkami podle svých slov už pomalu nestíhá zvedat a s připojováním koz k videohovorům jí na plný úvazek vypomáhají hned dva zaměstnanci. Díky svému šílenému nápadu ale nemusela farmu v době koronaviru zavřít, podařilo se jí udržet všechen personál. Starat se o internetové zakázky také považuje za větší zábavu než prodávat hnůj.



Uniklo vám
starší číslo Sféry?
Hledáte doplňující
informace?

Navštivte naše webové stránky!
Najdete zde archiv starších čísel, výběr
zajímavých článků z posledních čísel i to,
co se do časopisu nevešlo.

 www.casopis-sfera.cz

Facebook Sféry
je tu pro vás!

Aktuality, pozvánky, žertíky,
upoutávky na nové články, recepty,
tipy pro zdravý a šťastný život... Každý
den na vás čeká něco nového.
Staňte se našimi přáteli:

 facebook.com/casopis.sfera

sféra

vychází jako 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 Růžicková

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, Pressegrosso, a. s. (SR)

BEZ SVOLENÍ VYDAVATELE

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

NEVYŽÁDANÉ

rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí.

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

ZA PŘÍSPĚVKY

zodpovídají autoři, obsah nemusí
vyjadřovat stanovisko redakce.

FOTO, NENÍ-LI UVEDENO JINAK

istockphoto.com, pixabay.com

ILUSTRACE

Hana Růžicková

REGISTROVÁNO

MK ČR pod č. E-15 503, ISSN 1214-9454

TISK

Triangl, a. s.

Labyrint a vertikála



Proč právě labyrint? Možná nese symboliku doby
a alegoricky odpovídá atmosféře současného
dění. Žijeme v době nepřehledné, tápeme, bloudíme, podnikáme kroky tam
a zase zpět. Pronikáme nepřehledným labyrintem informací a dezinformací
a snažíme se najít vlastní pravdu. Procházíme i labyrintem vlastního
vědomí a nevědomí. Snažíme se nalézt střed labyrintu vlastního. Místo,
kde se protíná horizontální bludiště - nepřehledný terén - s vertikálou;
s dimenzí bezčasí, s „tady a teď“, s prostorem, který se vymyká melodramatu
horizontální dimenze. Uvědomování si a žití vertikální spirituální dimenze
může být jistě silnou kotvou a oporou v časech horizontálního tápání... A to
je možná právě to, o čem tu
teď běží. Ukotvit se ve
vertikále a s lehkostí projít
labyrintem současného
chaotického času.
Skromně doufám, že vám
v tom bude inspirací i další
číslo Sféry.

„Labyrint a vertikálu“

jsem si vypůjčila od osob-
ností, které přispěly do ak-
tuálního čísla Sféry - Hany
Sar Blochové a Lukáše
Noska - příjemné počtení.
Vertikálu a světlo přináší

i sv. Cecílie a archanděl Uriel. O světle modrém a Stonehenge se zase dočtete
v textu J.J.J. Mišky. Zajímáte-li se o ekologii, permakulturu či filozofii trvalé
udržitelnosti, pak je právě vám věnován rozhovor s Alenou Gajduškovou.

Sféra je samozřejmě hlavně o zdraví! Aby byla cesta pozemským labyrintem
příjemná, potřebujeme sílu a energii. Nutriční farmakologie napoví, jaké
potraviny nám k síle a zdraví pomůžou, MUDr. Tomáš Lebenhart doporučí
homeopatika dnešní doby a čeká vás také zajímavý rozhovor s MUDr. Janou
Wankatovou na téma celostní medicína. Samozřejmě najdete i spoustu rad
a tipů, jak využít armádu pomocníků z řad preparátů DIOCHI. Ať vám zdraví
slouží!

Přeji všem pevnost, zdraví a nadhled ve vertikále!

Hana Němcová

šéfredaktorka

hana.nemcova@diochi.cz



ŽENY

a tradiční čínská medicína

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ



Jak funguje ženské tělo i mysl a jaká je provázanost orgánů podle tradiční čínské medicíny? Jak poznáme, když fungovat přestane? Odpovědi budeme opět hledat v moudrosti tradiční čínské medicíny. Nezapomeneme ani na důležitost ledvin a esence ťing, kterou ledviny uchovávají. Nahlédneme pod pokličku celkového růstu a vývoje dívky, zralé ženy a též hormonálních změn v produktivním věku a přechodu. Nastíníme i zdravotní potíže spojené s ženskou populací.

Ledviny jsou považovány za jeden z nejdůležitějších orgánů lidského těla. Jsou jinovým orgánem elementu vody, podle funkce patří k jangu i jinu. Tradiční čínská medicína o ledvinách říká, 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 prenatální esence ťing, nebo též vlastní esence ledvin. Po narození je uchovávána v ledvinách, kde se stane základem pro rozmnožovací esenci.

S pohlavními funkcemi souvisí též **ming-men**, nacházející se mezi ledvinami. Ming-men je „sídlem duševní a esenciální čchi, a místem, kde se sbíhá pravá čchi“. Plní tedy funkci pomyslné baterie – zdroje, z něhož ustavičně proudí do těla prenatální čchi a znovu se do něj navrací doplněná postnatální čchi. Činnost pohlavních orgánů je podmíněna a dána prenatální esencí ťing, která tvoří součást prenatální čchi. Jelikož ming-men je střediskem této čchi, ovlivňuje funkce pohlavních orgánů, u žen je spojen s dělohou.

Nyní si probereme funkci esence ťing u žen podrobněji. Stejně u žen, jako u mužů esence ťing tvoří základ pro rozmnožování. Na jedné straně tvoří základní substancí pro budoucí zárodek, na straně druhé 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, dochází v těle k biologickým změnám,

které se u dívek projevují ovulací, pravidelným menstruačním cyklem, schopností otěhotnět. To je počátek pohlavního dozrávání. Plodotvorná látka dále sílí, čímž se žena stává pohlavně dospělou. Tento stav trvá přibližně do 40. roku věku, kdy síla ledvin začíná oslabovat, a tím i slábne plodotvorná látka. U žen nastává přechod a zastavení menstruace.

Čínská medicína popisuje u žen 7letý cyklus proudění esence ledvin.

čtyřikrát sedm let, její šlachy a kosti jsou pevné, hustota vlasů dosahuje nejvyšší míry a tělo je pevné a mocné. V dalším cyklu pětkrát sedm let u žen čchi v jangmingových drahách (tlustého střeva a žaludku) slábne, na tváři se začínají objevovat vrásky a vlasy postupně vypadávají. Když ženský organizmus naplní šestkrát sedm let, čchi nahoře v drahách tří jangů zeslábne, tvář je vráscitá a vlasy začínají šedivět. Při dovršení sedmkrát sedm let je funkční kanál prázdný, zeslábne a ubude čchi v promývacím kanálu, plodotvorná



Když děvče dovrší sedm let, čchi jejich ledvin počíná mohutnět, vyměňují se jí mléčné zuby a houstnou také vlasy. Když doroste do věku dvakrát sedm let, probouzí se v ní plodotvorná látka tchien-kuej, funkční kanál žen-maj se stává průchodným, promývací kanál čchung-maj zesílí a začíná pravidelné krvácení. Proto mladá žena v tomto věku již může plodit děti. Po dosažení věku třikrát sedm let je čchi ledvin silná a vyrovnaná, proto dorůstají zuby moudrosti a počet zubů se stává úplným. Když je žena ve věku

síla je vyčerpána, zemské dráhy se stávají neprůchodnými, zastavuje se menstruace. Proto i celé tělo začíná chřadnout a žena už nemůže mít děti.

Postupné proměňování ženského těla i se svými funkcemi velmi záleží na tom, jakým způsobem žena nakládá se svou životní silou, hlavně se silou ledvin. Proto je na nás ženách, abychom chytře hospodařily se svou energií v ledvinách a zajistily si zasloužený dlouhý život ve zdraví.

Přírodní fytohormony stimulují tělo k výrobě vlastních hormonů

Estrozin kapky
Cytonic kapsle
Estrozin krém

Bioinformační bylinné produkty s extrakty
bylin kontryhele, mochny, měsíčku lékařského,
hluchavky bílé a dalších posilují:

- ▼ ženský organizmus
- ▼ předmenstruační komfort
- ▼ menopauzální komfort
- ▼ pravidelnou menstruaci



Děloha (nü-č-pao), nazývána „děložním palácem“, je ženský orgán, který leží ve spodní části břicha za močovým měchýřem a před tlustým střevem. Dělohou prochází dráha ledvin a začínají v ní dvě ze zvláštních drah, čchung-maj a žen-maj, z čehož vyplývá jejich vzájemné ovlivňování se po stránce funkční i patologické. Děloha má své hlavní a nezastupitelné funkce, protože řídí menstruaci a těhotenství. Plodnost souvisí s energií čchi, ve věku 14 let je čchi ledvin natolik zralá, že se vytvoří plodotvorná látka, v jejím důsledku se naplňují i zvláštní dráhy čchung-maj a žen-maj a prorážejí cestu do dělohy, kam se tak může dostávat i krev z drah. Zvláštní dráhy se při pravidelném krvácení vždy vyprázdňují, a potom jsou v průběhu měsíce znovu doplňovány krví a čchi z dvanácti hlavních drah orgánů



cang-fu. Tak vzniká periodický cyklus krvácení. Děloha je místem, kde se plod uhnízdí a žije až do narození. Jelikož zárodek vzniká z esenciální čchi rodičů, o děloze se říká, že v ní dochází k vydávání a přijímání esenciální čchi. Spojuje se zde esence vydávaná od matky s esencí přijímanou od otce, tím se spojuje a formuje nový život, který je dělohou chráněn a živěn. Proto je děloha rovněž nazývána „dětským palácem“.

Nejčastější zdravotní potíže specifické pro ženy souvisí s dělohou a jejím fungováním. Oslabení obou zvláštních drah vycházejících z dělohy, stejně jako oslabení čchi ledvin, způsobuje různé menstruační poruchy, jako je např. **opožděná nebo nepravidelná menstruace**. Tyto poruchy mohou být způsobeny i disharmonií dalších orgánů spojených s tvorbou a oběhem

Objednávky: v Diochi klubech po celé ČR
www.diochi.cz, tel. 222 764 004

krve, čili především srdce, jater a sleziny. Při nedostatku krve a čchi srdce a sleziny se zmenšuje množství odtékající krve, opoždí se začátek cyklu, nebo dochází až k zastavení krvácení. Při prázdnosti čchi sleziny se naopak dostavuje silné krvácení, protože oslabená slezina nedokáže plnit funkci ovládání krve. Zahrazení čchi jater způsobuje nepravidelnou menstruaci. Proto při léčení popisovaných poruch je v první řadě věnována pozornost i stavu těchto orgánů.

Jak by měla vypadat **fyzilogická menstruace**? Bezproblémová menstruace trvá 3 až 5 dnů, maximálně 7 dnů a je bezbolestná. Proud krve teče nepřerušovaně. Na počátku je menstruační krev jasně červená a v průběhu krvácení o něco ztmavne. Neobsahuje žádné sraženiny, v žádném případě není vodnatá ani hlenovitá. Po skončení krvácení nedochází k dalšímu ukapávání ani špinění krve.

Co si představíme pod menopauzou u ženy? **Menopauza** je charakterizována úplnou a trvalou zástavou menstruace, trvající obvykle 6 – 12 měsíců. Objevuje se ve věku od 48 do 55 let života ženy. Přechodové období, ve kterém žena přechází z plodného věku do věku neplodného a kdy funkce vaječníků pomalu vyhasíná, trvá obvykle 2 – 5 let. Nejčastější potíží menopauzy jsou návaly horka, suchost poševní sliznice a noční pocení. Mohou se objevit i další potíže jako je bolest hlavy, únava, otupělost, podrážděnost, nervozita, deprese, úzkosti, nespavost a nesoustředěnost.

Děložní myom je u žen nejčastějším pánevním nádorem. Po přechodu většinou zaniká (tzv. se vysuší). Většina žen nemá vůbec žádné potíže ani příznaky, obzvláště v případě menších nádorků a žena se o nich dozví až z ultrazvukového vyšetření dělohy. Asi jen čtvrtina žen s myomy mají nejčastěji nadměrné menstruační krvácení, špinění mezi cykly a chudokrevnost. Někdy se myom může projevovat i bolestivou menstruací, bolestí v oblasti pánve. U myomů tlačících na močový



„ Západní medicína vidí příčinu menopauzy v poklesu produkce hormonu estrogenu ve vaječnicích. Z pohledu čínské medicíny se však jedná o pouhé „obelstění“ hypothalamu, jež spolu s podvěskem mozgovým řídí produkci hormonů v těle, v domněnku, že vaječníky stále ještě pracují. To následně vede ke stimulaci hypofýzy a k utlumení produkce folikulostimulačního hormonu (FSH). “

měchýř je časté nucení na močení, bolestivé močení. Mohou způsobovat neplodnost či opakované samovolné potraty. Myomy jsou nádory vznikající z hladké děložní svaloviny a jsou nezhoubné.

Endometrióza je onemocnění, při němž se děložní sliznice (endometrium) objevuje mimo dělohu, hlavně v oblasti pánve, např.

na vaječnicích či pobřišnici. Projevuje se nejčastěji bolestivou menstruací, kdy bolesti začínají již 1–2 dny před krvácením, bolestmi v konečníku i při stolici, vystřelujícími až do stehů, dlouhodobými bolestmi v podbřišku, bolestmi při pohlavním styku a někdy i přítomností krve v moči. Je také hlavní příčinou sterility u žen, a to díky ztrátě ovulace. Podle čínské medicíny se vždy jedná o blokádu krve, ať již z nedostatku či nadbytku. Tento stav si můžeme představit jako ucpaný okap, který díky tlaku nad blokádu prosakuje skrze oslabenou stěnu okapu (dělohy), a dostává se tak mimo vymezený prostor.

Veškeré **nezhoubné prsní zduřenin, bulky, cysty**, tzv. cystické fibromastopatie, adenofibromy, ale i bolesti v prsou před menstruací patří z hlediska čínské medicíny do stejné „kategorie ucpaných okapů“, neboť dráha jater má své vnitřní spojky, jež procházejí přes oblast hrudníku.

Tajemství cykličnosti ženy a kouzlo těhotenství s vývojem plodu si necháme na příští čtení. 🍀

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

ÚNAVA PO ONEMOCNĚNÍ COVIDEM

V této době, kdy již celá řada lidí prodělala onemocnění COVID-19, se mnozí na mě obrazejí s různými obtížemi a dotazy, zda lze tělu pomoci v regeneraci ke stavu zdraví. Jeden z nejčastějších problémů je stále vysoká únava, někdy lepší, někdy horší. Zde je výborným pomocníkem nasazení **Viraimunu**, který obsahuje čínské houby, jejich skladba je velice dobře sestavena a podle čínské medicíny posilují energii ledvin, naši vitalitu, dále posilují naši krev a srdce, zklidňují naši psychiku a zlepšují metabolismus. V tomto preparátu je přidáno malé množství argininu, ten

napomáhá k rozšíření cév a žil, tím se zlepšuje prokrvení a okysličení tkání. Při užívání preparátů s houbami se doporučuje nechat alespoň jeden den v týdnu pauzu. Také je velice důležité zařazovat preparáty s vitamíny a minerály, o těch se dnes mluví stále častěji. Zde máme výborné pomocníky **Vitamin D3**, který je novinkou, dále **Tromboserin** a nesmíme

zapomenout na **CDF**, který obsahuje dokonce dvě formy vitamínu C.



OBTÍŽE S MOČENÍM U PROFESIONÁLNÍHO SPORTOVCE

Měl jsem tu čest pomáhat také profesionálnímu zápasníkovi.



Mladý muž dbá na správnou výživu, kterou má vypočítanou dle námahy, stejně tak má optimálně nastavený tréninkový plán. Netrpí žádnými nemocemi a úrazy se mu velice rychle hojí. Byl jsem zvědavý, čím bych mu mohl být prospěšný. Dozvěděl jsem se, že má občas velké problémy se spánkem, ale hlavním důvodem jeho návštěvy bylo nutkání na močení, někdy i se stopami krve v moči. Užíval několikrát antibiotika, prodělal mikrobiologické vyšetření a vše bylo v nejlepším pořádku, bez nálezu. Tento stav dobře popisuje čínská medicína – jedná se o působení emocí, které probíhají přes srdce, kde se vytvoří horkost. Aby nedošlo k poškození srdce, tělo přepouští tuto horkost přes močový měchýř, kde se pak objevují stavy odpovídající zánětu. V tomto případě je vhodné mírně upravit dietetiku, aby lépe doplňovala



ochlazující energii srdce. Doporučil jsem mu užívat kapky **Levamin** a v menší dávce také **Venisfér**, dle momentální situace. Věřím, že se tímto zlepší nejen spánek, ale také obtíže s močovým měchýřem.

ALFA ARTRIZONE NEJEN NA KLOUBY

Je to již několik měsíců, co mě navštívila seniorka s obtížemi týkající se omezení hybnosti kloubů. Na ortopedii proběhla celá řada vyšetření se závěrem artróza. Tento stav, pokud je na vyšším stupni, se poměrně obtížně ovlivňuje, a proto byl panem Ďurinou, na základě jeho osobních obtíží, sestaven speciálně

zaměřený preparát **Alfa artrizone**. Paní mi ještě mimochodem sdělila, že se také více zadýchává, ale hlavní její starostí byly klouby. Bez váhání jsem jí doporučil užívat dlouhodobě Alfa artrizone. Využívala několik balení



a při nynější návštěvě mně sdělila, že se jí ulevilo od bolestí kloubů a zlepšila se pohyblivost. Co mě však zaujalo ještě více, bylo výrazné zlepšení zadýchávání a nárůst energie. Domnívám se, že zlepšení dýchání bylo způsobeno zlepšením prokrvení – právě prokrvení vede ke zlepšení stavu kloubů.

AGRESIVNÍ A VZTEKLÉ DÍTĚ

Obrátila se na mě příbuzná, se kterou jsme se již léta neviděli, s tím, že její syn, který chodí do druhé třídy základní školy, je agresivní, vzteklý a že uvažují o návštěvě psychologů. Někdo jim však správně napověděl, že tyto stavy souvisí s energií jater a žlučníku a že by mohly pomoci stav zmírnit také kapky DIOCHI. Požádal jsem o zaslání fotky jazyka pro lepší orientaci a o sdělení, jakou má životosprávu. Zvláště jsem se dotazoval, zda má hodně cukrů ve stravě. Apeloval jsem na jeho výrazné snížení, protože vytváří vnitřní horko a zatěžuje játra. Za dva dny mi přišel mail, že vlastně nemá co jíst. Dnes to bývá u dětí typické – cukry jsou skoro ve všem, v nadbytečném množství. Doporučil jsem kromě úpravy stravy také užívání kapek **Astomin**, které obsahují hořec a ten snižuje horko jater a žlučníku. Budeme muset chvíli počkat, než se dozvíme, zda to vše pomohlo a chlapec se zklidnil.



CHRONICKÉ TRÁVICÍ OBTÍŽE STARŠÍ PANÍ

Před nějakou dobou se na mě obrátila paní, její obtíže byly výhradně s trávicím traktem – nadýmání po každém jídle. Měla poměrně výrazně velké břicho, dále uváděla občasné tlaky v pravém podžebří, někdy i vlevo, střídání průjmu a zácpy – stavy se zhoršovaly stresem. Její výživa byla v podstatě v pořádku, stejně tak pitný režim, tak jsem se vyptával dál a dál. Dotazoval jsem se na stres, uváděla, že žádný není. Zaujalo mě, že se jí často objevovaly slzy v očích. Chvilí jsem přemýšlel, zda to není nevhodné, ale nakonec jsem se zeptal, že se mi zdá, že vidím v očích smutek. Chvilí bylo ticho, přemýšlela, a pak mi řekla, že je jí smutno po vnoučatech a pořád na ně musí myslet. A bylo jasno – její potlačované emoce, které nikomu nesdílují, vedou k přetížení žlučníku, nadměrné přemýšlení a přemítání, naopak vede k oslabení slinivky.



Ve svém důsledku játra a žlučník utiskují žaludek a slinivku a objevují se zmiňované obtíže. Doporučil jsem nasadit **Detoxin kapky** a během dne popíjet po doušcích **čaj Detoxin**, který je nyní novinkou DIOCHI. K lepšímu účinku jsem ještě doporučil odpovídající preparát z čínské medicíny. 🌿

Leoš Poskočil

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



NUTRIČNÍ FARMAKOLOGIE:

Od teorie k praktickému využití

Pro posílení imunity a snížení zánětu

Mgr. LUCIE VYBÍRAL PASTRŇÁKOVÁ

Moderní společnost těží z mnoha nástrojů a vymožeností, kterými si usnadňuje život a posouvá se výše na stupnici svého vývoje. Na druhou stranu právě vlivem některých faktorů moderní civilizace přichází o to nejcennější, o své zdraví. Současný výzkum ukazuje, že většina civilizačních a degenerativních onemocnění, možná až 90%, je způsobena nevhodným životním stylem a nevyhovujícími stravovacími návyky. Přitom civilizační onemocnění patří jednoznačně mezi nejvýkonnější zabijáky posledních desetiletí.



Jako trenérka jógy a funkčního tréninku se snažím stravovat celostním a zdravím prospěšným způsobem již více než 20 let. Vědomě dbám na zdravé a funkční návyky a prevenci. Stejně tak má nejužší i širší rodina. Přes všechnu snahu jsme se však léta potýkali s dlouhodobými projevy nerovnováhy v oblasti zdraví. Řešili jsme alergie, astma, ekzémy, vysoký krevní tlak a zvýšenou hladinu cholesterolu, opakující se akutní záněty a virózy, bolestivost kloubů... Západní medicína klasickými léky neřešila pravou příčinu problému, docházelo často k recidivě, dostatečně nepomáhaly ani alternativní přístupy – byliny, homeopatie, terapie... Odpovědi na mé otázky přinesl až ponor do studia nutriční farmakologie.

OD POTŘEBY MEDICÍNY KU PROSPĚCHU BĚŽNÉMU ČLOVĚKU

V posledních desetiletích prošla nutriční věda intenzivním pokrokem. Za tímto vývojem stojí mimo jiné potřeba medicíny související se zaváděním technologií přípravy umělé nitrožilní výživy. Postupně se tak vyvíjelo nové odvětví, které zkoumá farmakologické účinky jednotlivých složek potravin na lidské zdraví. Tato oblast je definována jako nutriční farmakologie nebo také orgánově specifická výživa. Celá tato oblast se neustále rozvíjí, jsou nalézány a studovány stále nové farmakologické účinky nutričních složek. Mnohé studie prokázaly, že určité složky přirozeně se vyskytující v konkrétních potravinách mají velký vliv na průběh zánětlivých procesů v těle. Což ovlivňuje jak vývoj celého spektra civilizačních chorob, tak funkčnost primární imunitní reakce, a tedy celkové odolnosti a síly organismu.

LÉKY VERSUS NUTRIČNÍ SLOŽKY

Tam, kde klasická západní medicína předepisuje léky, nutriční farmakologie doporučuje vhodný způsob stravování s dostatečným množstvím zdravím prospěšných látek. Případně doporučuje suplementaci určitých složek, kterých v běžné, ale jinak vyvážené stravě není dostatek.

Odborníci z řad světových kapacit obohu nutriční farmakologie se shodují na těchto tvrzeních:

1. Klasické léky neřeší příčinu nemoci, pouze potlačují symptomy.

Užívání léků s sebou nese spoustu nežádoucích účinků, na které často navazuje užívání dalších léků, a tím se celý systém řetěží. Člověk se stává závislým na lécích, jeho vnitřní ozdravné a regenerační schopnosti organismu stagnují a postupně se vytrácejí.

2. Nutriční farmakologie oproti lékům nabízí řešení využívající jednoduchých nutričních nástrojů k plné podpoře schopností těla znovustavit vnitřní homeostázu a uzdravit se samo. Pomocí nástrojů nutriční farmakologie máme možnost eliminovat samotnou příčinu onemocnění, a tím se dlouhodobě těšit pevnému zdraví bez závislosti na lécích. Vyvážený a dostatečný příjem makro i mikro živin je velmi silnou podporou prevence celostního zdraví.

ZÁNĚT JAKO HLAVNÍ PŘÍČINA CIVILIZAČNÍCH ONEMOCNĚNÍ

Civilizační choroby, mezi které řadíme především: *srdeční poruchy, vysoký krevní tlak, metabolický syndrom, obezitu, diabetes 2. typu, vysoký cholesterol, kožní problémy jako dermatitidy a ekzémy, autoimunitní onemocnění, onemocnění kloubního aparátu, problémy týkající se mozkových funkcí, dokonce syndrom ADHD a projevy autistického spektra, neurodegenerativní onemocnění a poruchy na buněčné úrovni včetně rakovinného bujení* nám ubírají obrovské množství životní síly a některé z nich patří mezi hlavní příčiny úmrtí posledních desetiletí. Moderní věda vysledovala jeden z výrazných faktorů, který podporuje rozvoj těchto chorob. Je jím CHRONICKÝ ZÁNĚT. Nejde o zánět v akutní formě, na který organismus reaguje zvýšenou teplotou či horečkou. Chronický zánět je více rafinovaný, bují často někde v zákrytu a jeho nositel ani netuší, že se ocitá pod jeho vlivem. Chronický zánět přichází plíživě a posiluje se vždy, když akutní forma zánětu není dostatečně fyziologicky uhašena. Tehdy přechází zánět z akutní do chronické formy. Léta potají škodí, ubírá sil mentálních i fyzických, oslabuje výkonnost a odolnost organismu, odčerpává duševní pohodu, podsouvá nám názor „Už jsi starý/á, máš svá léta, tak co bys čekal/a?!“. Když po pěti, deseti, patnácti letech jeho řádění v plném utajení

odhalí a konečně prokáže lékařská prohlídka příčiny zdravotních obtíží, je už často pozdě. Civilizační onemocnění je ve chvíli konečného odhalení již v tak pokročilém stádiu, že se jeho nositel obvykle ocitá v pozici doživotního klienta medicínsko-farmakologického průmyslu. Na jednu stranu to může vypadat, že mu nic jiného nezbyvá. Ne, pokud nezmění životní styl, stravovací návyky a nastavení své mysli.

VĚDOMÁ PROAKTIVITA SE VYPLÁCÍ V PREVENCI I LÉČBĚ

Ve chvíli, kdy se do uzdravovacího procesu zapojí pacient proaktivně, prokáže svou vůli a touhu změnit dosavadní návyky, mohou se díť dokonce i zázraky. Při zapojování zdravých návyků (dostatek pohybu na čerstvém vzduchu, otužování, duševní hygiena, kvalitní spánek) je vědomá a vyvážená strava alfou a omegou celého uzdravovacího procesu. Živiny jsou nezbytným palivem těla a každé jeho buňky.

OD MEDICÍNY DO DENNÍ PRAXE

Pojďme se zaměřit na ty složky výživy, které si jednoznačně zasluhují naši pozornost z hlediska podpory organismu jak v rámci primární imunitní reakce, a tedy vyrovnáváním se s občasnými virózy či bakteriálními onemocněními, tak z pohledu dlouhodobého zdraví při potlačování chronického zánětu a jeho eliminaci.

Všechny tyto složky se běžně vyskytují v konkrétních kvalitních potravinách z hodnotných přirozených zdrojů. Z důvodu vyčerpanosti zemědělské půdy, kvůli nadměrnému využívání chemikálií a také kvůli chovu zvířat v nepůvodním prostředí s nepřirozeným krmením se bohužel tyto látky nevyskytují v dostatečné míře ve všech potravinách daného druhu. Proto se v určitých případech doporučuje k jinak vyvážené stravě dodat potřebné výživové doplňky.

PÉČE O IMUNITU

O udržení našeho zdraví pečuje imunita. Tou prvotní je imunita vrozená. Chrání nás od narození a doprovází celým životem. Pokaždé, když se náš organismus dostane do kontaktu s mikroorganizmy, antigenem, které imunita vyhodnotí jako ohrožující, vytvoří

imunitní odpověď. Velmi zjednodušeně, primární – vrozený imunitní systém vytvoří v řádu hodin efektivní bariéru proti ohrožujícímu antigenu a současně v řádu dní až týdnů vytváří adaptivní imunitu – pro rychlejší nástup specifické imunity pro případ, že by v budoucnu došlo k setkání se stejným antigenem. Specifický, tedy adaptivní imunitní systém, funguje vždy ve spolupráci s vrozenou imunitou.

Mezi buňky tvořící primární imunitní odpověď patří mimo jiné makrofágy, neutrofily, a tzv. NK-buňky (natural killers) aktivní ve všech tkáních. Vrozený imunitní systém trénuje tak, že rozpoznává ve svém okolí cizorodé látky. S ohledem na skutečnost, že žijeme téměř ve sterilním prostředí, kde je

viny. Beta-glukany najdeme přirozeně například v kváskovém pečivu, nefiltrovaném pivu či v drobných flíčcích na chemicky neošetřených jablkách. S ohledem na nedostatečný obsah beta-glukanů ve stravě se doporučuje jeho příjem dodat pomocí kvalitních suplementů. Doporučená dávka je 200–250 mg na den. Beta-glukany je vhodné do stravy dodávat v období nadměrné fyzické a mentální zátěže, v období chřipkových epidemií a také v období, kdy přímo čelíme infekci.

INHIBITORY VIRULENCE

Antigeny – viry a bakterie, které proniknou do těla, se zpočátku chovají velmi nenápadně. To proto, aby nebyly

či proti nám. Střevo je hojně osídleno grampozitivními a gramnegativními kmeny bakterií. Především ty grampozitivní si zasluhují naši laskavou péči, neboť působí proti zánětu. Mikrobiom každého z nás je velmi specifický. Je třeba ty správné kmeny bakterií podporovat. Protože se obsah střeva neustále pohybuje, k podpoře růstu probiotických druhů v různých částech střeva potřebujeme prebiotickou vlákninu s různými molekulárními strukturami aktivními v různých částech tračníku. Ideálně bychom měli jíst luštěniny, dostatek ovoce a zeleniny, obiloviny jako oves a k tomu dodávat kvašené potraviny jak rostlinného původu (kvašené zelí, kvas, pickles, kimči), tak například kvašené mléčné výrobky. Takto vyživené střevo nás bude dobře chránit.

CHRONICKÝ ZÁNĚT A VLIV OMEGA6 A OMEGA3 VE STRAVĚ

Zánět v těle je, velmi zjednodušeně řečeno, mimo jiné výsledkem součinnosti Omega6 a Omega3 mastných kyselin. Jedná se o tuky, tedy makroživiny, a to esenciálního charakteru. Tělo si je nedokáže samo vytvořit, potřebuje je tedy získávat v potravě. Zatímco Omega6 mastné kyseliny, mezi nimiž např. kyselina arachidonová, se podílejí na zánětlivé imunitní reakci organismu pro potřebnou ochranu těla, Omega3 mastné kyseliny zánět po nezbytně dlouhé době hasí. Pokud je poměr mezi Omega6 a Omega3 v rovnováze, vše plyne v harmonii. Pokud je vzájemný poměr v nerovnováze ve prospěch Omega6, které v dnešní stravě neúměrně převyšují příjem Omega3, není v silách organismu plnohodnotně uhasit probíhající akutní zánět a jeho pozůstatky přechází v zánět chronický. Ten se může usídlit v jakémkoliv tkáni či orgánu, kde podporuje vznik a rozvoj tzv. civilizačních onemocnění. V naší střevoevropské stravě převažují zdroje Omega6, mezi které patří plodiny jako např. slunečnice, sója, kukuřice, ořechy a mnohé rostlinné oleje, také však kuřecí, krůtí a vepřové maso a všechny produkty včetně vajec a mléka těchto zvířat, dokonce chovný losos. Naproti tomu Omega3 najdeme v dobře vstřebatelné formě pouze v mořských řasách a rybách, které se řasami živí. Saturovat přirozeně potřebu těla po Ome-



aktivita primární imunity vyzývána daleko méně, než tomu bylo dříve, ztratila svou rovnováhu a nyní je náchylnější k nepřiměřené reakci na neškodné látky, jako například pyl.

BETA-GLUKANY

Vrozený imunitní systém se naučil rozpoznávat zejména molekuly zvané beta-glukany 1,3/1,6 vyskytující se v buněčných stěnách kvasinek a hub. Právě tyto sloučeniny spouští reakci makrofágů a neutrofilů, které stupňují silný protiútok, a tedy obecně zvyšují svou účinnost. Koncem 80. let začal Výzkumný ústav radiobiologie americké armády testovat aktivátory imunity a v roce 2004 bylo zveřejněno, že nejúčinnějšími imunostimulanty (z testovaných 300 látek) jsou beta-glukany 1,3/1,6 z kvasnic, které chrání před infekcemi způsobené bakteriemi, viry a plísněmi a současně chrání před poškozením z ozáření. Podle některých odborníků by měly být beta-glukany klasifikovány coby esenciální mikroži-

rozeznatelné pro buňky imunitního systému. Ve chvíli, kdy však jejich hladina dosáhne kritické meze, stanou se virulentními. Začnou spolu komunikovat, množit se a útočit. Ve své domácí kuchyni však máme k dispozici spoustu pomocníků, kteří patří mezi tzv. inhibitory virulence. Tito pomocníci komunikaci a množení bakterií a virů efektivně brání. Mezi běžně dostupné inhibitory virulence patří vanilka, hřebíček, zázvor, kardamom, křen, česnek a kopr. Využívejte je tedy hojně při své realizaci ve vaření.

STŘEVNÍ MIKROBIOM

Náš organismus je hojně osídlen různými mikroorganismy, jejichž počet je mnohem vyšší než počet vlastních buněk těla. Všem těmto mikroorganismům říkáme souhrnně mikrobiom a jeho úlohou je prospívat svému hostiteli. Převážná část mikrobiomu se nachází v tlustém střevě. Kvalitou potravy přímo ovlivňujeme, zda bude mikrobiom pracovat pro náš prospěch,

ga3 je v našich podmínkách téměř nadelší úkon. Právě v případě Omega3 mastných kyselin se velmi doporučuje konzumace rybího oleje z kvalitních zdrojů, tedy ryb lovených na volném moři. Rybí olej by měl být obohacen o kvalitní antioxidanty, které zabezpečují vstřebávání Omega3 na buněčné úrovni. Rybí tuk přirozeně antioxidanty obsahuje, jen při procesu čištění rybího tuku od těžkých kovů odchází také cenné antioxidanty. Ty je třeba následně do produktu výživové suplementace dodat. Mezi velmi kvalitní antioxidanty zvyšující účinnost Omega3 a celkově snižující zánětlivé procesy těla patří polyfenoly, které najdeme hojně v olivách, zeleném čaji, kávě, kakau, ale také například ve velmi výrazně zbarveném ovoci a zelenině a v červeném víně.

VITAMÍN D

V našich zeměpisných šířkách trpí většina lidí po převážnou část roku nedostatkem vitamínu D. Netrápí nás přímo křivice, ale tento nedostatek se projevuje osteopenií a osteoporózou. Studie navíc prokázaly klíčovou roli vitamínu D3 při diverzifikaci kmenových buněk

na NK-buňky. Mezi důležité funkce NK-buněk patří odstraňování virem napadených buněk a současně ničení nádorových buněk. Nedostatek vitamínu D tedy snižuje účinnost imunitního systému a zároveň zvyšuje riziko rakoviny. Někteří se obávají toxicity vitamínu D. Americký lékařský institut stanovil horní limit bezpečné denní dávky na 100 µg, tedy 4000 IU. Ze zdrojů však vyplývá, že pokud bychom se v subtropické oblasti procházeli na slunci bez trička, vpravíme do svého těla asi 500 µg během hodinové procházky. Vitamín D je vhodné suplementovat především v zimních měsících. Dobrou zprávou je, že kvalitní výrobky z rybího tuku většinou obsahují i doporučenou denní dávku vitamínu D3, což bývá kolem 20 µg. Když přicházíme na svět, náš organismus bývá obvykle v rovnováze. Život sám je jedna velká výzva, která nás konstantně vychyluje z rovnováhy, a zkouší tak schopnosti našeho těla i myslí vracet se do jeho středu. Dů-

sledky tohoto procesu se projevují jako stárnutí. Když tělu i mysli dopřejeme vhodnou a laskavou péči v podobě vyvážené a plnohodnotné stravy, přiměřené fyzické aktivity, kvalitního spánku a času pro regeneraci, když se budeme stejně pečlivě jako dennímu sprchování věnovat i duševní hygieně a v hledáčku našeho vědomého úsilí budou i zdravé a funkční vztahy s rodinou a přáteli, vytváříme si tak ideální podmínky pro udržení fyzické i mentální svěžesti, dlouhodobě udržitelné rovnováhy a zdraví a náš život nám bude přinášet i radost a naplnění. Je třeba uchopit svou moc a postavit se ne-moci čelem vlastní vůlí a aktivitou.

Odborné zdroje:

Dr. Clayton Paul, *Jak posílit svůj imunitní systém*, Oxford 2020

Dr. Clayton Paul, *At' je vaše jídlo vaším lékem*, Oxford 2019

Jonáš Josef, Kuchař Jiří, *Svět přírodních antibiotik*, Praha 2014

Mgr. Lucie Vybíral Pastrňáková

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



INZERCE

Betaglukany – pradávná medicína našich předků



- ▶ Podporují vlastní obranné mechanismy těla, aby si s infekcí nebo jinými patogeny poradily samy.
- ▶ Pomáhají udržovat normální hladinu cholesterolu v krvi.



Objednávky: V Diochi klubech po celé ČR, www.diochi.cz, tel. 222 764 004.



MUDR. TOMÁŠ LEBENHART

Pro pořádek: Celý latinský název této jedovaté byliny je *Delphinium staphysagria* a čeští botanici ji přiřkli název STRAČKA. Roste ve Středomoří. Vyředené informace z ní patří mezi řekněme 50 nejvýznamnějších homeopatických prostředků (z těch tisíců...). Používá se jednak na symptomatické úrovni, ale také (zdá se čím dál více v rovině osobnostní, tedy celostní). Vše si jasně a pokud možno zajímavě, bez zbytečných odborných úvah a detailů, vysvětlíme. Píšu o tomto homeopatickém léku, protože je nyní dost potřebný a vědět o něm není k zahzení. Na celostní úrovni by ovšem měl být užít po poradě se zkušeným homeopatem...

Symptomaticky, tedy dle příznaků lze s úspěchem použít (nejlépe v potenci 9, ev. 15) několikrát denně do vymizení obtíží u těchto stavů. Vybírám pouze některé z mnoha, ty nejčastější, tedy zástupné či ilustrativní. Řezná rána. Samozřejmě, pokud je hlubší, musí být chirurgicky ošetřena. Hojení se pak velmi urychlí a bolest sníží na minimum. Jakékoliv proniknutí do těla, potažmo do osobnostní integrity, což jde často ruku v ruce. Např. cévkování, zejména u mužů. Jakékoliv zavádění katétrů, drénů,

aplikace injekce včetně očkování, různé skopie (cystoskopie, gastrokopie, kolposkopie, rektoskopie, kolposkopie, otoskopie, laryngoskopie, srdeční katetrizace) a také veškeré klasické operace – řezné rány nebo ostré průniky do tělních dutin, zejména do břicha.

V této době také velmi nepříjemné a nebezpečné covidové testování výtěrem z nosní sliznice! Znáám dost lidí, kteří po opakovaných testech tohoto druhu často krváčí z nosu a jejichž psychika se

Staphysagrii lze s úspěchem použít v případech jakéhokoliv proniknutí do těla, potažmo do osobní integrity. V dnešní době užitečná například při aplikaci očkování.

následně změnila. Nehledě na vyšší ohrožení infekcí s ev. mozkovými komplikacemi. Další oblast je nekomfortně vnímaný

sex – týká se hlavně žen. Bolesti podbřišku a děložní krvácení, ev. rozvoj infekce v gynekologických cestách, často s výtokem. Také na urologický systém se může tato symptomatika přenést. Tam je zvláštní příznak, že bolest ustává během močení. Což při zánětech močového ústrojí bývá



typicky naopak... Samozřejmě znásilnění je velkou indikací k podání Staphysagria. Tam ale i celostně, tedy z rukou homeopata.

Dále jakékoliv potlačení, šikana, donucení... opět použít vyšší potence. Tam už se jedná o potlačenou emoci zejména vzteku a zloby. Urážky. A teď se již posuneme do celostní konstituční roviny tohoto léku. Kdo je člověk, který potřebuje tento informační lék? Jaké jsou jeho osobnostní charakteristiky? Má rád jasná

pravidla. Je velmi citlivý na jejich porušování, zejména vůči sobě. Chová se slušně a totéž vyžaduje od ostatních a od společnosti, od úřadů, atd. Protože nežije v Ráji, ale na Zemi, má pocit jako by podepsal se světem smlouvu, která je soustavně druhou stranou porušována. Má

tendenci skrývat své emoční nitro, a tak v něm zpravidla sílí vztek a ponížení. Navenek úsměv, uvnitř napětí a hněv. To může vyústit buď do agresivní nemoci, nebo agrese jako takové, včetně fyzického útoku. Jako by ho v tu chvíli, když už přeteče hrnec, chytli amok. Pokud dostane

včas Staphysagria, začne se uvolňovat a uzdravovat.

Ještě se krátce z praktických důvodů zmíním o velmi podobném rostlinném léku LEDUM PALUSTRE. Ten je indikován speciálně na následky bodných poranění (Staph. na řezných), jež nekrvácela. Pár příkladů. Bodnutí

’ Z hlediska současné, stále se zhoršující situace spojené s covidovými opatřeními (ať si již o nich myslíme cokoliv), bych neváhal tvrdit, že tento lék potřebuje většina společnosti. Patrně jde o „lék naší doby“. To myslím vážně. ‘

hmyzem s následnými tuhými otoky podkoží, jakékoliv následky očkování a lumbálních punkcí (!!!). Podává se několikrát denně nejlépe potenci 15 a raději již před bodnutím...

Přeji vám všem, abyste tyto léky nepotřebovali! 🌿

MUDr. Tomáš Lebenhart www.homeopat.mypage.cz

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



INZERCE

HUMÁTY - VÝTAŽKY Z RAŠELINY

- ▼ umí na sebe vázat toxiny a těžké kovy a odvádět je z těla
- ▼ přispívají k pročištění střevního traktu
- ▼ vhodné jako silný detoxikační prostředek



ZDRAVÁ STŘEVA - ZÁKLAD IMUNITY

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

STOLETÝCH BUDE PŘIBÝVAT...

I v požehnaném věku ale můžete mít zrak jako ostříž!

Naděje dožití se v České republice stále prodlužuje a senioři chtějí prožívat podzim svého života aktivním způsobem. Díky dobrému zraku si mohou vychutnat i vyšší věk mnohem kvalitněji, proto se nevyplatí odkládat operaci šedého zákalu, který barevný svět s přibývajícími léty halí do závoje šedi. Lepší zrak zkrátka znamená lepší život.

Zrak je nejdůležitějším smyslem, kterým vnímáme své okolí, a když začne s věkem slábnout, může tento fakt negativně ovlivňovat i mnohé další oblasti života. Proto odborníci doporučují, aby senioři nad 60 let každoročně podstupovali preventivní oční prohlídku, při které si nechají své oči zkontrolovat od specialisty. Přesto podle průzkumu*, který pro Oční kliniku NeoVize zpracovala agentura STEM/MARK, každý desátý senior nenavštěvuje očního lékaře. Vezmeme-li v úvahu, že v České republice žije přes 2,1 milionu lidí ve věku 65 let a starších, pak by se jednalo celkem o více než 210 tisíc obyvatel.

Šedý zákal komplikuje seniorům život

K nejčastějším očním onemocněním, která komplikují seniorům po šedesátém roce život, patří šedý zákal. Mezi staršími 75 let trpí takzvanou kataraktou již více než 50 % populace. Vada je způsobena přirozeným stárnutím oční čočky, která se postupem času zakaluje. Následkem

je zhoršující se vidění a pocit, jako by svět okolo byl zastíněn šedavou záclonou. Dnešní medicína si však s tímto problémem dokáže hravě poradit. Řešením je rychlý a bezbolestný ambulantní zákrok v lokální anestezii trvající okolo čtvrt hodiny. Během něj chirurg z oka odstraní zkalenou oční čočku a na její místo implantuje čočku umělou, která se svými vlastnostmi podobá té přirozené. „Kdyby se do oka uměla čočka nevložila, pacient by v oku neměl žádný zaostřovací mechanismus a tím pádem by měl kolem 20 dioptrií“, upozorňuje doc. MUDr. Šárka Skorkovská, CSc., primářka Oční kliniky NeoVize Brno.

Odborníci nedoporučují zákrok odkládat

Ve věkové skupině nad 65 let je odstranění šedého zákalu nejčastějším očním chirurgickým zákrokem. „Dříve se šedý zákal operoval až v pokročilé fázi, dnes ale operaci doporučujeme hned v okamžiku, kdy šedý zákal začne pacientům překážet

a omezovat je v jejich každodenním životě,“ říká MUDr. Skorkovská. Přesto někteří senioři zákrok odkládají. Podle průzkumu pro Oční kliniku NeoVize je nejčastějším důvodem domněnka, že šedý zákal není tak špatný, aby potřeboval operaci (63,2 %), případně že jim šedý zákal nepřekáží (47,4 %). Docentka Skorkovská však varuje: „Jednak je zbytečné trápit se zhoršeným zrakem a také platí, že čím dříve pacient přijde, tím rychlejší a snadnější operace je. Při pokročilém stádiu je zakalená čočka tvrdší a její vyjmutí pro chirurga náročnější.“ Ostrý zrak navíc funguje jako prevence horších onemocnění či úrazů, spojených například se zakopnutím či obtížemi při řízení automobilu. Dobré vidění může pomoci i při rekonvalescenci související s jinými zdravotními neduhy. Jedním z mnoha příkladů je operace kyčle či kolene, po níž je zapotřebí cvičit a chodit – a to bude díky ostrému zraku snazší.

**Lepší zrak, lepší život:
I v osmdesáti letech stojí
operace za to**

Střední délka života neboli naděje dožití se v České republice stále prodlužuje. Svůj podíl na tom má zlepšující se zdravotní péče, životní styl obyvatelstva i snížení rizik úmrtí. Například střední délka života novorozence (ženy) se v roce 1920 pohybovala okolo 50 let, v roce 1990 to bylo již více než 75 let a v roce 2013 je to už přes 81 let. Podle dat Českého statistického úřadu se očekává, že vývoj počtu obyvatel starších 65 let se bude v nadcházejících desetiletích navyšovat. Dokonce podle prognóz bude stále více přibývat i stoletých (a starších) obyvatel! Zatímco na sklonku roku 2019 jich bylo v České republice 713, v roce 2051 to bude již 6600 a předpoklad pro rok 2101 hovoří o čísle 21700! Ve stejné době má být seniorů nad 65 let již více než 3 miliony (oproti současným 2 milionům). Z těchto dat vyplývá, že argument „jsem na operaci starý“ pozbývá svého smyslu. I osmdesátiletý člověk může mít před sebou ještě dlouhé roky života – a s ostrým viděním je lze prožít mnohem kvalitněji. Po operaci dochází ke zlepšení zraku okamžitě, a pacient se tak může během pár dnů vrátit ke svému původnímu životu a věnovat se činnostem, které kvůli šedému zákalu musel v uplynulých měsících či letech opustit, ať už jde o čtení, vyšívání, turistiku nebo další koníčky. V případě pokročilého stádia katarakty mohou senioři dospět takřka ke slepotě, kdy jsou závislí na svém okolí a bojí se i vycházet z domu. Podle odborníků funguje odstranění šedého zákalu u starších lidí rovněž jako prevence proti životní letargii, osamělosti i stařecké demenci zapříčiněné nedostatkem vizuálních podnětů způsobujících atrofii mozku. Pro děti seniorů to pak znamená, že jejich stárnoucí rodiče mohou být po operaci opět samostatní, ať už jde o každodenní činnosti nebo řízení automobilu.

Dávejte pozor na kvalitní čočky!

Výhodou výměny zakalené oční čočky za umělou je, že se senioři zbaví nejen šedého zákalu, ale zároveň mohou díky nové nitrooční čočce korigovat i jakékoliv dioptrie a vyřešit tak problémy s krátkozrakostí, dalekozrakostí i astigmatismem. Podle průzkumu Oční kliniky NeoVize volí více než polovina seniorů (56,9 %) standardní operaci katarakty hrazenou zdravotní pojišťovnou. Za prémiovou nitrooční čočku si připlatilo 37,1 % pacientů, častěji to jsou muži. Pouze 2,6 % volilo šetrnější operaci laserem. Relativně často však pacienti o nabídce různých typů zákroků vůbec nevěděli (17 %) nebo jejich klinika jiné možnosti neposkytuje (6 %). Přitom výběr nitrooční čočky je závažné rozhodnutí, které později nelze vzít zpět a nemělo by se brát na lehkou váhu. „Umělá čočka zůstává v oku po zbytek života. Explantace čočky neboli její vynětí z oka se provádí pouze ve výjimečných případech. Proto je důležité věnovat informacím o čočce dostatek pozornosti,“ nabádá MUDr. Skorkovská. Pacient by se měl především rozhodnout o tom, jaký by měl být dioptrický stav oka po operaci šedého zákalu. Nabídka nitroočních čoček je přitom v současné době velmi široká (viz box níže) a za relativně nízký doplatek (např. 4000 Kč za asférickou čočku) můžete zvýšit kvalitu vidění po zbytek života. U trifokálních nitroočních čoček se pak lze definitivně zbavit brýlí.

Zdraví máte ve svých rukou

Většina lidí vkládá své zdraví do rukou očního lékaře. O možnostech operace se s ním lidé nejčastěji radí téměř ve třech čtvrtinách případů (72 %). Jak ovšem

ukázala výše zmíněná data o neinformovanosti pacientů, je důležité informace doplnit z různých zdrojů. Více než polovina (51 %) pacientů získává informace o zákroku též od lidí, kteří operaci již dříve podstoupili, na internetu si hledá příslušná fakta jen 18 % lidí. Alarmující je, že přibližně 1 z 5 dotázaných si nezjišťuje předem informace žádné. Zodpovědnost za péči o své zdraví by přitom měl vzít každý na svá bedra a aktivně se zabývat o veškeré podrobnosti od nutnosti operace přes vhodný typ nitrooční čočky až po její kvalitu a původ, jelikož zvolená čočka zůstává v oku po zbytek života. „Pacient by se vždy před operací měl ptát, o jak kvalitní implantát jde. Měl by si zjistit, jaký je jeho materiál – nejlepší jsou hydrofobní akrylát nebo hydrofilní akrylát s hydrofobním povrchem, ty vykazují nejlepší dlouhodobou čírost materiálu. Doporučuji také zeptat se na výrobce čoček a ověřit si, jestli jde o renomovaného výrobce používaného ve světě v širším měřítku s dobrými pooperačními výsledky. Může rovněž napovědět země původu výroby čoček,“ vypočítává MUDr. Lucie Valešová, primářka Oční kliniky NeoVize Praha, jaká fakta byste si před zákrokem měli zjistit. Nejvhodnější proto je obrátit se na specializovanou kliniku, kde mají s operacemi šedého zákalu rozsáhlé zkušenosti. Oči podrobně vyšetří, doporučí vám nejvhodnější postup a čočku. „Nepotřebujete doporučení, předoperační vyšetření i základní operaci hradí zdravotní pojišťovna,“ dodává oftalmoložka Valešová.

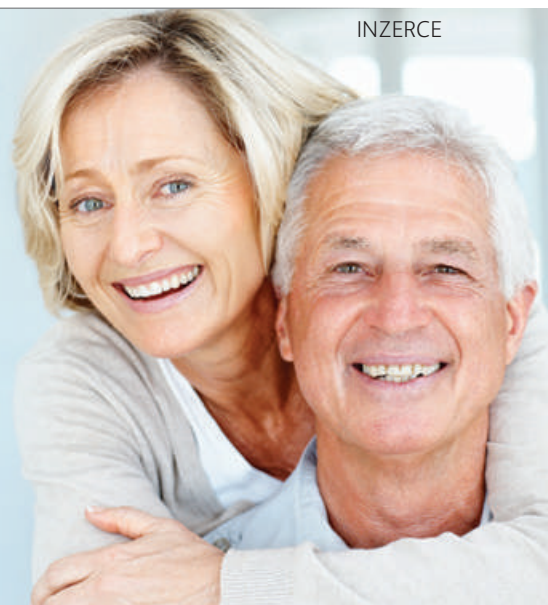
* Kvantitativní výzkum provedl STEM/MARK pro Oční kliniku NeoVize v listopadu 2020. Byl realizován na reprezentativním vzorku 500 českých seniorů ve věku 65 a více let.

Zdroj: A. S. Guideline 🌐



Vista clear

Bylinné extrakty ovlivňují dráhu jater a žlučníku, a ty mají na starost stav očí, jater, žlučníku, dolních končetin, svalů, urogenitálních orgánů nebo slinivky.



INZERCE

ROZKOŠE LIDSKÉ ŘEČI

Prof. MUDr. PAVEL KALVACH, CSc, HANA NĚMCOVÁ

*Languages are formidable windows to the beauties and mysteries
of the human odyssey. Pushing them wide open is among
the most gratifying moments in life.*

B. S. Kamps



Požádal jsem, aby výše uvedený citát zůstal v originále. Ti, co si jej přeloží, si dopřejí pocit vítězství. Jednak nad sebou, jednak nad krajinou, která beze slov zůstává neoduševnělá. Chystáme se s paní redaktorkou pohovořit o největším pokladu, který na světě máme, a tím je lidská řeč.

Když se narodíme, vznášej se kolem nás desítky tisíc krásných i prašivých slov, všechna se podrobují pravidlům syntaxe a gramatiky; jsou způsobilá sdělovat přesné i rozporuplné informace, sdělovat zprávy o krásách i trýzních světa, dojímat nás svou ušlechtilostí, jakož i obtěžovat nás svou dotěrností. Stavějí se z nich věty pravdivé i lživé, ve svém celku všechny nesmírně zajímavé. Ty věty na nás chrlí svět, rychlostí tři slova za vteřinu. Dítě ani neví, po jak krásném pokladu touží, když neodolatelně a zázračně tyto vjemy nabírá. Neví ještě, že to bude jeho největší poklad, ale již se jej všemi silami zmocňuje.

Počáteční sluchová nabídka je nepřetržitá kaše šelestů, hrkotů, rachotů, v níž ani nelze vytušit, kde jedno slovo končí a druhé začíná. Půl až jeden rok poslouchání nás poučí, kde přízvuk oddělí začátek slova od spojky, kde pokles intonace oddělí vedlejší větu od hlavní a umožní vytušit jakási, dosud nepopsatelná, pravidla. Od lidí nad postýlkou můžeme vyslechnout až 10.000 slov za hodinu. Máme-li štěstí narodit se ve spořádané a pečující rodině, přijímáme jako svůj úvodní výběr slova laskavá a věty povznášející.

„ V dospělosti se ustálí slovní zásoba na 50.000 slov mateřského jazyka. Slova unikátních z nich může být tak 60-70 %, ostatní jsou odvozeniny z těch základních. “

Ke zvukům, které si prostřednictvím fonologické kličky fixuje naše paměť do spánkového laloku, si připojujeme jejich mínění, charakter nových a nových objektů, činností i kvalit. Slovní poklad nám roste od 2 do 18 let rychlostí 10 slov za den.



Prof. MUDr. Pavel Kalvach CSc.

Když máme slova pevně fixovaná v paměti, dožíváme se prvního zázraku: Kterékoli z 50.000 slov rodného jazyka když slyšíme, poznáme ve zlomku vteřiny (aniž bychom listovali ve svých paměťových fondech); současně též pochopíme jeho význam. Umožňuje nám to akustická analýza ve spánkovém laloku. Pomocnou funkci vyvine i temenní lalok, který prověří tzv. prosodii – čili melodičnost a zvukomalebnost věty; zda je to rozkaz, prosba, výstraha, něžné šeptání, nebo protivné obtěžování. Tím také odhalí případnou ironii nebo skrytý vtíp.



Čtení umožňuje akvizici slov ještě rychlejší, než poslouchání; nejméně pět slov za sekundu, mnozí trénovaní lidé však čtou až celou řádku za sekundu. Obvyklý příjem 20.000 slov za hodinu je takto samozřejmě tím největším zdrojem poučení, nábory vědomostí.

„ Nejsou to zázraky inteligentního mozku? “

Dlužno však říci, že ten zázrak je největší v mládí. Sací schopnost mozku kumulovat vědomosti se zvyšuje až

do 25 – 30 let. V této fázi nám roste a dominuje hlavně **tekutá inteligence** (fluid intelligence). Ta spočívá v bleskurychlých transmisích senzoric-kých vjemů a asociací, které s těmito vjemy provádíme. Ukládání do paměti je vydatné a masivní. Tekutá inteligence je sama o sobě bezobsažná. Druhý typ, **inteligence krystalická**, spočívá v hromadění vědomostních jednotek, čili encyklopedických znalostí. Patří k ní i znalost slov. Zatímco tekutá inteligence od 30 let zřetelně klesá, krystalická v tu dobu ještě roste a začne se omezovat zhoršující se paměť teprve po 60. roce věku.

▼ Co je vlastně strukturované myšlení? Jsme geneticky předurčeni pro inteligenci krystalickou, nebo fluidní?

Krystalická inteligence je stav vědomostí, použitelných do hry. Myšlení je žonglování s nimi. Spolupráce obou dvou inteligencí je strukturované myšlení. Osobní predispozici pro jednu nebo druhou variantu inteligence je těžké stanovit. Je to kombinace genetické vlohy a praktického života (výcviku). Výraz „talent“ má blíže k tekuté inteligenci, kdežto ta krystalická je spíše důsledkem pilné dřiny.

ŘEČ PSANÁ A PRODUKCE ŘEČI

Dosud jsme mluvili o pochopení mluvené řeči; jsou však ještě tři další velké řečové kategorie: porozumění řeči psané a produkce řeči – jednak ústně, jednak písmem. Rozbor všech se nám zde nevejde. Alespoň však něco k řeči produkované akusticky. Produkce začíná vybavením slovního ekvivalentu k pojmu, který máme na mysli. Slova se pak mentálním procesem čelního laloku mozkového řadí podle syntaktických pravidel ve věty a souvětí. Když se vytvoří mentální model věty (endofázíí), nastupuje velmi zajímavá fáze motorické koordinace mluvidel. Zde působí tzv. procedurální paměť: série navazujících pohybů, které nastavením početných svalů hlasivek, rtů, tváří, jazyka, měkkého patra, hrtanu vytvoří zvuk, přesně modulovaný podle zvyklostí dané řeči. Je to delikátní, nejčlenitější a nejpřesnější sled pohybů, jaké naše tělo dokáže generovat.



Žádná tělesná akrobacie dvojitých salt, či veletočů na hrazdě nemá tolik detailních a přesně provázaných pohybových sekvencí, jako mluvidla v proudu mluvené řeči.

Kdo ztratí tuto motorickou koordinaci, ocitá se v „řečové apraxii“. Ta mu zmaří mluvení, byť jeho vymýšlení správných vět zůstává jako mentální operace zachováno. Jeho řeč zadrhává, přehazuje slabiky a může být svou neohrabaností až plně nesrozumitelná. Písemné vyjadřování zůstane takovému člověku zachováno.

Procedurální paměť ztrácíme obvykle poškozením mozkových motorických okruhů konkrétní nemocí: úrazem (kontuze mozku po haváriích), zánnětem (encefalitidy), cévní příhodou (mozkový infarkt nebo krvácení), degenerací (ve stáří). ALS by sem patřila jen v případech, že je kombinovaná s demencí; sama o sobě jako porucha motorických neuronů pyramidové dráhy toto nezpůsobuje.

Ve svém výzkumu na neurologické klinice testujeme lidi mimo jiné v přesnosti a rychlosti pojmenování obrázků. Ze 100 jednoduchých barevných obrázků pojmenují bystří studenti všechny správně obvykle za 2 min 30 sek. Osobám nad 70 let klesá rychlost na průměrných 3 min 50 sek a osobám

z poradny pro poruchy paměti již na hodnoty 4 min 30 sek – 8 minut. S tím také klesá přesnost správných pojmenování. I osoby plně samostatné mohou klesnout na úspěch pojmenování např. pouhých 65 obrázků a to třeba s pomalostí až na 9 – 10 minut.

Výzkum řeči je ovšem podstatně složitější; v dimenzích, které mohou pojmut pouze velmi tlusté knihy. Mezi nejuznávanějšími časopisy o řeči jsou také ty, zabývající se výukou a provozováním druhého a dalších získaných jazyků. Celkově je těchto časopisů 884, takže výzkum řeči nepochybně patří k prioritám lidského výzkumu.

ŘEČ MEZINÁRODNÍ

Z vlastní zkušenosti každý zjišťuje, jak je v globalizovaném světě nezbytné mluvit také řečí mezinárodní. Pro naši zónu je rozhodující angličtina, kterou se na světě dohoví téměř 1,5 miliardy lidí. Větší řečovou monoglotní populaci má již jen mandarinská čínština – přes 2 miliardy. Rozdíl v těchto dvou populacích je ten, že západní svět se pro svou pohodlnost čínsky již nenaučí, kdežto Číňané se učí angličtinu až fanaticky. V této době se ji aktivně v Číně učí 250 milionů lidí. Je to pro ně děsivě těžké, zejména výslovnost. Učí se často kolektivně; na ulicích kolem univerzit je možno vidět hloučky, kde jeden předčítá anglické věty a skupina 30 studentů je otrocky opakuje a opakuje. Největší takové shromáždění se tam podařilo jednomu

Angličanovi svolat v počtu 1000 lidí: všichni unisono recitovali předčítané věty.

Česká republika má jednu zásadní nsnáz. V České televizi se vypracovaly k dokonalosti dabingové týmy. Jejich kvalitní české verze anglických filmů poskytují pohyby rtů perfektně sladěné s novými českými slovy. Nádherné pohodlíčko pro bezstarostného diváka! Ale co je výsledkem? Zpoždění o 30 let za divákem dánským, holandským, švédským, norským, kteří si toto pohodlíčko nikdy nedopřáli. Proto v těchto zemích vždy žasnu, jak taxikář mluví anglicky plynne a samozřejmě, nebo jak kdokoli vysvětlí na ulici i složitější témata. Dávejme si pozor, kdo nám jak utíká; velký byznys se odehrává bez čekání na opozdilce!

Na 73. místě nejúspěšnějších lingvistických časopisů se nacházejí „Asian Englishes“. Sledování těchto lokálních dialektů, jejich rozdílností a zpětných tlaků na splývání s hlavním proudem, je nesmírně zajímavé

Má-li běžný občan svou obrovskou zásobu 50.000 slov, hovoří obvykle pouze zlomkem tohoto množství. Naše porozumění pasivní je mnohem širší, než použití těchto slov aktivně, tedy v expresivní produkci. Lidé specializovaní však navíc své slovníky rozšiřují ještě podstatně v rámci své profese nebo svých koníčků. Vystudovat medicínu znamená například přibírat 10.000 nových slov odborných. Velmi schopní lidé si dále dopřejí studium řečí cizích, kde k dosažení slušně obratné řeči je zapotřebí vždy alespoň dalších 10.000 slov.

Transformace amorfni myšlenky ve slovní ekvivalent je jednou z největších záhad lidské psychiky.

Zajímavým tématem zkoumání řeči je také její podíl na vlastní podstatě inteligence. V této dimenzi se výzkum věnuje podstatě tzv. „lešení“, jímž je řeč pro tvorbu myšlenky. Kogitovat, tedy cíleně uvažovat, lze pouze tichou vnitřní řečí, tzv. endofázíí. A ta, byť má i své komponenty intuitivní, staví větší měrou na myšlenkách větných.

MUDR. JANA WANKATOVÁ:

„...Nejsem zastáncem nadbytečných očkování, ale v případě pandemie covid-19 se domnívám, že je to jediná možnost, jak omezit šíření viru v populaci, a možná tak zachránit mnoho lidských životů. Pomoc nekonvenční medicíny spočívá v prevenci, v posílení imunitního a nervového systému a i v případě onemocnění jako doplněk léčby v lehčích případech či k detoxikaci po prodělaném onemocnění, což může zamezit rozvoji právě Long-COVIDU. A jednoznačně doporučuji homeopatii jako doplněk k očkování...”

HANA NĚMCOVÁ



MUDr. Jana Wankatová vystudovala Lékařskou fakultu UK a po atestaci z interního lékařství se začala intenzivně věnovat alergologii. V současné době působí ve své pražské ordinaci, kromě klasických postupů západní medicíny využívá i homeopatii, fytoterapii, EAV a další. Je autorkou několika publikací, např. První pomoc v nekonvenční medicíně.



▼ **V dnešní době je nejen kvůli pandemii covid-19 velmi skloňované slovo imunita. Vy jako lékařka se imunitním systémem zabýváte. Co určuje, jak dobře, nebo naopak jak špatně náš imunitní systém funguje?**

Imunitní systém je součástí psycho-neuro-endokrino-imunitního superinformačního systému. Jinými slovy, vzájemné působení endokrinního, imunitního a nervového systému vytváří předpoklad pro udržení homeostázy (udržování stálosti vnitřního prostředí organismu, např. teplota, pH atd., i když se vnější podmínky mění). Imunitní systém zasahuje prakticky do všech dějů, které se odehrávají v lidském těle.

Imunitní soustava je schopna přijímat podněty prostřednictvím rozmanitých receptorů, tyto podněty vyhodnocovat a reagovat na ně vhodnou aktivitou. To znamená, pokud vyhodnotí podnět jako nebezpečný, je zahájena imunitní reakce, zatímco neškodné podněty ignoruje. Existuje i řada regulačních mechanismů, které brání nežádoucímu působení imunitní odpovědi – např. poškozující zánět vedoucí k oxidativnímu stresu nebo rozvoji nádorového bujení. Pokud chceme zcela odpovědět na otázku, co vlastně ovlivňuje fungování imunitního systému, musíme si navíc uvědomit, že existuje imunita přirozená (tedy vrozená) a imunita adaptivní.

Zatímco vrozená imunita je nám dána a v průběhu celého života se za fyziologických podmínek nemění, adaptivní imunita je vlastně tím, co dále ovlivňuje fungování imunity v průběhu našeho života – je dotvářena postnatálně a je zásadně ovlivňována vlivy zevního prostředí, tj. především

vlivy mikrobiálními, dále potravinovými, chemickými, fyzikálními a dalšími.

▼ **Jak velkou roli hraje dědičnost, tedy jak jste zmínila imunita vrozená, a nakolik jsme „pány svého osudu“ a můžeme na dobrém fungování imunitního systému zapracovat?**

Na obecné rovině imunitní odpověď pochopitelně genetické vlohy podmiňují. Je to ovšem velmi složitá problematika, na kterou se ani necítím dostatečně fundována.

Nevhodná kombinace genů může vytvářet dispozici člověka k určitému onemocnění – například pro atopii a alergická onemocnění byl potvrzen jejich genový základ, který je umístěn nejméně v 8 chromozomálních oblastech (např. na chromozomu 5., 6., 7., 11., ...)

„Neznamená to, že se každá geneticky zakódovaná vloža nutně musí klinicky projevit. To je právě prostor, kde se může uplatnit vliv našeho chování – otázka stravování, „zdravého životního stylu“, který je dnes velkým tématem. Neznamená to pouze vegetariánství, či jogging, které nejsou pro každého. Mluvíme i o vlivu chemických a dalších zátěží ze životního prostředí, stres apod.“

▼ **Jak velkou roli hraje psychika v tom, zda nad nemocí zvítězíme?**

Opět další velké téma na samostatné sdělení. Jednoznačně, jak jsem již uvedla v první otázce, je psychika

nedílnou součástí psycho-neuro-endokrino-imunitního systému. Tyto systémy se vzájemně ovlivňují a spolupracují spolu.

„Dá se říci, že neexistuje onemocnění, ve kterém by nehrála psychika primární, či sekundární roli.“

Stres a emoce působí na osu hypotalamus-hypofýza-nadledviny, a mohou tak významně ovlivnit schopnost člověka vyrovnat se s nemocí.

▼ **Kromě současné pandemie, je určitě strašákem dnešní doby rakovina. Dokážete pomoci i pacientům s touto diagnózou? Co je častou příčinou tohoto onemocnění?**

Opět velké téma, pacienty s rakovinou také mám, ale zde jsou homeopatie či obecně přístupy nekonvenční medicíny pouze doplňující léčbou, za zásadní v těchto případech považují alopatickou medicínu, eventuálně včetně chirurgického řešení. Nekonvenční medicína má zde své místo především v ovlivnění psychiky, vyvážení nežádoucích účinků alopatické léčby, stimulace regeneračních pochodů a také v neposlední řadě aktivaci imunitního systému v protinádorové obraně. Může se nám také podařit najít spouštěcí moment v daném případě rakoviny a tam můžeme mnohem cíleněji působit. Nebudu zde rozvíjet příčiny vzniku nádorových onemocnění, myslím, že je to i v médiích velmi často diskutováno, stejně tak i mezi odbornou veřejností a setkáváme se s různými protichůdnými názory (např. vliv hormonální antikoncepce...). Je zde i dobře znám vliv psy-



chiky, třeba rozvoj karcinomu prsu např. po zjištění partnerovy nevěry nebo úmrtí partnera.

▼ Zabýváte se alergologií - jaké metody používáte?

S odvoláním se na Hippokratovu přísahu: „Lékařské úkony budu vykonávat v zájmu a ve prospěch nemocného dle svých schopností a svého úsudku“.

Tedy používám všechny metody, které jsem schopna pacientovi poskytnout, pochopitelně vzhledem k tomu, že jsem primárně klasicky vzdělaný lékař, tak je to přístup západní medicíny – tedy režimová a dietní opatření, symptomatická léčba k úlevě od příznaků alergie, specifická alergenová imunoterapie, dále používám akupunkturu, homeopatii, metody FRM.

▼ Jak je možné, že je lidstvo stále více alergické?

To je další otázka velkého rozsahu a je předmětem mnoha diskuzí. Významný

nárůst alergií během několika desetiletí ukazuje především na vliv faktorů zevního prostředí. Stoupající množství škodlivin v ovzduší (interiéru i zevního prostředí), změny teplot – zejména extrémní a prudké výkyvy teplot, klimatické změny... To vše vede mimo jiné k ovlivnění počtu pylových zrn v ovzduší, bodavého hmyzu, nárůstu plísní apod.

„Do popředí příčin alergií se dostala potravinová alergie, v tomto smyslu se někdy hovoří i o „Imunologickém fenoménu 21. století.““

Alergie mají různorodou povahu, jedná se o interakce genů s prostředím, jak již bylo řečeno. Před několika lety se objevila tzv. „Hygienická hypotéza“ vzniku alergií. Její podstatou byl fakt, že v minulosti žili lidé v hygienicky nedokonalých podmínkách, malé děti byly častěji vystaveny infekcím, kontaktu se zvířaty... V raném věku prodělaná infekční onemocnění podle této

hypotézy snižují pravděpodobnost proalergického nastavení imunitního systému.

Na základě moderních výzkumů se dnes spíše považuje za hlavní problém poruchy imunitní tolerance. U alergiků totiž tato tolerance chybí nebo je významně narušena, což vede k poruše regulačních imunologických mechanismů.

▼ Jak vnímáte spojení klasické medicíny a alternativních přístupů?

My, kteří provádíme celostní medicínu, jsme na pojem „alternativní“ trochu alergičtí, děláme jednu medicínu, dle svých nejlepších znalostí, schopností a svědomí a používáme k tomu veškeré metody, které jsme se naučili, tedy nic nealternujeme, ale používáme komplementárně. Myslím, že se jednotlivé metody mohou vhodně doplňovat ve prospěch pacientova zdraví, ale nutný je individuální přístup, který se ze západní, nebo chcete-li školní medicíny zcela vytrácí. Léčí se dle doporučených postupů,

zcela bez ohledu na osobnost pacienta, spouštěcí momenty jeho onemocnění, jeho sociální zázemí... opět téma na dlouho diskuzi.

▼ **Jsmo (DIOCHI) výrobcem bylinných preparátů na bázi TČM. Jaké máte zkušenosti s bylinnou terapií. Dá se zobecnit oblast problémů, na které lze fytoterapii dobře použít? Vaše zkušenost s preparáty DIOCHI?**

Fyto terapie není mojí doménou, ale nevyhýbám se použití některých přípravků – hlavně se domnívám, že je nutno léčbu přísně individualizovat, tudíž ne pro každého je tato léčba smysluplná, na druhé straně je řada pacientů, kteří z tohoto přístupu profitují.

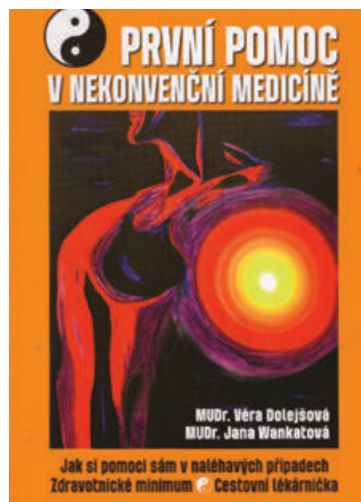
Preparáty DIOCHI jsou vhodné i k použití preventivnímu. Ještě než dojde k rozvoji choroby, zjišťujeme již některé signály, svědčící pro oslabení některých systémů, pak použití těchto bioinformačních preparátů vede k energetické harmonizaci a choroba se nemusí vůbec projevit. A v případě již rozvinutého onemocnění, mohou tyto preparáty podpořit detoxikační schopnosti organismu i posílit oslabené orgány. Produkty vaší firmy DIOCHI jsou na rozdíl od různých bylinných produktů ve stabilní kvalitě, což je velmi pozitivní.

▼ **Jak vnímáte současnou situaci kolem pandemie? Jaký je váš názor na očkování a možnosti nekonvenční medicíny?**

Je pravdou, že málokteré onemocnění za poslední roky zdvihlo takovou vlnu emocí jako právě současná pandemie. Tato pandemie vedla k 20% nárůstu mortality v ČR, přesto bohužel velká většina lidí toto onemocnění podceňuje, označuje je za „pouhou rýmičku“ považuje je za mediální bublinu a politický nástroj k omezování lidských práv a svobod. Objevují se různé konspirační teorie jako spiknutí politiků, útok tajné organizace, vliv budování sítě 5G a především únik viru z laboratoří v čínském Wu-chanu. Tato poslední teorie však bohužel není ani potvrzena, ani jednoznačně vyloučena. Problém vidím hlavně

v kontroverzních informacích, které poskytují média i různé osobnosti a běžný občan není schopen se orientovat, a pak jednoznačně nastává situace, kdy určitá skupina lidí se bojí onemocnění a je v těžkém stresu a přehánění doporučená opatření, a další skupina onemocnění bagatelizuje, je přesvědčena, že pokud se vůbec nakazí, bude průběh onemocnění nekomplikovaný a vadí jí omezování různými restrikcemi. Teprve, když v jejich blízkosti někdo zemře nebo má těžký průběh onemocnění, začínají poněkud měnit názor. Nutno upozornit i na to, že dokonce i po lehkém průběhu onemocnění může dojít k rozvoji tzv. Long COVID s různými projevy kardiovaskulárními, respiračními, mentálními...

Co se týká očkování, ač nejsem zastáncem nadbytečných očkování, v tomto případě se však domnívám, že je to jediná možnost, jak omezit šíření viru v populaci, a možná tak zachránit mnoho lidských životů.



Pomoc nekonvenční medicíny pochopitelně spočívá především v prevenci, v posílení imunitního a nervového systému a i v případě onemocnění jako doplněk léčby v lehčích případech či k detoxikaci po prodělaném onemocnění, což může zamezit rozvoji právě Long-COVIDU. A jednoznačně doporučuji homeopatii jako doplněk k očkování.

Hana Němcová

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

▼ **Osobní otázka na závěr - jak relaxujete, jak zvládáte nenosit si problémy pacientů „domů“? Stává se, že se od některých pacientů nemůžete tzv. odtrhnout? Co byste si nejen jako lékařka přála do budoucna?**

Abych pravdu řekla, na relaxaci v pravém slova smyslu mně nezbyvá moc času, přestože vím, že je to špatné a že by člověk měl věnovat stejný čas sobě a svým koníčkům jako práci. Na druhé straně je moje práce i mým koníčkem, takže mě naplňuje. Pokud mám opravdu čas, tak mám nejraději pobyt v přírodě, práci na zahradě anebo číst pěknou knížku.

Problémy pacientů – pochopitelně, když člověk používá jako léčebný přístup nekonvenční medicínu, je s pacientem v mnohem užším kontaktu, než je tomu většinou v alopatické medicíně. Pacient se stává pro nás rovnocenným partnerem, otevírá nám své nitro a mnohdy odhaluje ty nehlubší niterné problémy a starosti, které by třeba nikde jinde nebyl schopen ventilovat. Mnohdy se dozvídáme takové příběhy a lidské osudy, které nás nemohou nechat chladnými, a proto pochopitelně uvažujeme, jak danému jedinci pomoci i doma...

Na druhé straně se snažím řídit poučením, které nám dal jeden moudrý lékař – homeopat a to je, že my pacienta provázíme na jeho cestě k uzdravení, musí cítit, že jsme zde pro něj, ale tu cestu nejdeme za něho, nesmí nás to pohltit a dotyčný pacient se musí snažit sám, my mu dáváme pouze rady a udáváme směr, ale jít musí sám.

▼ **Co byste popřála čtenářům na závěr?**

Pochopitelně, že všem čtenářům přeji především hodně zdraví, pevné nervy, mnoho optimismu, ale také pokory a zodpovědného přístupu k sobě samému i svému okolí. 🍀



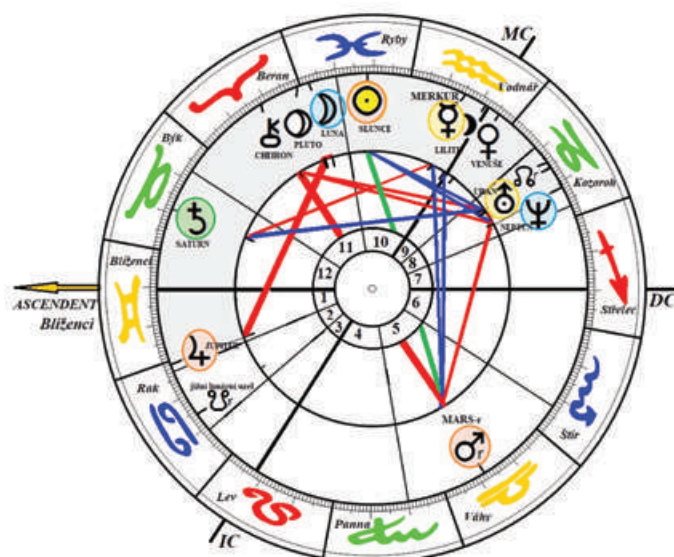
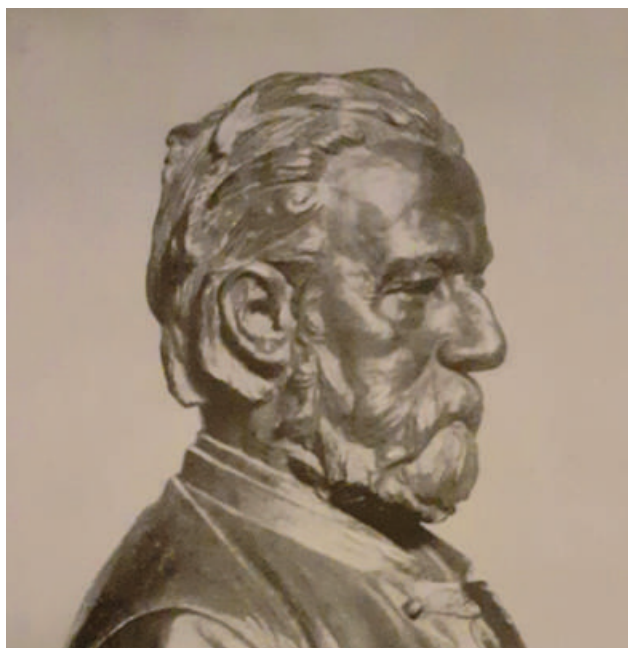
ASTROMEDAILONEK

*Bedřich Smetana*PŘÍBOJ TÓNŮ
A VLNY HUDBYV DUŠI
BEDŘICHA SMETANY

LENKA ADAMOVÁ, foto Wikipedia, úvodní ilustrace autorka

Bedřich Smetana (2. 3. 1824 – 12. 5. 1874) byl mimořádný umělec nejen svým dílem, ale i svým osudem. V jeho životě byla jen krátká období nezkalené bezstarostnosti. Čím více jej osud tiskl, tím více jako by se mu vzpíral svou tvorbou. Patřil ke generaci umělců Národního divadla, jež ve vytvoření národního umění spatřovala nejvyšší metu svého snažení.

V textu se zamyslím jen nad několika situacemi a povahovými rysy skladatele a spojím to s náhledem do jeho horoskopu. Z životních událostí si více všimnu jeho dětství, jeho nemoci a úspěchu opery „Prodaná nevěsta“. A mějme na paměti, že život jedince, ať už se jedná o sklony, vlohy, události, nemoci atd. je v horoskopu nanejvýš jen naznačen.



Bedřich SMETANA, nar. 2. 3. 1824, Litomyšl (CZ), 10:00 LMT (8:55 UT),
astro.com, RR-B, domy Koch

Hudba, hlavně hudba

Smetanovým znamením narození – tj. kde se nachází Slunce – jsou Ryby. Má zde nejen Slunce, ale též druhé světlo, Lunu. Slunce symbolizuje sebevědomí, Já, také seberealizaci a obecně tvůrčí schopnosti. Luna symbolizuje citové založení, „duši“, vztah k rodině, rodné krajině, minulosti. Ryby – tot' vyjádření vši spontánně plynoucí imaginace (ať už vníká pod vlivem čehokoli), hluboké citovosti. Ze všech znamení právě Ryby nejvíce rezonují s hudbou. Nejen voda jako skutečný živý, ale také niterná voda Ryb v nás nejlépe nese zvuk. I kdyby člověk nemohl rozvíjet své hudební vlohy, byl by se zdůrazněným znamením Ryb citlivý přinejmenším na zvuky. Archetyp Ryb nemusí znamenat jen umění, ale také spiritualitu a leccos dalšího. Život nás vede k určitému naplnění. U Smetany to byla hudba. Vlny hudby zaměstnávaly jeho mysl (Slunce) i duši (Luna). Rybám vládne Neptun. Ten je u Smetany v Kozorohu. Ve znamení, jež dává „mantinely“. Umožňuje tvarovat příboj tónů. V interpretační i skladatelské práci. Vedle Neptuna je v Kozorohu též Uran – symbol individuality, jež si razí svou vlastní cestu.

Tanec, citovost... a to další

S Rybami, v nichž má Slunce a Lunu, také souvisí vířivý pohyb – v kultuře je to zejména tanec. Smetana náruživě rád tančil, zejména v mládí. Miloval

lidové tance (objevují se v jeho *Českých tancích*). Souzněl s citovým rázem české mentality – jeho zpěvnost a citovou škálou (což se objevuje v charakteristice operních postav). Citově na něj působila příroda. Rád pobýval na venkově. Také partnerské vztahy byly prodchnuté jeho hlubokým citem. První manželství přineslo však později bolest. Z narozených čtyř dětí dvě milované dcerušky zemřely. A zemřela i jeho milovaná choť. Miloval i svou druhou ženu, která ho v tvorbě jednoznačně podporovala. Leč v intimní sféře byl Smetana dost náruživý. Měl milostné plotky v mládí i později. Mars ve Váhách a v 5. domě napovídá, že se avantýry odehrávaly kolem umělecké scény.

Skladatel tak český!

Smetana má v horoskopu ascendent v Blížencích (v autobiografickém záznamu Smetana zmiňuje, že se narodil o 10. hodině). Je příznačné, že skladatel, který chtěl svou hudbou co nejlépe prospět českému národu, má začátek svého horoskopu ve stejném znamení, jako je začátek pozdějšího horoskopu české mentality z r. 1918. Smetana vycítil (podobně jako J. K. Tyl ve svých nejznámějších hrách) to, co v kořenech české mentality „pracovalo“ k porodu v pozdějším osamostatnění se českého národa. **Blíženci** jsou znamením, jež svými charakteristikami nejlépe vystihuje českou povahu. K charakteristikám znamení Blíženců

patří kromě inteligence, výmluvnosti, všestrannosti, šikovnosti, či mazanosti také hudebnost. Zejména interpretační hudebnost. Jak slyšíme v úsloví: Co Čech, to muzikant. Smetana se se svým úkolem pracovat pro národ identifikoval již v mládí. A začalo to u něj skutečně muzicírováním.

Geniální dítě

Smetana se narodil v Litomyšli do rodiny panského sládky. Zahrady, městské trhy, veselá chasa, příroda a velká rodina – to byly silné dojmy z raného dětství. Otcí se v té době dařilo a mimo své práce pěstoval komorní hudbu se svými přáteli. Hudební produkce malého Bedřicha okouzlovaly. Dostal housličky a neúnavně zkoušel hrát. Trochu se v tom podobal malému Mozartovi. Smetanův otec se však věnoval talentu syna jen laicky. Přesto již pětiletý Smetana překvapil otce dárkem k svátku: v kvartetu si sedl na jeho místo a obtížný part zahrál k úžas všech. Poté se otec rozhodl zajistit synovi soustavné hudební vzdělání. Přibyla hra na klavír. Již do roka na něm synek dokázal svými prstíky bravurně hrát. Sotva šestiletý koncertoval na litomyšlské akademii. Začal skládat drobná dílka. Získával pověst „záračného dítěte“. Horoskopu Smetany vládne planeta Merkur. Ten stojí ve Vodnáři. Merkur, který mimo jiné symbolizuje školní věk, ve Vodnáři získává výjimečnost. Někdy urychlený vývoj, brzké nadání. Krom toho je

Merkur u Smetany v 10. domě, který spojujeme s působením na veřejnost. Chlapec vystřelil jako raketa. Tím spíše, že Merkur v jeho horoskopu má „akcelerátor“. Představuje ho Mars, symbol aktivity. Mars a Merkur jsou harmonicky spojeny (trigon), přičemž Mars stojí v uměnímilovném znamení Vah! Jsou tu ale nějaká ale.

Překážky a brzdy mladých let

Smetana na ně narazí ve školní výuce (Merkur). Do školy vstoupil již v pěti letech a byl zpočátku „první výborný“. Ale jeho zájem o školu brzy upadal. Tehdejší „biflení“ ho nudilo. I po přestěhování rodiny do Jindřichova



Po dokončení gymnázia se Smetana definitivně rozhodl pro hudbu. Rodiče nesouhlasili, a protože zchudli, nemohli ho podporovat. Smetana neoblomně vyrazil do Prahy jen s trochou peněz, byť zde zprvu téměř zmíral hladem.

Nesmlouvavá vize

V horoskopu Smetany vidíme obrovsky silnou konstelaci. Je to zcela přesná kvadratura mezi Plutem a Jupiterem. Jupiter je ve znamení Raka. Znamení, jež souvisí s domovem, domovinou, rodným prostředím, rodnou krajinou, národním svérázem apod. Jupiter – v Řecku je to bůh



Bedřich Smetana s manželkou Kateřinou. Dobové portréty.

Hradce v jeho sedmi letech to bylo se školou všelijaké. Na „nižším“ gymnáziu hradeckém dokonce dostal samé nedostatečné... Následovala další škola v Havlíčkově – tehdy Německém – Brodu. I zde se biflovalo a dřelo, chování učitelů bylo však přátelské, studentský život svobodnější. Zde se Smetana setkal s Havlíčkem Borovským, který se stal jeho kamarádem a vzorem pro své národní postoje a prosazování české mluvy. Po třech letech uprosil Smetana otce, aby mohl pokračovat ve studiích v Praze, kam odešli jeho přátelé, a jež se mu jevil středobodem české kultury. Seznámil se zde se skladatelem Franzem Lisztem, který se stal jeho celoživotním přítelem. Řádného studia však Smetana v Praze zanechal a žil jen hudbou. To byl pro otce šok. Přesto na přímlyvy umožnil Smetanovi ve studiu pokračovat, tentokrát v Plzni.

Zeus – symbolizuje ve své „usměvavé“ podobě hledání smyslu života, celkovou vizi, rozhled, celkové souvislosti, široký záběr, otevřenost vůči lidem a světu, koncepční přístup, estetické či světonázorové ideje atd. To vše spojuje Smetana s rodnou (Rak) českou kulturou. Pluto v přesném aspektu dává jeho cílům a směřování obrovskou energii k probojování svých idejí a tvorby, k zápasu o uznání. Po bliž Pluta je v horoskopu Luna v Rybách. A tak může tu obrovskou energii uplatnit prostřednictvím hudby. Jeho skladatelská tvorba je rozsáhlá a pro českou kulturu zásadní. Operní, symfonická, komorní... Jedinečným způsobem spojí českou citovost a melodičnost s podněty z evropského vývoje hudby (novoromantismus, Beethoven, Mozart, Wagner, Liszt...). Některými skladbami předstihuje vývoj hudby. Ale doma nebyl prorokem.

Práce a spory

Nejprve z existenčních důvodů působil Smetana v cizině (Göteborg). Teprve po uvolnění politických a společenských poměrů v Čechách po roce 1860 se vrací do Prahy. Mnohostranně se tu zapojil do kulturního a společenského života. Působil jako hudební pedagog, kritik, první kapelník *Prozatímního divadla* ad. Dostával se do závažných, ostrých sporů o svou tvorbu, vize, působení. V čím dál hrubších výpadech proti němu se ukázaly horší rysy české mentality. Také existenční podmínky byly pro Smetanu těžké. Byl sice duší romantik (světla v Rybách), ale byl naštěstí také silný jako „z křemene“, jak se o něm vyjádřil Neruda. To je přínosný vliv trigonů Saturna do 8. domu. A bojovný díky aspektům Pluta v Beranu v kvadratuře k Jupiteru. Nepříjemnosti vůči jeho ctižádosti (ve prospěch vlasti) signalizuje i Černá Luna (Lilith) na MC. S protivenstvími, jež mu vytvářeli odpůrci, se dokázal vyrovnat. Avšak zásadní překážkou se stal jeho zdravotní stav.

Tajemství hluchoty a smrti

Ve svých padesáti letech v roce 1874 zcela ohluchl a musel se vzdát kariéry dirigenta i operního ředitele. Jeho depresi a melancholii lze pochopit. Přesto dál komponoval, což mu umožnila přebohatá vnitřní hudební paměť, představivost, síla jeho génia. Přestěhoval se k rodině své dcery do středocheských Jabkenic. A právě tam složil své nejvýznamnější skladby, včetně *Mé vlasti*, *Českých tanců*, opery *Huťka* aj. Jeho zdravotní stav se však posléze dramaticky zhoršoval. V posledním roce života už nebyl soběstačný. V posledních měsících života byl v péči v ústavu pro choromyslné. Objevovaly se různé teorie. V roce 1987 byly ostatky skladatele exhumovány a podrobeny vědecké analýze. Prof. E. Vlček a tým dospěli k závěru, že příčinou skladatelovy hluchoty, zhoršujícího se zdraví a smrti byla syfilis (7). Ale jiný lékař a odborník, doc. Jiří Ramba posléze dospěl na základě získaných údajů k závěru zcela odlišnému. J. Ramba tvrdí a zčásti výzkumem dokládá, že příčinou skladatelových potíží bylo degenerativní postižení v důsledku

vážného zranění obličeje v dětství (6). Sedmiletý Smetana byl účasten chlapecckému experimentování se střelným prachem. Střepiny mu poranily obličej. Ránu omýval vodou z rybníka. Na dva dny ohluchl a je zázrak, že přežil. Ze znečištěné vody se u něj rozvinula plíživá infekce, která zpomalila růst pravé poloviny obličeje (lebky). Asymetrii v dospělosti zakrýval vousem. Degenerativní onemocnění – osteomyelidita – podle J. Ramby přivedlo další celoživotní obtíže, i po ztrátě sluchu.

Tak i tak

Nejprve zdůrazním, že žádné konstelace horoskopu nepůsobí nějakou jednoznačnou situaci, a nevedou jednoznačně k chorobě. Na tom se podílí celá řada dalších záležitostí, jako dobové podmínky, styl života, zděděné dispozice atd. U Smetany se tyto vlivy kumulovaly.

Téma sluchu – resp. hluchoty – je zásadně spojováno se Saturnem. Ve 12. domě „ticha“ a hloubky může Saturn symbolizovat jakési uzavírání se vůči světu. Svět tónů za „oponou“ vnějšího světa, k jehož zvukům Saturn jakoby zamkl dveře. Problém sexuálního rázu zas naznačuje 8. dům horoskopu. Mohlo jít možná i o zděděné miasma po nějakém předkovi. Lze tedy předpokládat – s přihlédnutím k dalším okolnostem – působení obou vlivů – osteomyeliditu i sexuální téma (tehdy zvané „divadelní nemoc“). Taková tragická zdravotní dvojíto... že by i tohle měla znamenat česká blíženecká „podvojnost“?

Česká „Prodanka“

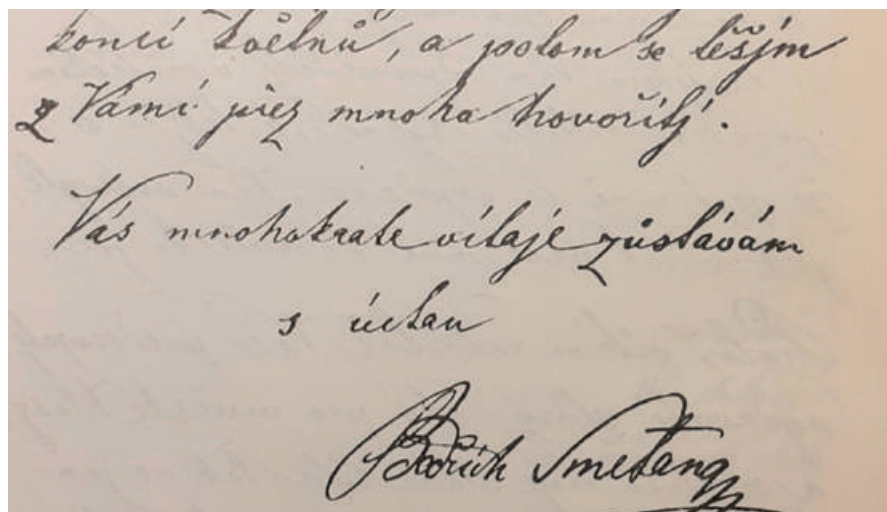
To už je lepší si připomenout blíženecky archetypovou Smetanovu operu *Prodaná nevěsta* (libreto K. Sabina). Dějově je opera sice prostá, ale epizodně pestrá. Skladatel si mohl s postavami hudebně „vyhrát“. Je pozoruhodné, že tato opera není „nejdokonalejší“ operou od svého počátku. Smetana ji několikrát upravoval hudebně, dramaturgicky, dokonce i textově. Něco bylo jen „nahozené“ (např. postava prostoduchého Vaška), trochu divně taky působí, že Jeníka po návratu nikdo ve vesnici nepozná. Ale geniální je tato opera v tom, jak je naladěna na „českou mentalitu“. Jeník

a Vašek jsou vlastně nevlastní sourozenci, což ví jen Jeník. Ten na tom postaví svůj chytrý plán – „obchod“. Archetypově to připomíná chytráckého boha Herma z řecké mytologie, který získal pro astrologii římský název Merkur. I on přechytračil „obchodováním“ svého favorizovaného bráchu. Žánrově jde o komickou operu. Češi jsou rození „komedianti“. Můžu připomenout, že i u Řeků vstoupil s bohem Hermem (Merkurem) smích na Olymp. Jako kdyby Řekové znali ten blíženecký (merkuriální) archetyp dávno předtím, než ho ztělesnila česká mentalita. K ní patří také obratnost – v současnosti se projevuje např. v některých sportech. V opeře to Sme-

kdy byl již hluchý, pocházejí i další skladatelovy skvosty, jako je kvartet *Z mého života* či cyklus symfonických básní *Má vlast* aj. Skladatel – podobně jako hluchý Beethoven – cítil, že vnitřním sluchem snad slyší ještě lépe než tím vnějším. Smetana se stal niternejším, byť zůstal nadále na „českém rynku“. Je totiž v podstatě stále a „jen“ blíženecký tím, že postrádá spirituální hloubku a duchovnost.

Z domoviny do světa – a zpět

Prodanou nevěstou, tak blíženecky českou, si Smetana srdce Čechů zcela získal. Dožil se jejího stého opakování a ovací, byť byl již zcela hluchý a ne-



Bedřich Smetana – Dopis Procházkovi

tana vyjádřil živým tancem – polka, furiant, skočná. Česká mentalita – tak blíženecky „chytrácká“, inteligentní, výmluvná, živá atd. – je navíc prodchnuta velkou citovostí. Podobně jako Smetanova opera. *Prodaná nevěsta* je tak asi nejryzejší a nejmilovanější česká opera. **Je tak archetypově ryzí, že je tím nadnárodní.** Snad proto se stala ve světě zřejmě nejznámějším skladatelovým dílem. Podobně bychom se mohli zamyslet nad některými dalšími, jako je nádherná opera *Huťka*. Skladatel ji zkomponoval v době, kdy již byl zcela hluchý. *Huťka* je druhá nejoblíbenější jeho opera, opět „lidová“, komická, a citová. Z let,

mocný. V roli Mařenky získala světové uznání českému géniovi Ema Destinová. Dnes je Smetana ve světě znám a oceňován i pro další své skladby. Možná by si po letech zasloužil návrat „domů“. Znovu a nově do našich srdcí. A zasloužil by si dobře ztvárněný, lidský příběh svého života. Co byste v jeho příběhu hledali vy?

Zdroje. Biografie: 1) K. Hoffmeister; 2) V. Holzknecht; 3) Z. Mahler; 4) P. Pražák; 5) H. Séquardtová.

Další zdroje: 6) J. Ramba: *Slavné české lebky*; 7) E. Vlček ad.: *Bedřich Smetana – fyzická osobnost a hluchota*; 8) *Smetana ve vzpomínkách a dopisech* (ed. F. Bartoš).

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 podzim 2021 (viz web). Konzultace a vzdělávání též online.



STONEHENGE A MODRÉ SVĚTLO

JAN JOHANN JAROSLAV MIŠKA, foto autor



V pradávných dobách lidé ještě vnímali energii prostředí, rostlin, živočichů a také vlastního těla. Vesmírná energie – prasíla je nejenom obklopovala, ona jimi v určité struktuře též prostupovala. Šamani dokázali vylepšovat energetický potenciál lidského těla i energii krajiny. Poznali škodlivé účinky linií energie prasíly (čchi) odebírajících energii, tedy vzařovacích ženských jinových, a opačných život posilujících mužských jangových linií.

Vzácně najdeme místa, kde se občas, při náhlém navýšení vyzařovací složky prasíly krátkodobě zjevuje žluté studené nebo modré světlo. Druhé jmenované souvisí s druhem horniny a většinou je okem neviditelné – najdeme jej na fotografii takového místa. Trvale se vyskytuje na zdi ve sklepení českokrumlovského zámku nebo třeba na jednom místě kláštera Saint Michael a ve Stonehenge se občas zjevuje před příchodem studené fronty – o tom si za chvíli budeme povídat.

Žluté světlo – Eliášův oheň – je pojmenované po významném křesťanském starozákonním prorokovi Eliášovi, který je uctíván jak katolickou, tak pravoslavnou církví – údajně nezemřel, ale odešel přímo do nebe.

U nás se žlutá záře objevovala v Kostelním Vydří tam, kde byl v místě u cesty postavený dřevěný sloupek s obrázkem, později malá kaple. Následovala kostelní loď s klášterem. Poslední stavbou je kostel Panny Marie Karmelitské. Protože je interiér kostela velmi energeticky vydatný, tak bude místo záře zřejmě uvnitř kostela.

Některá žlutá studená světla svítí sice kolísavě ale nepřetržitě. Mezi ně zřejmě patřil studený „hořící keř“ na hoře Oreb, do něhož vstoupil Mojžíš, když si před ním zul své střevice. K údivu všech přihlížejících soukmenovců z něho vyšel nespálený a údajně Bohem poučený. A to tak, že mohl lidu izraelskému, klaníci se do té doby mimo jiné také „zlatému teleti“ (býkovi), zvěstovat zprávu o jediném a nepojmenovatelném

Bohu (JHVJ – Jsem ten, který jsem). Je to jeden a tentýž, jenž se stává jediným Bohem dávajícím později duchovní základ křesťanské věrouce prostřednictvím židovského proroka Ježíše Krista.

Žlutá světla se „zjevila“ třeba, jak píše ve svém deníku Kryštof Kolumbus, na stožárech jeho karavely. Známa je též báje o sv. Eustachovi a sv. Hubertovi. Oběma se zjevil zlatý jelen na energeticky velmi vydatném místě. A to dokonce s křížem mezi parohy.

výšce rozsvítil a motouz neshořel. Takže to zcela jistě nepůsobil blesk, ale studené Eliášovo světlo, které způsobuje v mimořádných energetických podmínkách vesmírná energie – prasíla.

TAJEMNÉ MODRÉ SVĚTLO A ZÁHADNÁ ZMIZENÍ

Ve svém putování za energií – prasílou jsem navštívil tisíce míst. Mezi nimi jsou stovky historických staveb. A to od mladší doby kamenné



sv. Eliáš

Oba budoucí svaté právě tato záře přivedla na křesťanskou víru. O tom, a mnohém jiném, jsem již psal v knize Bájná prasíla. Jenom jsem se doposud nezmínil o americkém politikovi a vědátorovi Benjaminu Franklinovi. Ten je omylem považován za vynálezce bleskosvodu. Představme si, že pustil do výšky draka na konopném motouzu, přivázaném ke kovové tyči. Papírový drak se ve

až po současnost. Mezi ně patřil také českokrumlovský zámecký areál. Po jeho celodenní prohlídce s kastelánem, který své povolání povýšil na poslán, jsem už docela sám navštívil sklepní prostory. Netušil jsem, že to nejlepší mě teprve čeká. I když celá stavba byla po energetické stránce převelice dobře ošetřena, a to včetně zámeckého parku, jenž je se zámkem propojen jedinečným,



Energetické světelné projevy – románská bazilika Sardynie

světově unikátním, vícepatrovým plášťovým mostem.

Když sestoupíme do sklepních prostor zámku, tak dojdeme ke dřevěnému schodišti, po němž následují další sklepní místnosti. Pod pravou stranou schodiště, v rohu, mě zaujala skalní vyvýšenina. Podobnou najdeme v hradní gotické kapli Bezdězu. Jenže ve sklepení českokrumlovského zámku se na pravé straně sklepní místnosti objevilo na fotce ještě něco jiného – nepravidelná poměrně velká skvrna modrého světla. Ta se ještě ve větším provedení také „zjevila“ i při další návštěvě, na monitoru fotoaparátů členům spolku Menhir.

Za dalším „modrým“ místem se můžeme podívat do Francie. Najdeme jej v pevnostním, nikdy nedobytém, ostrovním klášteře Saint Michel. Před oltářním stolem jedné z jeho kaplí se mně na podlaze opět „zjevila“ modrá skvrna. Modrou září se podařilo v Česku objevit paní P. K. ve skalním kostele sv. Jana Křtitele v Újezdě pod Troskami. Též mě upozornila na modrý cár, jenž se nedaleko, o něco později a fotograficky doložený, objevil ve volném prostoru. Před

nedávnem (prosinec 2020) mně poslal známý T. L. z Humenného fotografii, kde se – na sněhem poprášeném posečeném poli v její pravé spodní části – objevila menší nepravidelná modrá skvrna. Ale to nebylo všechno. Menší žlutou jsem ještě našel poněkud níže na opačné straně fotky.

Převelice neobvyklá „modrá“ příhoda se udála 18. srpna 1971 v době, kdy ještě byl možný přístup do vnitřního prostoru Stonehenge. Tentýž den se pět mladých hippies v dopoledních hodinách rozhodlo pobýt a přenocovat ve stanech uvnitř „kamenného oválu“. Protože došlo k velmi neobvyklé události, tak jsou známa i jejich jména: Julia Ashtonová, Lucas Adams, Shary Wilsonová, Wilson Daniel a Wilma Rupertová.

V noci přišla od Salisburské planiny bouře. Stonehenge zmodralo jasnou září a kolem druhé hodiny ranní udeřil blesk. Dávám slovo jejich zčásti ohořelým poznámkám, které se o návštěvě Stonehenge zmiňovaly několik dní předem. Byly nalezeny cca 7 km od Stonehenge: „Wilma R. měla 10. srpna sen, že jejich kempování

uprostřed Stonehenge neskončí dobře. Předpověď počasí ještě k tomu hlásila přechod studené fronty s deštěm. Wilma opakovaně tvrdí, že se stane něco špatného, leč nikdo jí nebere vážně...“ Wilma píše, že vždycky, když prší, tak se prý objeví modrá záře... „Poté udeřil blesk a rozlila se jasná modrá záře...“ – zřejmě proto je další zápis nečitelný.

Dva svědci uvádějí, že z místa, kde byla dotyčná skupina utábořena, bylo slyšet křik. Když za nimi přiběhli, tak našli pouze stany a doutnající ohniště. Všichni přítomní bez jakékoli stopy zmizeli. Usuzuje se, že byli uneseni mimozemšťany. Snová předtucha Wilmy se „do puntíku“ naplnila. Jak víme, tak k předtuchám, které se naplní, dochází.

„Ke zmizení dochází v případě náhlé změny energetických poměrů místa, ta je způsobena prudkou změnou atmosférického tlaku.“

Někdy se tito zmizevší jedinci po nějaké době objeví. U nás jsou známy

nejméně dva případy. Jeden z jižních Čech a druhý ze západního Slovenska. Dotyční jedinci obvykle ztrácejí paměť.

Nejznámějším místem mizení je Bermudský trojúhelník. V němž nemizí jenom lidé, ale také lodě a letadla. A není to vždy. Musí totiž dojít k náhlé a vydatné změně energetických poměrů místa. Proto tu či onde sem tam někdo zmizí. Ať beze svědků, nebo za přítomnosti několika osob. Což velice pěkně popisuje Karel Čapek v povídce Šlápěj. Ta pojednává o osobě, která jde po čerstvě napadaném sněhu. Najednou je její chůze zakončena poslední šlápějí. Povídka končí bez jakéhokoli vysvětlení. My ale víme, že se dotyčná osoba vypařila (rozpustila). Jak k tomu dochází, tak to už bylo naznačeno. Dotyčných příkladů je doložena celá řada. A že jde o fyzikální jev neznámý současnému vědeckému společenství, leč vysvětlený v mém souboru knih o prasíle.

To ovšem neznamená, že zvířata a lidé nejsou někdy mimozemšťany unášeni. Znal jsem léčitele, pana J. V., který tvrdil, že byl ve spojení s tzv. šedivci. Další, ještě žijící, byl na meziplanetární lodi operován tak, že získal mimořádné léčitelské schopnosti. Patří mezi nejlepší evropské léčitele. V kontaktu s mimozemšťany byl bezpočet lidí. I když jim byla paměť vymazána, tak při regresním hypnotickém vyšetření (obnovení paměti v souvislosti s návratem do minulosti) jim byl únos prokázán. Údajně existuje dohoda mezi nejtajnějšími službami USA a jedním z druhů mimozemšťanů. Pojednává o maximálním množství lidí, které mohou unést. Prý je toto množství soustavně překračováno. Ale vraťme se z možného sci-fi opět zpátky na zem.

STONEHENGE

Navštívil jsem nemalé množství různých megalitických staveb, a to

nejenom u nás, ale též v zahraničí (Egypt, Tunisko, Francie, Anglie, Sardinie). Velmi důkladně jsem také přímo na místě energeticky posuzoval již zmiňované Stonehenge. Stavba by měla být energeticky zářit do vzdálenosti několika set metrů, protože pro ni byly vybrány a z daleka dovezeny energeticky vydatné kameny a místo. Jenže tomu tak není. A to proto, že se Stonehenge v průběhu 70 let dost důkladně představovalo. Některé balvany se totiž „esteticky“ přesunovaly, a poté „podbetonovávaly“. A to pochopitelně bez jakéhokoli vztahu k několika metrové síti energeticky vyhodnocených linií, neboť o jejich energetické podstatě nemají současní „vědci“ ani páru. Proto je jeho energetická vydatnost, jak jsem si osobně ověřil, už nevelká. Je to způsobené také tím, že se uvnitř bez ladu a skladu, tedy bez napojení na energetickou síť linií, válí několik několikátunových „kamínků“. Stavba se svou současnou podobou zřejmě



280 tunový menhir rozlomený na čtyři části – Locmariaquer



Démoni ochránci – klášter Saint Michel

podřídila přání paleoastronomů. Což naštěstí neplatí pro množství mnou jiných navštívených staveb. Mezi srovnatelnou patří třeba velkolepá stavba nedaleko bretaňského městečka Locmariaquer s největším, 280 tun vážícím, menhirem na světě rozlomeným na čtyři části. Nebo desítky nepoměrně menších staveb, jimiž jsou např. některé anglické hengy nebo řadové francouzské či sardinské menhirové stavby.

Zřejmě kvůli paleoastronomickým přestavbám se o letním slunovratu objeví ve Stonehenge vycházející Slunce mezi dvěma několika deseti tunovými balvany. Jenom je ale zapotřebí udělat úkrok buď doleva, nebo na opačnou stranu, aby se tak stalo.

Za zmínku také stojí, že Stonehenge neobklopoval jenom dvojitý val se zakopanými kostmi, jehož pozůstatky se kolem něj ještě poskrovnou nacházejí – poměrně nedávno bylo totiž objeveno, že mezi stavbou a vnějším kruhem se objevily jámy v počtu 19, 26, 30 a 56 (Aubreyho jámy), které obloukově Stonehenge obklopovaly. A co víc. Mnohé z těchto jam bylo vykopáno pro dřevěné kůly.

Kombinaci kamenů (dlouhých andezitových „sloupků“) a dřevěných kůlů najdeme třeba v dácké pevnosti Sarmizegetuza Regia (prof. V. Podborský) postavené na přelomu křesťanského letopočtu v Jižních Karpatech. Významný evropský archeolog profesor Vladimír Podborský z Brna v knize *Pravěká sociokulturní architektura na Moravě* považuje tuto stavbu odvážně za „dácký kalendář“. Jenže, jak dále zmiňuje, podobné stavby se nacházejí i v několika dalších pevnostech. Ale protože každá stavba je poněkud jiná, tak je též každý „dácký kalendář“ jiný. Podobných příkladů, které jsou popisovány v mých knihách, je bezpočet.

„Účel takových staveb je jediný. Změnit energetickou hodnotu místa pro potřebu společenství, které je vytvořilo. Což platí též pro posvátné kůly Slovanů stejně jako pro indiánské totemy.“

Zbytky „kůlové“ sestavy skládající se z několika kruhů připomínající Stonehenge našli archeologové v roce 2020 nedaleko německého Pommelte. Největší kruhovitý útvar má průměr

105 m a byl vytvořen asi v roce 2400 př. n. l. a používán přibližně 350 let.

Při různých příležitostech jsem důvodně zmiňoval, že když si archeologové nevědí s menhirovými nebo pyramidovými stavbami rady, tak z objektu vyrobí svatyni; někdy až astronomickou. Nesmím u Stonehenge ještě zapomenout ani nejnovější teorii, při níž se stává místem pro kalé a nekalé reje mimozemšťanů. Ani na to, že asi 3 km od Stonehenge bylo objeveno Bluestonehenge sestavené z 25 kamenů z modré skalice. A kolem obou staveb se nachází ještě 16 dalších. Pokud by paleoastronomové vzali v potaz všechny nejnovější nálezy, pak můžeme předpokládat, že se Stonehenge stane jakýmsi astronomickým orlojem.

O Stonehenge se též usuzuje poněkud střízlivěji. A sice, že Stonehenge pozměňující energetické poměry místa, mohlo být léčebnou. Je známo, že 25 až 40 tunové balvany Stonehenge jsou z energeticky vydatného doleritu (energeticky vydatná hornina podobná čediči). Byly těženy v pohoří Preseli Mountains (v západním Walesu)

vzdáleném cca 250 km. Těžko by se převážely i dnes za použití nejmodernější techniky. Ani náhodou se nepodařilo potvrdit, že by soubor kamenů byl postaven kvůli astronomickým pozorováním, třeba k výpočtu zatmění Měsíce. A pro přesné určení doby letního slunovratu postačí jednoduchý vizír sestavený ze tří kůlů.

Ještě nám zbývá poslední teorie – svatyně. Na světě jsou desetitisíce megalitických staveb, které kvůli nepoznanému důvodu jejich stavby jsou považovány za svatyně, nebo astronomické observatoře. Mezi astronomické stavby se nabízejí kruhovitě menhirové stavby pojmenováváné hengy nebo kromlechy. Jenom těch jsou tisíce. Dolmeny a menhiry najdeme po celém euroasijském kontinentě. Jako příklad nabídnou alespoň jeden kamenný kruh. Najdeme ho v Anglii – je jím Castlerigg Stone Circle. Nachází se v oplocené pastvině a denně tam proudí desítky až stovky lidí z blízkého i vzdálenějšího okolí. Energeticky vydatná místa jsou bez trávy – vlastně vyšlapaná dobíjecími se lidmi. Když lidé odejdou tak se přímo na některých kamenech dobíjejí ovce.

Vědci celého světa, na rozdíl od pravěkých šamanů a třeba také starověkých mágů, neznají fyzikální vlastnosti energie – prasíly vytvářející vesmír, galaxie a náš planetární systém, včetně všeho co se na naší planetě nachází. Tuto energii máme dokonce zabudovanou v každé buňce lidského těla; v mitochondriích. Opačné fyzikální vlastnosti opačných složek této energie – prasíly máme také všude kolem nás.

Sečteno a podtrženo. Prapředci poznali nejenom energetické dráhy lidského těla, ale též několikametrovou energetickou síť linií obou opačných složek prasíly. Poznali energetickou vydatnost nerostů a hornin. Věděli, když vybírali kameny na své megalitické stavby, kterým směrem v nich energie proudí, poznali sílu opačných energetických linií, stejně jako to, že na energetické síti linií se hodnota obou energeticky souhlasných a opač-

Nejenže naši prapředci působení energie znali, oni ji také prakticky využívali, a to v souvislosti s lidským tělem i s krajinou. Lidské tělo léčili a energii krajiny pozměňovali podle svých potřeb. Protože na jejím dostatečném přísunu z přírodního prostředí byli bytostně závislí. Záviselo na něm nejenom jejich zdraví, ale také délka jejich života.

ných linií sčítá. Proto věděli, proč právě na energeticky pečlivě vybrané místo přemísťují opracované energeticky vydatné doleritové kameny vážící 25 až 40 tun z pohoří Preseli Mountains v západním Walesu do Stonehenge, které je od stavby vzdálené 250 kilometrů. A to zase tak, že energie jimi musela proudit podélně, od spodu vzhůru. V jeho okolí vznikaly další stavby, které účinnost energetického systému ještě navyšovaly. Vydatné snížení vyzařování energie prasíly ve Stonehenge nastalo až v době betonové. Jak jsem si osobně ověřil, protože tehdy se soubor kamenů nesmyslně po několik desetiletí pozměňoval tak, aby vypadal pěkně.

NE KAŽDÝ MENHIR NÁS POSÍLÍ!

K odkazu Stonehenge se u nás vehementně hlásí jihočeské Holašovice. Na okraji vsi, která je na seznamu UNESCO, se nachází louka s porůznu nastrkanými poměrně velkými většinou postavenými kameny. To základní, napojení na síť linií, jim ale chybí. Jednotlivé stavby vydávané za menhirové nejsou ani náhodou napojeny na několikametrovou síť linií. Místo svažující se severním směrem je také z tohoto důvodu energeticky nevydatné, proto nedokáží z místa jejich uložení vytáhnout maximum vyzařovací složky prasíly. Některé dokonce působí opačně. Proto jejich objímání nebo pobyt v jejich blízkosti

může někomu být, ve snaze se u nich „dobíjet“, zdraví nebezpečný. Což také platí např. pro náš největší mírně nakloněný 3,5 metrů vysoký menhir ze železitého pískovce. Jedno z jeho pojmenování je Kamenný pastýř, protože se kolem něj údajně nacházely menší kameny „ovečky“. Na přelomu tisíciletí na něj jeden známý (J. S.) ze spolku Vodnář krátce vylezl. Chvilí po sestupu se necítil dobře. A dokonce mu začala téct z nosu krev.

Smutnější příběh se stal na Vladaři. Na jeho plošinu vyrazil se svým známým umělecký kovář, který pod Vlhoštěm bydlí. Asi v třetině cesty dotyčný známý z cesty odbočil, aby se vymočil. Po tomto výkonu se ale na místě složil. Kovář ho musel odnést oslabeného zpět. Z energeticky nevydatného místa, které mu rázem odebralo velkou část jeho životní energie, se ještě hodně dlouho vzpamatoval.

Probírali jsme světlo žluté a modré. Ať uvnitř staveb, nebo mimo ně. Závěrem se ale ještě zmíním o vícebarevném světle způsobeném energeticky zvláštními podmínkami. Převelice zvláštní se objevilo v Sardinii, v románské kruhové bazilice, v sousedství nurágu Sabina. Bazilika je po stránce energetické převelice zvláštním způsobem postavená. Právě z toho důvodu se mně na fotografii objevila jedinečná vícebarevná záře. Při podrobnějším zkoumání jsem zjistil, že tato záře energeticky násobně převyšuje své okolí. Nedaleko jsem ještě, mezi nurágem Sabina a malou románskou kruhovou bazilikou, objevil osamocený menhir.

Mezi námi je velmi málo mimořádně vnímavých jedinců vytvářejících kolem svého těla mnohametrovou auru (kterou někteří také vidí). To znamená energeticky nadprůměrných. Vnímají energii stromů, zvířat a lidí; nebo ještě krajiny. Otázkou zůstává, zdali to je dar nebo prokletí. Protože se nacházejí za hranicí současného, dříve již známého poznání. 🌿

Jan Johann Jaroslav Miška

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



AESCIN

CÉVY VÁM BUDOU VDĚČNÉ

Podle tradiční čínské medicíny se v období června až do poloviny července ujímá vlády element ohně, který reprezentuje srdce, cévy, žíly a celý kardiovaskulární systém. V této době je zapotřebí více věnovat pozornost krvetvorbě, posilovat energetickou dráhu (meridián) srdce, která má na starosti srdce, cévy, žíly nebo nervový systém.



Jednou z nejznámějších bylin, příznivě ovlivňující cévní a kardiovaskulární systém, je jírovec maďal neboli kaštan koňský, *Aesculum hippocastanea*. Kaštany jsou jedním ze symbolů loučícího se léta a neslouží pouze jako podzimní dekorace, ale obsahují i mnoho zdravých prospěšných látek hojně využívaných nejen v lidovém léčitelství, ale i jako volně prodejné léky.

Jírovec je až 30 metrů vysoký, opadavý listnáč s široce vyklenutou hustou

korunou a krátkým kmenem. Listy má vstřícné, dlouze řapíkaté, dlanitě složené z 5–7 podlouhle obvejčitých lístků, dlouhých až 25 cm. Pupeny má velké, leskle červenohnědé. Kvete v květnu a červnu. Květy tvoří velké, až 30 cm dlouhé bohaté vijanovité laty.

Plodem je kulovitá zelená tobolka s ostny, uvnitř které jsou velká, leskle hnědá semena – kaštany. Kaštany dozrávají a opadají v září a říjnu.

Jírovec maďal pochází původně

z malého prostoru v horách na Balkáně v jihovýchodní Evropě, z malé oblasti Peloponéskeho poloostrova, části Srbska a Bulharska. Dnes jej můžeme nalézt téměř všude po celé Evropě. Kromě toho, že je hojně pěstován jako okrasná rostlina parků a alejí, používaly se jeho listy, kůra a slupky plodů k barvení látek. Jeho nektar je bohatý na cukry, proto je velmi důležitý pro včelstva. Nezralé plody obsahují saponiny, které jsou ve velkém množství jedovaté. Užívaly se v lidovém léčitelství pro výrobu mastí. „Kdo by

neznal „koňskou mast“? Jako léčivou rostlinu jej poprvé popsal Matthioli v 16. století. Roku 1615 jej z Istanbulu přivezl francouzský cestovatel a zasadil v Paříži. V průběhu následujících 100 let se rozšířil po celé Evropě. Z roku 1896 pochází první zmínka o léčivém účinku na hemoroidy. Od konce 20. století jsou jírovce v Evropě ohrožovány klíněnkou jírovcovou, jejíž housenky způsobují předčasné uschnutí a opad listů – stromy se tím oslabují. Nezřídka se též stává, že předčasně opadané stromy vykvetou ještě jednou v podzimních měsících.



Hlavní účinnou složkou jsou triterpeny (až 10%), které se souhrnně označují jako aescin, někdy označovaný také escin, či escin alfa. Další podstatnou složkou jsou flavonoidy, zejména kvercetin (quercetin) nebo kaempferol a jejich deriváty, které se vyznačují protizánětlivými účinky. Aescin působí hlavně proti otokům, zánětům a můžeme ho najít i ve volně

prodejných léčích. Aktivní látky, získané z kaštanu (HCSE), zvyšují odolnost vlasečnic a zlepšují žilní tonus, zároveň působí protizánětlivě a urychlují vstřebávání otoků. Jírovec je velmi účinný při chronické žilní nedostatečnosti a při léčbě křečkových vlasečnic. Aesculin obsažený v kůře jírovce snižuje propustnost vlasečnic a zvyšuje jejich odolnost. Těchto účinků se využívá k léčbě křečkových žil a velmi účinný je rovněž i na hemoroidy. Klinické studie prokazují též účinnost na tzv. „těžké nohy“ a noční křeče v nohách. Urychluje též vstřebávání krevních podlitin a modřin. Účinný je na bolavé klouby a artritidy, zlepšuje průtok krve v cévách, což tlumí srážlivost krve a působí proti vzniku trombů. Aescin nepůsobí příznivě jen na oblast cév a kloubů, ale rovněž tlumí svědivost různých forem ekzémů a uvolňuje zduřené dýchací cesty i hlasivky spojené s nákazou v oblasti nosohltanu. Vypíná pleť a působí na pokožku jako tonikum. Ulehčuje vylučování moči při zvětšené prostatě.

Skvělé účinky aescinu se také využívají v rekonvalescenci po operacích či úrazech, protože snižuje otok a zánět postiženého místa. Je vítaným pomocníkem i při bolestivých syndromech páteře nebo zánětů šlachových pochev, např. při problémech s plotýnkami. Má insekticidní a fungicidní účinky, v minulosti byl používán při malárii nebo poruchách nadledvinek a mozku, Raynaudově nemoci, při nedostatečném periferním prokrvení nebo bérkových vředech. Využívaly

ho i ženy při bolestivé nebo silné menstruaci na snížení potíží.

Plody jírovce nabízejí komplexní a účinnou ochranu žilního systému rukou v ruce s minimálním rizikem nežádoucích účinků. Kaštany tak nejsou oblíbené pouze mezi dětmi, ale nacházejí své uplatnění v mnoha oborech medicíny, mezi něž patří i péče o křečové žíly. Nežádoucí účinky jsou velmi vzácné a nikterak závažné, mohou se objevit závratě, bolesti hlavy či žaludeční nevolnost.

Na trhu existuje mnoho přípravků obsahujících léčivé látky z jírovce maďalu ve formě kapek, kapslí nebo krému. Diochi vyrábí bioinformační bylinné doplňky stravy s extraktem z kaštanu koňského, které jsou mezi uživateli velmi oblíbené.

Alfa Artrizone - aescin spolu s kurkuminem tvoří nepřekonatelnou dvojku v boji proti zánětům a bolestem svalů a kloubů, upravují trávení.

Venisfér kapky - elixír pro srdce a cévy, který příznivě ovlivňuje paměť a periferní prokrvení.

Venisfér krém - ozónový krém vypínající pokožku s významným vlivem proti vráskám a používaný při pocitu těžkých nohou.

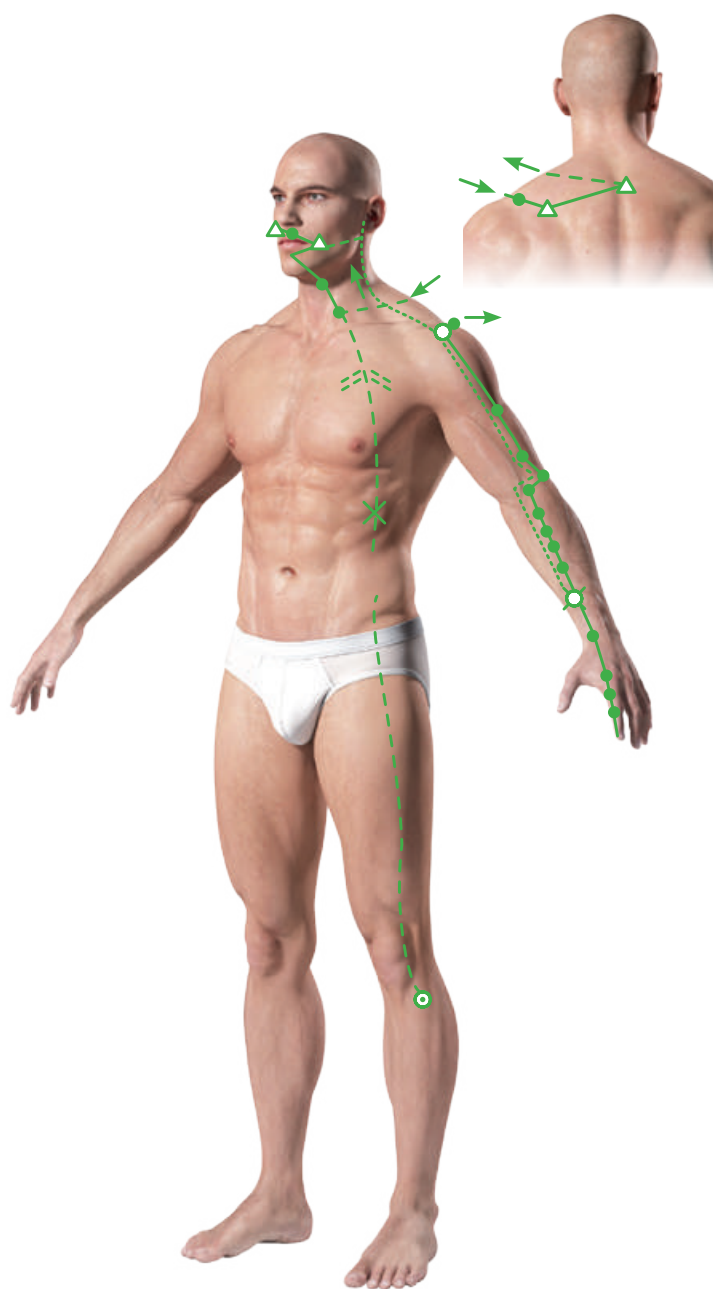
Vista clear - kapsle zaměřené na detoxikaci jater a žlučníku, posilující zrak, trávení a kyčle. ☼



MERIDIÁN TLUSTÉHO STŘEVA

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

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



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

OBEČNÁ CHARAKTERISTIKA:

jangová dráha probíhá vzestupně od ruky k hlavě

Sdružený orgán: plíce

Element: kov

Měsíc: prosinec

Maximální čas: 5 - 7 hod.

Povrchové tkáň: kůže

Nálady: smutek

Barva: světle fialová

MERIDIÁN TLUSTÉHO STŘEVA

šou-jang-ming ta-čchang-ťing

Tlusté střevo představuje poslední úsek zažívacího traktu. Jeho úkolem je vylučování a hospodaření s vodou. Tlusté střevo ji vstřebává a zadržuje a vylučuje z těla odpadní látky. Také má vliv na hladké svalstvo tlustého střeva a zejména ovlivňuje sliznice, hlavně dýchacích cest, ústní, nosní a zažívacího traktu.

Pod kontrolu meridiánu tlustého střeva patří tlusté střevo včetně esovitě kličky, avšak jeho konec patří pod vliv meridiánu ledvin.

Co je pod jeho vlivem: Hlava, tváře, ústa, zuby, hrdlo, jazyk, jícen, šíje, horní končetiny.

Fyzické projevy energetické nerovnováhy:

Onemocnění dýchacích cest, bolesti v krku, sucho v krku, senná rýma, výtok a krvácení z nosu, angína, zánět hrtanu, hltanu, průdušek, astma bronchiale. Kožní onemocnění – kopřivka, bolest zubů, zubní kazy, zvýšená kazivost zubů, precitlivělost zubů na chlad, zácpa, průjem, úplavice, nadýmání, bolesti břicha, kručení ve střevech. Poruchy tvorby tělních tekutin: zežloutnutí očí, pocit sucha v očích. Bolesti v průběhu dráhy: ztráta pohyblivosti palce u nohy, záněty a opuchliny podél dráhy, zvýšená citlivost na chlad, neuralgie trojklaného nervu, obrna lícního nervu, potíže s otáčením hlavy do stran, bolesti šíje, paže, lokte, ruky, ramene, neschopnost zvednout rameno, občas srdeční potíže, předčasné stárnutí kůže, neuralgie, poruchy sluchu, alergie, špatná kvalita sliznic, snížená schopnost detoxikace.

Psychické projevy energetické nerovnováhy:

Smutek, pláč, při rozrušení kašel, nedostatek vůle, neschopnost se něčeho vzdát a něco přijmout.

Průběh dráhy:

Podle tradiční čínské medicíny jde o jangový meridián probíhající vzestupně od ruky k hlavě. Začíná na palcové straně posledního článku ukazováku u kořene nehtového lůžka. Podél ukazováku postupuje do 1. meziprstního prostoru a dále v jamce mezi šlachami krátkého a dlouhého natahovače palce a po hřbetní palcové straně předloktí a paže na nejvyšší bod ramen, odkud se podél předního okraje nadpažku dostává k 7. krčnímu obratli. Odtud se stáčí do nadlopatkové jamky, aby komunikoval s plícemi. Dále pokračuje přes bránici do tlustého střeva. Větev z nadlopatkové jamky vystupuje na krk, jde přes tváře až k dolním zubům a dásním. Potom se zakřivuje kolem horního rtu a kříží symetrický meridián nad horním rtem (jako jediný z meridiánů). Odtud se tedy levý meridián dostává na pravou stranu a opačně a končí u nosního křídla, kde se spojuje s meridiánem žaludku.

Šlachosvalová dráha tlustého střeva:

Sleduje svůj klasický meridián. Začíná na konci ukazováku, odkud vede k zápěstí a dále po předloktí a po vnější straně paže na rameno, kde se rozděluje. Jedna jeho větev vede po kápořím svalu k páteři, druhá pokračuje přes boční stranu krku na dolní čelist, kde se větví jedním směrem k nosní kosti a druhé rameno vystupuje přes spánky k čelním koutům, pokračuje přes lebku na druhou stranu, kde podél spánků pokračuje přes tvář před uchem k bradě. Potíže se projeví bolestí šlach v místech, jimiž prochází, potížemi se zvedáním ramen nebo otáčením hlavy do stran.

Doporučení:

Důležitá je změna stravovacích návyků a zvýšení příjmu vlákniny. Omezte konzumaci ostrých jídel, ovoce a zeleniny ve velkém množství. Vyvarujte se požívání alkoholu a kávy, dále pak nápojům sycených oxidem uhličitým. Pravidelný pohyb je pro úpravu funkce tlustého střeva nezbytností. Křeče hladkých střevních svalů uvolňuje mátový, heřmánkový a fenyklý čaj. Doporučujeme také občasné půst a očistu střev klystýrem.



— šlachosvalová dráha

Meridiánová rozcvička MAKKO-HO II.**Meridián plíc / tlustého střeva**

Postavte se, rozkročte nohy na šíři ramen s vnějšími hranami chodidel souběžně, spojte ruce tak, aby palce s ukazováčkem se spojily za zády a vytvořili dva propojené prstýnky. Předkloňte se s rukama nataženými co nejvýše dozadu. Nadechněte a vydechněte celkem třikrát, při každém výdechu se snažte poklesnout poněkud hlouběji dolů s rukama přepadajícími za hlavu.

Přípravky a čaje firmy Diochi ovlivňující meridián tlustého střeva:

DiNAvir, Baktevir, Rosa centifolia, Maytenus ilicifolia, Intocel, Nervamin

DiNAvir

obsažené extrakty bylin jsou pomocníky v boji s viry, retroviry a bakteriemi. Podporují přirozenou obranyschopnost organismu.



OBJEVTE RITUÁL KRÁSY PODLE STARÉ ČÍNSKÉ TRADICE

Dr. NORA CHVOJKOVÁ

Touha po kráse je přirozená vlastnost snad každé ženy. Možná si myslíte, že se krása dědí – pravda to je, ale jen poloviční. Existuje tajemství, nějaký osvědčený recept, po kterém se příští ráno probudíte a budete vypadat naprosto báječně?



RITUÁL KRÁSY PODLE ČÍNSKÉ MEDICÍNY

Je prověřený staletími. Však jej používaly už nádherné konkubíny na dvorech čínských císařů, aby jejich obličej byly stále svěží a dokonalé. Jinak by totiž přišly o místo ☺.

Jaké bylo tajemství jejich půvabu?

Dámy si své půvabné tváře pravidelně masírovaly NEFRITEM!

Nefrit můžete použít buď jako kamenou destičku GUA SHA, tím pak provedete masáž přesně takovou, jakou

používaly čínské krasavice. Nebo zvolíte modernější evropskou verzi masáže za pomoci face rolleru. Rituál má ale 2 PODMÍNKY: Masáž musí být prováděná nefritem a má to být masáž lymfatická.

1. PODMÍNKA: NEFRIT

Nefrit je polodrahokam, který je velmi tvrdý – stupeň jeho tvrdosti je mezi 6 – 6,5 stupně Mohsovy stupnice. Je tedy přibližně stejně tvrdý jako křemen, navíc má však jednu velmi důležitou vlastnost. Krystal nefritu

má úžasnou krystalickou mřížku, mnohem houževnatější než křemen. Oslní vás i svou krásou – má nádhernou tmavě zelenou zklidňující barvu a po naleštění se dokonale skelně leskne. Při kontaktu s pletí je stále chladný, takže zmenšuje rozšířené póry a zpevňuje pleť. Staří Číňané přisuzovali nefritu léčivé účinky. Vyráběli z něj číše, ze kterých pili – věřili, že nefrit dává vodě očištnou sílu. Z nefritu také vyráběli šperky a amulety, kterým přisuzovali léčivé působení. Nefrit měl předávat svému nositeli vyrovnanost a duševní klid.

2. PODMÍNKA: MASÁŽ

Pokud si pravidelně dopřáváte kosmetické ošetření pleti, jistě víte, že základem profesionálního ošetření pleti je důkladná masáž. Dnes vás seznámíme s masáží, která pro váš obličej udělá více než zručné prsty kosmetičky. Navíc si masáž můžete provádět sama doma buď pomocí kamenné destičky Gua Sha, nebo pomocí face rolleru.

Malá vsuvka na téma lymfa -

Abychom pochopili princip masáže Gua Sha, musíme se seznámit s lymfou. V Evropě se často hovoří o hodnotách cukru, cholesterolu a dalších látek v krvi, ale o lymfatickém systému se mluví mnohem méně. Proč bychom o něj vlastně měli pečovat? Lymfatický systém hraje důležitou roli - má za úkol čistit organismus od všech naplavenin, které vznikají při metabolismu potravin. O odvod škodlivin z těla se stará lymfa, což je nažloutlá tekutina proudící v lymfatickém systému. Lymfatický systém je součástí systému imunitního. Pokud lymfa špatně proudí, objeví se otoky, únava, dochází k i poruchám imunity. Správné fungování lymfatického systému podpoříme vyváženým jídelníčkem a správným pitným režimem - vhodné jsou teplé čaje a velmi prospěšný je kvalitní lymfatický čaj, který lymfu pomocí speciálních bylin pročistí. Důležitý je také pohyb a cvičení. To nejlepší, co pro lymfu můžeme udělat, je ovšem lymfatická masáž!



SEZNAMTE SE S KLASICKOU ČÍNSKOU MASÁŽÍ GUA SHA

Tato masáž je v Evropě prakticky neznámá. Víte, co znamená Gua Sha v překladu? „Gua“ je pohyb v jednom směru, doslova „škrábat“ a slůvko „Sha“ znamená špatný. Doslovný překlad tedy je „seškrábat“ všechno špatné z těla. K masáži se používají

Jak používat masážní kámen

- 1.**

Začněte u čela. Držte kámen kolmo k obličejí a pohybujte s ním směrem nahoru od obočí až k vlasům.
- 2.**

Dále pokračujte s tvářemi. Opět masírujte směrem od nosu až k uším.
- 3.**

V oblasti očních víček postupujte s mírným tlakem. Kámen táhnete vždy od vnitřního koutku oka až ke spánku. Postup platí stejný pro horní i spodní víčko.
- 4.**

Pro oblast čelisti použijte stranu s dvěma oblouky. Začněte u brady a táhněte až k uším. Jemnou masáží uvolníte napětí v čelisti.

Přírodní nefritový kámen

nefritové destičky, ovšem vymyšlené tak, že dokážou promasírovat i hlubší vrstvy kůže a pleti. A aby to „škrábání“ nebolelo, provádí se za pomoci speciálního oleje. Jedná se o masáž celého těla, při které pacient leží, a po masáži se doporučuje konzumace lymfatického čaje, který podpoří odplavení toxinů z těla.

Čínští lékaři jsou precizně seznámeni jak s anatomií, tak s propojením jednotlivých orgánů těla akupunkturními drahami. Masáž Gua Sha je dokonale promyšlenou lymfatickou masáží, která vede k detoxikaci a pročistění všech orgánů a správnému rozpuštění krve v těle pacienta. Organismus si pak s nemocí poradí, jednoduše ji vyloučí a sám se uvede do stavu rovnováhy.

KOSMETICKÁ MASÁŽ GUA SHA

Podle tradiční čínské medicíny se na obličejí nachází body, které propojují všechny orgány v těle. Pokud provádíte masáž Gua Sha na obličejí, pracujete tedy nejen na své kráse, ale i na ozdravení celého organismu. Podmín-

kou masáže je nanesení krému, séra či oleje na pleť. Pak pomalými pohyby masírujete obličej kamennou destičkou Gua Sha vždy od středu ven.

Evropa touží po originalitě a pohodlnosti - tak se narodil face roller. Válečky z nefritu jsou zasazené do kosmetické pomůcky s rukojetí tak, aby rolovaly po pleti. A protože se již používají mezinárodně, ujal se anglický název face roller. Face roller jemnou masáží rozproudí lymfu v celém obličejí, pleť se prokrví a spustí celou sérii ozdravných procesů. Uvolní obličejové svaly, vyhladí otoky a tmavé kruhy pod očima a nastartuje detoxikaci pleti. Díky tomu se vlastně vaše pleť uvede do stavu „samoléčení“. Sama se začne regenerovat a postupně si sama vyhledá vrásky. Cítíte, jak je to dokonalé?

VÝSLEDNÝ EFEKT

Jak myslíte, že se nejvíce omladí obličej? Tak, že se zdokonalí jeho kontury, vyvýšuje se čelist, lícní kosti a hlavně brada. Ztracená energie čchi se rozproudí a postará se o vaši krásu.



JAK POUŽÍVAT FACE ROLLER:

1. Na vyčištěnou pleť naneste svůj oblíbený krém nebo olej. Není to nezbytné, ale je to vhodné, válečky pak po pleti lépe kloužou a zapracují prospěšné látky do pleti.
2. Větším válečkem začněte rolovat vždy od středu obličeje směrem ven.
3. Malým válečkem masírujte citlivou oblast kolem očí, opět dlouhými tahy směrem ven až k vlasům. Pak jemně masírujte horní i dolní víčka.
4. Pokud máte na obličeji otoky, dejte roller na pár minut do mrazáku a použijte vychlazený.

ROZDÍLY MEZI MASÁŽÍ DESTIČKOU GUA SHA A FACE ROLLEREM

Masáž destičkou Gua Sha je vynikající pro rozproudění lymfy a vyloučení

toxinů, vrásky se vyhlazují rychleji. Masáž se provádí 2x až 3x týdně na obličeji, navíc je vhodná i na celé tělo. Musí se provádět s podkladovým krémem, nebo olejem, aby se pokožka nepoškrábala. Ale nesmí se používat na problematickou a aknézní pleť. Face roller se může používat na každou pleť, jeho benefitem je, že pomáhá i při akné.

Masáž se dělá jen na obličej, optimálně ráno a večer. Ráno je masáž vhodná na minimalizaci otoků po spánku a probuzení pleti. Večer face rollerem krásně zažehlíte do obličeje svoji noční péči o pleť. Face roller je natolik hladivý, že se může použít i přímo na pleť bez podkladu.

Použití rolleru je jednodušší, vyhlazení vrásek je však o něco pomalejší.

ZÁSADNĚ KÁMEN PŘÍRODNÍ!

Gua Sha i face roller si můžete koupit syntetické – z umělé hmoty nebo z barevného skla. Vypadají hezky, ale užitek pleti nepřinesou. Nemají léčivé účinky pravých kamenů. Pouze drahokamy mají na pleť účinky detoxikační, ozdravné, energetizující a ochlazující.

Rituál krásy, který se datuje již od sedmého století našeho letopočtu, se vyplatí dodržovat podle tradice. Ostatně destička Gua Sha i face roller z nefritu nejsou finančně náročné.

Přesto nebo možná právě proto můžete být jejich účinky na vaši pleť příjemně překvapeni.

Zařadíte-li je do svého denního rituálu, rozkvete vaše pleť do své přirozené krásy. Inspirujte se na www.iplove.cz, kde můžete koupit ty nejkvalitnější nefritové face rollery i Gua Sha kameny za příznivé ceny a samozřejmě doplňte kosmetickou péči DIOCHI. 🌸

Dr. Nora Chvojková

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



Masážní bylinné krémy s ozónem



Na navlhčenou pleť naneste malé množství krému, jevně vmasírujte do pokožky a po zaschnutí opět navlhčete ruce a znovu masírujte. Postup lze několikrát opakovat dalším navlhčením rukou.

**Kosmetika, která s vámi
komunikuje, s extrakty bylin
ovlivňující:**

DETOXIN KRÉM

– ekzémy, jizvy, akné

ESTROZIN KRÉM

– pokožka, vrásky, hormonální systém

VENISFÉR KRÉM

– prokrvení, otoky, křečové žíly

PROČ SLEDOVAT DIOCHI® NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH?

facebook



Bud'te první, kdo se dozví o všech soutěžích, balíčcích, seminářích, ale i limitovaných akcích. Na Facebooku Diochi spol. s r.o. naleznete živou atmosféru plnou novinek, dotazů, aktuálních akcí, rad i soutěží. Také nás zde můžete jednoduše kontaktovat.

- ▼ Soutěžte o produkty Diochi každý týden
- ▼ Přečtěte si novinky a zajímavosti o bylinkách a přípravcích
- ▼ Komunikujte s námi



Instagram



Instagram už dávno není jen pro mladší ročníky, bud'te více vizuální! U nás naleznete návody a rady, jak si třeba udělat skvělý dýňový salát nebo jak vyzrát na nepohodlné dýchání v roušce.

- ▼ Vyzkoušejte nové recepty
- ▼ Vyzkoušejte tipy a triky s Diochi přípravky
- ▼ Inspirujte se příběhy ostatních



YouTube



Máte doma chvíličku? Pusťte si video na YouTube kanálu Diochi.TV. Nově zde nahráváme videa s tvůrcem a zakladatelem Diochi, Vladimírem Ďurinou. Nechte si poradit, jak na jarní detoxikaci nebo co pomáhá na alergie.

- ▼ Zhlédněte videa o aktuálních problémech a novinkách
- ▼ Vzdělávejte se zdarma
- ▼ Sdílejte s námi zkušenosti v komentářích



DIOCHI®



Na stránkách www.diochi.cz naleznete kolonku BLOG, kde se dozvíte všechny možné aktuality, a to nejen z Diochi. Přečtěte si, co doporučuje uznávaný bioterapeut Vladimír Ďurina, jak na jarní detoxikaci nebo proč je homeopatie účinná.

- ▼ Mějte přehled o aktualitách
- ▼ Informujte se o nejnovějších produktech Diochi
- ▼ Přečtěte si zajímavosti ze světa bylin

Bioterapeut V. Ďurina v tuto dobu doporučuje



Jak na jarní detoxikaci



Přípravte se na alergie už teď!



Nezapomínejte na vitamín D, který podporuje imunitu zbrzl





ZDRAVÍ KLÍČÍ V SEMÍNKÁCH...

Stačí je „odemknout“!

Posilují imunitu, pomáhají při některých civilizačních chorobách, jsou skvělým pomocníkem při různých dietách... Semínka či ořechy patří do oblíbené rodiny superpotravin, které jsou pro naše tělo prospěšné v mnoha směrech. Věděli jste ovšem, že díky vodě nabobtná nejen jejich objem, ale zároveň také několikanásobně zvýšíte obsah živin? Aktivujte prospěšné látky a objevte klíč ke svému zdraví!

Ořechy vlašské, lískové, kešu, pekanové, para či makadamiové, mandle, pohanka, chia, semínka sezamová, lněná, dýňová, slunečnicová, alfa (tolice vojtěška)... To je jen krátký výčet zdraví prospěšných suchých plodů, které v sobě ukrývají pestrou škálu živin v podobě vitaminů, minerálů, antioxidantů a dalších nutričně hodnotných látek. Označují se také jako brainfood, tedy potraviny, které podporují mozkové funkce. Je škoda však nevyužít jejich potenciál naplno – díky naklíčení je můžete takzvaně odemknout a otevřít

tím pomyslný poklad plný energie a síly!

KYSELINA FYTOVÁ A INHIBITORY ENZYMŮ... K ČEMU JSOU A PROČ SE JICH ZBAVIT?

Ořechy a semínka v sobě nesou dar života – ten je ale uzamčený, protože čeká na ty správné předpoklady pro vyklíčení, zejména vhodnou vlhkost. Ve chvíli, kdy tyto podmínky nastanou, znásobí se obsah živin, které umožní růst nové rostliny. Příroda to totiž zařídila chytře: vybavila suché

plody kyselinou fytovou a inhibitory enzymů, které jim umožní „přežít“ třeba i několik let, než nastane vhodný moment pro vyklíčení. Pokud ořechy či semínka budeme konzumovat „suché“, budou ovšem kvůli těmto látkám zároveň hůře stravitelné, a dokonce mohou způsobovat nadýmání a plynatost. Kyselina fytová navíc zabraňuje vstřebávání důležitých minerálů, jako je například železo, vápník, zinek či mangan. Nadměrná konzumace kyselin fytových tedy může vést k následnému nedostatku těchto minerálů v těle.

Klíč ke zdraví: Dejte pokyn k „odemčení“ živin

Jestliže tedy chcete Matku přírodu „obelstít“, musíte semínkům či ořechům před konzumací dopřát dostatečnou vlhkost, čímž jim dáte pokyn k „odemčení“ živin a bonusem kyselinu fytoovou eliminujete. Díky tomu lze získat až několikanásobné množství prospěšných látek, vitaminů a minerálů a zároveň usnadníte tělu jejich vstřebání, aniž bychom zatížili naše trávení. Klíčky obsahují také vlákninu, proto usnadňují zažívání, jsou přirozeným zdrojem rostlinných bílkovin a posilují obranyschopnost. Namočením se také odstraní povrchová špína a zlepší se i chuť.

KROK ZA KROKEM: JAK NA KLÍČENÍ?**Aktivujte ořechy!**

1. Namočte ořechy do teplého solného roztoku – na 400 ml vody použijte přibližně lžici soli, podle chuti to může být i více. Nechte rozpustit.

2. Přidejte ořechy tak, aby byly ponořené. Používejte jen přírodní ořechy, nikoliv pražené nebo tepelně upravené, protože ty jsou zbavené živých enzymů.

3. Nechte naložené při pokojové teplotě, délka namáčení závisí na druhu ořechů (u měkkých kešu stačí i 2 hodiny, lískové ořechy, mandle či arašidy nechte klidně přes noc). Vodu můžete několikrát vyměnit.

4. Namočené ořechy můžete ihned konzumovat (např. do kaše), anebo je využít na pečení či obohacení pokrmů a dezertů. V lednici pak vydrží až tři dny.

5. Ořechy, které rovnou nesníte nebo nijak nezpracujete ještě za „mokra“, nechte znova uschnout. Můžete k tomu využít buď sušičku na ovoce, anebo je dejte na plech a vložte do trouby na nejnižší teplotu. Budou pak krásně křupavé!

Tip: teprve z takto aktivovaných ořechů se vyrábí ořechové mouky, másla nebo mléka.

PROBUŽTE SEMÍNKA K ŽIVOTU!

1. Můžete si pořídit speciální klíčící misku, ale postačí vám i „zavařovačka“ či skleněná mísa. Semínka by však měla být v jedné, nejvíce dvou vrstvách.

2. Semínka propláchněte a namočte



do dostatečného množství vody, aby nabobtnala. Nechte na 8–12 hodin ponořené v pokojové teplotě a poté slijte a propláchněte.

3. Přikryjte nádobu bavlněnou utěrkou a proplachujte přibližně dvakrát až třikrát denně, aby byla semena stále vlhká, ale zároveň aby neplavala ve vodě a nezačala hnit.

4. Doba klíčení je různá v závislosti na typu semen, pohybuje se v řádu dní. Zkonzumovat je můžete hned, anebo dát do lednice – stejně jako ořechy v ní vydrží až tři dny. Pokud je budete dávat do jídla, nevařte je, abyste cenné látky nezničili. Přidávejte až do hotových pokrmů. Stejným způsobem jako ořechy, můžete i semínka znovu usušit v sušičce

ce na ovoce a křupavá je používat, jak jste byli zvyklí dříve.

TIP: NAKLÍČENÁ SEMÍNKA MŮŽETE MÍT VŽDY PŘI RUCE!

V koloběhu všedních povinností někdy člověk nemá čas dát naklíčit semínka a čekat na jejich aktivaci – přesto si chce dopřát zdravou snídani nebo svačinu. Můžete proto sáhnout po již hotových naklíčených semínkách, kterými lze obohatit jogurt, kaši, smoothie, anebo také salát, dip, pomazánku, polévku či dezert. Jsou navíc skvělým řešením na cesty. Vyzkoušejte naše tipy z Labety!

Zdroj: www.labeta.cz



Naklíčená loupáná a šetrně sušená pohanka obsahuje vysoké množství pomalu vstřebatelných sacharidů, díky nimž má nízký glykemický index. Její bílkoviny mají mnohem komplexnější složení než obiloviny. Pohanka je rovněž bohatá na vitamíny skupiny B a minerály (draslík, hořčík, fosfor, železo, vápník atd.). Naklíčená pohanka má velmi lahodnou oříškovou chuť, je křupavá a vhodná k přímé spotřebě bez tepelné úpravy



Ochutnejte lahodnou křupavou směs, v níž se ukrývá 60 % bio naklíčených semínek pohanky, 30 % bio naklíčených semínek slunečnice, které obsahují kvalitní tuky, zejména nenasycené mastné kyseliny a 10 % bio naklíčených semínek alfa (tolice vojtěšky). Jsou bohaté na bílkoviny, karoten, vápník, fosfor, železo a mnoho dalších prospěšných látek. 🌱

LUKÁŠ NOSEK

„Nežiju pouze pozemskou horizontálu, jsem zakotven ve Vertikále, v Transcendentále.“

HANA NĚMCOVÁ



Lukáš Nosek se sestrou comboniánkou u koptského kláštera

ThLic. Lukáš Nosek, Th.D. vystudoval Katolickou teologickou fakultu UK v Praze, v Káhiře a Římě se věnoval studiu klasického arabského jazyka, islamologii a mezináboženskému dialogu. V současné době působí jako pedagog na Husitské teologické fakultě UK v Praze a na Pedagogické fakultě Univerzity Hradec Králové. Je autorem řady odborných článků a publikací, v současné době připravuje odbornou publikaci k dějinám islámské filosofie a popularizační články k mezináboženskému dialogu.

▼ **Jste doktorem katolické teologie a zároveň jste studoval islám v Káhiře a Římě. Co mají oba směry společného a kde jsou zásadní odlišnosti? Otec Abraham stál u zrodu všech tří monoteistických náboženství, ne?**

Na to nelze zjednodušeně odpovědět a je otázka, koho mají muslimové na mysli, když zmiňují Abrahama. Muslimové mají celou řadu figur ze Starého i Nového zákona. Mojžíše i Ježíše. Ale vnímají je úplně jinak, jejich příběhy jsou tak nějak „pomotané“, protože je sepsali v jiném kontextu a mířili k jiné pointě.

▼ **Náš křesťanský kánon být „pomotaný“ nemůže?**

Když znáte Starý zákon, a potom si otevřete Korán, který vznikl o tisíc let později, zjistíte, že obsahuje příběhy spletené ze dvou starozákonních postav Mojžíše a Abraháma – buď představují Mojžíše, nebo Abraháma. O „zmotanosti“ hovořím jen z úhlu pohledu židovství či křesťanství. Islám to vnímá jinak, napsali to jinak, kvůli jinému účelu. Asi jediná zásadní věc, která nás spojuje, je to, že věříme, že existuje Bůh, který je Stvořitel. Na tom se shodneme. Mluvíme o dvou tzv. monoteistických náboženstvích, ale obě náboženství monoteismus vnímají jinak. Jsou si, ale například velmi blízka v tom, že v Koránu i v Bibli je silný narativ, aby člověk pracoval na své etice.

Na druhou stranu, pokud vedle sebe postavím křesťanství a židovství, pak mohu říci, že křesťané jsou vlastně „upgradovaní židé“ – o židech křesťané mluví jako o svých starších bratrech. Islám naopak vystupuje jako „napravovatel“

předchozích náboženství. Je nejmladší, přichází až v 7. století n. l., má tendenci sám sebe vnímat jako nejdokonalejší náboženství, protože přišlo nejpozději. Vnímá se tak, že napravuje vše, co bylo předtím, protože to bylo nějak „pomotáno“.

▼ **Není to i způsob vidění světa křesťanů?**

Ano, určitě, všechna tato tři monoteistická náboženství si nárokují pravdu. Jsou si tedy velmi blízka, i velmi vzdálená. Egypťan Nagíb Mahfúz (z. 2006), nositel Nobelovy ceny za literaturu napsal krásnou novelu (Awlád harátíná, v překladu

▼ **Když mluvíme o násilném ovládnutí cizího území - a teď mám na mysli radikální islamizaci - není násilná evangelizace světa podobná myšlenka?**

Křesťané i muslimové a jejich náboženská idea je universalistická a misionářská. Chtějí expandovat do celého světa. Chtějí obrátit celý svět na svoji cestu – z jednoho prostého důvodu, jde jim o spásu (záchranu) všech! U židů je ta problematika trochu jiná – oni se cítí být vyvoleným národem, skrze něž přichází záchrana, a je velmi těžké se stát židem. Podle halachy (židovského náboženského práva) se příslušnost k tomuto



Děti z naší čtvrti), kde popisuje vztahy tří bratrů – postavy charakterizují křesťanství, židovství a islám. Je tam nevraživost, touha po moci, ovládnutí toho druhého nebo nějakého území... Podobně jako v reálném světě v minulosti i dnes. Mahfúz měl po vydání novely velké problémy, protože příliš zlidštil náboženskou vizi.

náboženství dědí po matce, konverze je sice možná (tzv. gijur), ale ne tak častá. Naproti tomu islám i křesťanství chce jít za hranice, do každého koutu země a lidi obracet na „správnou“ víru.

▼ **Studoval jste v Káhiře - máte přátele mezi muslimy? Jako teolog jste schopen mezináboženského dialogu?**



Minarety al-Azhar

Mám řadu přátel mezi muslimy, nejen Egyptany, ale i Tunisana, Syřana, Bosňáčku, včetně mnoha českých konvertitů a konvertitek, které považuji za osobní přátele. K druhé části otázky: klíčové je, co si představujeme pod pojmem mezináboženský dialog. Tak jak ho vnímám já – začíná v každodenním životě. Když jsem se tam učil arabštinu, moji učitelé byli muslimové a se spoustou z nich jsem se skamarádil. Stejně jako se svým muslimským kuchařem. Začalo to úplně normálně, ve školních škamnách, později u šíšy (vodní dýmky) nebo u kafe. Tam začíná setkání, nějaké porozumění, schopnost druhého vyslechnout, schopnost vnímat druhý hlas. Co si budeme povídat, v každodenním životě moc o tu víru nejde, že? Nikdy jsem se nedostal do nějakého vážného teologického sporu se svým kamarádem. Protože prostě řešíme úplně jiné věci. Ale někdy jsem k takové diskuzi chtěně dostal. Například v Braníku v jedné skvělé hospůdce, kam jsem pozval české konvertity k islámu a zároveň křesťanské studenty z HTF UK. Konvertité jsou lidé vychovaní v naší kultuře, jsou vzdělaní, někteří jsou

mými žáky i na univerzitě. Jsme schopni se bavit na určité teologické úrovni. Nevydáme deklarace, jen se pokoušíme vzájemně pochopit.

„Problémy jsou na obou stranách – mezi křesťany i mezi muslimy.“

▼ Konvertita – takový člověk už hloubá a hledá...

Přesně tak, už přemýšlí a reflektuje. Pokud má dojít k porozumění na světové úrovni, pak je klíčové začít zespoda, z každodennosti, ze sousedství, z přátelství. Mluví o tom třeba Jakub Szantó ve své knize o Izraeli a Palestině – ukazuje, že problémy jsou na obou stranách. A stejně je to mezi křesťany a muslimy.

▼ Žijeme v křesťanské kultuře, křesťanský otisk je v nás ať chceme, nebo nechceme. Vaše studium teologie je výsledkem niterné potřeby?

Ano, je výsledkem niterného hledání, reflexe vlastního života, hledání

odpovědí na otázky... Řekl jsem si, proč ne. Již jsem pracoval, měl jsem po maturitě. Celkem mě to nadchlo a bavilo.

▼ Jste křtěný katolík?

Ano. Přihlásil jsem se ke katolictví těsně před studiem, bylo to logické vyústění. Rodinné zázemí bylo sice katolické, ale nepraktikující. Rodiče ani prarodiče nechodili do kostela, ale byli katolíky.

▼ Vztah s Bohem asi není jen o návštěvě kostela... je to intimní, niterná záležitost, dialog, cítění, prožívání?

Ano, chtěl jsem se stát i katolickým knězem – tedy věnovat se Bohu cele. Od těchto idejí jsem ale odešel. Stále ve mne zůstává velmi niterný, intenzivní vztah. Je to nepředatelné. Je to vztah k Tvůrci. Tím, co dělám, tak se vlastně zabývám jen určitou praktickou stránkou téhož. Z této pozice pak mohu mnohem lépe chápat třeba muslimskou víru, která je v leccem podobná – v niterném ukotvení v Bohu, v každodenní praxi povinných modliteb: to často může vypadat jako pokrytectví, ale leckdy jde o opravdu niterný výraz vztahu k Tvůrci, k Alláhovi.

▼ I v křesťanství můžeme leckdy vnímat pokrytectví.

Samozřejmě, nesčetněkrát. A v katolictví obzvlášť, ale nejen zde. Koneckonců proto jsem i opustil myšlenku stát se knězem a odešel jsem a nenechal se vysvětit. Nevydržel jsem tu atmosféru duchovní formace – možná snad spíše deformace – v semináři, která se podobá spíše infantilnosti. Niternost se proměňuje na dodržování příkazů a zákazů, jste vedeni k formálnosti, k plytkosti, ke stejnokroji. Normální život mi je mnohem přirozenější.

„Žiju normální život, ale zároveň, jak tomu říkají čeští básníci nebo beletristi, jsem zakotven v Nebi. V Transcendentále, ve Vertikále. Nežít jenom tu horizontálu – pachtit se jen po prachách, babách, po moci..., ale být zakotven nahoře. To je setsakra těžké, ale nutné.“

▼ Jste ženatý?

Budu parafrázovat krásný český film Jak dostat tatínka do polepšovny: je nová doba, mám dvě děti (Euarda a Theodora) a teprve chystáme svatbu.

▼ Vraťme se ještě k té různosti v praktikování. Pokud je islám i křesťanství postaveno na vztahu k jedinému Bohu, Otci, Alláhu – nejsou ty jednotliviny (nedělní bohoslužba, modlitební řád v islámu, různost modliteb...) pouhým detailem?

Základem je různý obraz Boha. Pro křesťany se Bůh stal člověkem. V Ježíši sestoupil na Zem. Vzal na sebe lidství, lidské tělo i duši, lidský příběh, žil tady 33 let a pro křesťany to byl Boží syn. To jeho tvář hovoří ke křesťanům o Bohu, jako o Otci. Z toho vyplývá tajemství třech božích osob Nejsvětější trojice. Pro muslimy je toto přílišná profanace. Nicméně i oni uznávají, že se Alláh sklonil k Zemi a věří ve „vknižnění“, kdy se Alláh

vtišťuje do Koránu. Což je základní rozdíl a problém.

Islám inklinuje k rigiditě psaného Koránu – je sepsán v arabštině 7. stol., obsah je vtěsnán do této formy a interpretace je oříškem pro islámskou postmodernu. Právě zde tkví, dle mého soudu, klíč k pochopení problémů současného islámského světa. Je třeba najít klíč k tomu, jak pracovat s posvátným textem. My křesťané jsme to také neuměli. V 15., 16. století katolická církev

co si hodně pamatovali a pamatovali si i tu původní Muhammadovu recitaci, tak si řekli, bylo by dobré to sjednotit. Tak se zrodil původní text Koránu, který je od té doby nezměněný. Proč ne, takto se to vyvíjelo, ale je potřeba si uvědomit, že tam jsou a musí zákonitě být historické nánosy ze 7. a leckdy i 8. století. Alláhovo slovo na sebe bere háv lidských arabských slov. Tuto větu by muslimové asi nepřijali, ale zdá se mi, že tudy vede cesta k osvobození od litery zákona (od terorismu).



S rodinou muslimského kuchaře Esama na lodi na Nilu

odmítala přeložit Bibli z hebrejštiny a řečtiny – to všechno byly svaté jazyky. Natož řešit, zda prvních pět knih Mojžíšových opravdu napsal Mojžíš... Postupně se zjistilo, i když to hodně bolelo, že v Bibli existují literární druhy, že se text redigoval v průběhu staletí, že se tedy zákonitě vyvíjel. Starozákonní text je zapsaná tradice, která se předávala z generace na generaci.

To stejné logicky muselo probíhat v islámu. V době, kdy prorok Muhammad žil (570 – 632), neexistovala psaná forma arabštiny. Recitoval něco, co prožíval, co slyšel shůry. Zapsáno to ale bylo až asi po 20 letech po jeho smrti. Učení se předávalo tradiční orální formou a ti,

Nacházím-li ducha textu, vidím alegorii významů, mnoha významů.

▼ Není tam určitá paralela s judaismem? Ta oddanost posvátnému textu?

Ano, ale v judaismu existuje tradice talmudu – interpretace textu odpovídá dobovému kontextu. Ve většinovém sunnitském islámu se vyskytují pouze komentáře (tafsír). Jinak to je u šíitů, kteří se zabývají interpretací (ta'wíl) velmi hlubokou, mystickou, esoterickou. V sunnismu existují kvanta knih komentářů, ale vesměs komentují gramatiku textu, nebo si vymýšlejí, kdy a proč byl ten který verš Muhammadovi zjeven. Komentář, který vám pomáhá ozřejmit životopis Muhammada, ale

odpověď na můj konkrétní problém, z mého konkrétního života, to se tam nachází jen velmi zřídka, a to muslim opravdu musí chtít a hledat. A navíc komentáře vznikají až v 8. či 9. stol., prameny, které vedou až k Muhammadovi, nemáme. Celé 7. století pokrývá mlha.

▼ **Zmínil jste Ježíše – Božího Syna, který figuruje v křesťanství. Nicméně v modlitbě Otče náš se rovněž vztahujeme k Otci, Abba, Alláhu... Zde se propojujeme s jediným Bohem.**

Modlitbu Otče náš nás naučil Ježíš. To jsou Ježíšova slova. Chce, abychom to dělali jako on. V Novém zákoně je mnoho míst, kde se Ježíš odchází někam o samotě modlit. Když jde na smrt, prosí, aby ho kalich smrti minul, ale vítězí dovětek „ale ne má, nýbrž tvá vůle se staň“. Křesťan má vstupovat do modlitby, do vztahu k Otci, právě v tomto Ježíšově příběhu. V jeho lidském příběhu – co učil, jak učil, co říkal... Islámu toto chybí, chybí jim tam Boží osoba, která svým životem dosvědčí, že Bůh je láska. Muhammad je skvělý vzor víry a zbožnosti, ale na obraze Alláha to nic nemění. Vezměme to na

Čímž netvrdím, že se za to muslimové nemodlí. Jen chci říci, že křesťané se modlí, tak jak je Boží syn sám naučil, muslimové, tak jak jim Alláh přikázal.

” V islámu není součástí povinné modlitby nějaký výraz intimního vztahu s Alláhem. To je velký rozdíl mezi muslimy a křesťany. U křesťana je modlitba výrazem srdce a intimní niternosti s Bohem. 6

V katolickém prostředí, které znám, často dělají lidi v kostelech v podstatě to stejné. Vnější forma bez obsahu. Odrecitují Otčenáš, Zdrávas, vyslechnou evangelium, kázání kněze, ale hlava je v „pejru...“.

▼ **Katolický kostel bývá plný soch, obrazů a vyobrazení svatých a Boha, zatímco pravosláví zobrazuje pouze ikony. Je jakékoliv klanění se obrazu modloslužbou? Mohu Boha zobrazit?**

Zobrazím i nezobrazím... když se klaním ikoně, neklaním se obrazu,

jsou vlastně modloslužby. Ale vztah k ikoně – políbit, poklonit, to může být velmi hluboké. Mnoho jsem toho zažil v Káhiře u Koptů. Možná je to příliš, ale je to živá a žitá (prožívaná) spiritualita doteku nebe. Z venku, ze západu, povrchně to není možno soudit.

▼ **Kódování událostí a prožitků písmem, popisy, zařazení, racionalizování, teologie... to vše má určitou hranici, ve finále jde o prožitek.**

Nevím, jestli jde o prožitek, ale chápu, co chcete říci. Průřvih nastane ve chvíli, když si někdo myslí, že v těch svých definicích může být plně a pravdivě obsáhnout a popsat Transcendenci. Pak se stane, že tato lidská definice je vnucena ostatním k přijetí, a pokud ji nepřijmou, pak „anathema sit“ (budiž vyobcován). Abych tedy pravověrně věřil, musím přijmout lidská slova, se kterými se přece nemusím shodnout, protože to vnímám, cítím, zažívám a prožívám, poznávám zcela jinak. Vždyť jde o Transcendentálu, která je již ze své povahy neuchopitelná. Žel to se děje ve všech velkých církvích, ve všech třech monoteistických náboženstvích, a nejen v nich.

▼ **Pochybujete vy sám o něčem? Souhlasíte s každou doktrínou, která je vám předkládána?**

Samozřejmě, že mám obrovské pochybnosti téměř o všem. Ale pochybnosti naprosto jednoznačně do víry patří. Cítím se být křesťan, nejen katolík, imponují mi valdenští, kalvinisti, nestoriáni i bratři husité. A jako křesťan studuji islám. Z toho důvodu si dnes a denně kladu otázku, co vlastně o tom Bohu my víme. Není to všechno jen naše představa, jen náš obraz? Nejde jen o aplikaci skvostných myšlenek Ludwiga Feuerbacha (z. 1872), ale i o otázky skvělých českých ateistů (Milan Machovec z. 2003; Vítězslav Gardavský z. 1978), nejnověji a skvostně pak myšlenky francouzského myslitele André Comte-Sponville. Z toho mi pak pramení drtivá podotázka, nenárokujeme si něco, na co vlastně nemáme vůbec žádný nárok? S katolickou věroukou mám problém



Lukáš Nosek s Edou a Theem

příkladu modlitby: jejich modlitba je povinná, jde o Alláhův příkaz – 5x denně se pomodlit. Slova této modlitby jsou verše z Koránu. Musí sice před začátkem vzbudit správnou touhu (nija), ale osobní niterná modlitba (tzv. duá') není součástí této povinnosti. Pomodlit se za své děti nebo za mír ve světě není předepsáno.

ale klaním se tomu, kdo je zobrazen. Ikonologie hovoří o tom, že je to okno do nebe, k Bohu.

▼ **Nicméně to může vést k povrchnímu zbožňování.**

Ano, vadí mi třeba růžové Panny Marie a přimodralí Ježíšové, ano to

hlavně s praktickými aplikacemi na rodinný život, na soukromý život, na etiku, na postoj k homosexuálům... ve všem tom plně pochybuji a sám si žiji po svém. Co se týče obsahu víry, pak považuji za skandální např. v dějinách křesťanství ničivé debaty o povaze přebývání Krista v proměněné eucharistii, nebo o tom, zdali jen jíst chleba, nebo i pít víno, za přímo ostudné. Pak se nedivím své partnerce Agnese (ateistce), že vše v kostele považuje za magii.

” Pochybnost naprosto jednoznačně do víry patří. “

▼ **Pro někoho je přijímání eucharistie proměna do jiného stavu bytí... a to velmi silná proměna.**

Ano. Můžete tomu věřit a nemusíte. To žádná definice prostě nepojme. Ve všech náboženstvích jsou mudrci, kteří chtějí tajemství definovat. Chtějí ho dát do škatulek s tím, že pokud tu definici člověk nepřijme nebo se podle ní nebude chovat, tak je „out“. A to je špatně. To už jsme u modloslužebnictví.

▼ **Co otázka dobra a zla? Křesťanství je často vytýkáno, že díky snaze být dobrý, plný lásky vytěšňujeme stínové aspekty naší psychiky (dle jungovského pojetí). Pokud je stín vytěšněn, pak je nutná projekce na někoho jiného... Má Otec v sobě obsažen oba póly?**

Křesťanství mluví o tom, že když Bůh tvořil, tak na začátku nestvořil zlo. Stvořil vše jako dobré. Ve všech monoteistických náboženstvích Bůh všechno, co tvoří, tak to tvoří dobré. To neznamená, že všechno bude bez chyby. To znamená, že všechno má dobrou hodnotu a v tu se všechno může obrátit. Zlo přichází až s dějinami, svobodným úkonem subjektu... člověka i andělů. Můžou se i protivit božímu plánu. V dnešní podobě je zlo, nebo satan, pokušitelem, který v nitru člověka nabádá, aby sešel ze správné cesty. Aby škodil, záviděl, nepřál druhým... opět nauka, která je podobná v křesťanství i v islámu.

▼ **Jak nahlížíte na covid? Když je Bůh dobrý, proč tedy pandemie?**

To by nemohla být zemětřesení a další pohromy. Bůh dává naprostou svobodu každému z nás. Stvořil svět s jeho vlastními zákonitostmi a přírodními zákony. Nechává evoluční procesy v přírodě plynout, aniž by do nich vstupoval. To znamená, že vznikají určitá slepá ramena, zvířata, která vymírají... a člověk, který se třeba i sám zabije ve jménu svobody. Znáte skvělý francouzský animovaný film z 50. let Stvoření světa? Satan možná má prsty v covidu, ale křesťanská nauka zní nadějeplně: tam kde se rozmohl hřích, se stonásobně vrátí milost a požehnání. Tak uvidíme!

▼ **Znám „eticky hodné, čisté lidi“, ale v Boha nevěří, protože argumentují přesně tímto - kdy byl nějaký Bůh, pak by nedopustil...**

To není můj pohled – můj pohled je ten, že Bůh nám dává naprostou svobodu. Dopustí to a je to pro nás výzvou, abychom se zastavili a uvědomili si, co je špatně. Každý jeden z nás.

” Společnost se změní, když se změní každý z nás. “

Covid podle mě není žádný trest, není to útok na naši civilizaci, je to určitá krize, do které jsme se dostali, z nějakého důvodu, kvůli možná nedbalosti v nějaké laboratoři a souhře náhod. Ale to vše pro mě není důležité. Důležité je pro mě pomáhat a zodpovědně se chovat. Každého z nás se to dotýká jiným způsobem.

▼ **Jak vnímáte nás Čechy, co se týče spirituality? Nejsme moc stádový typ, organizované náboženství se u nás úplně nenosí...**

No, to je celosvětová záležitost, respektive otázka Západu.

Náboženské instituce v Evropě např. jdou „do háje“. Ty za pár let nahradí malé skupinky, bez velkého vztahu k organizované hierarchii. A musím dodat: díky Bohu!

▼ **Potřebujeme vůbec na naší duchovní cestě instituce? Potřebujeme církve?**

Dobrá otázka. Otázkou je, co je církev. Když si představíme, že církev je ta instituce, ten moloch, tak to nepotřebujeme. Potřebujeme ale církve, která je společenstvím „normálních“ lidí, kteří věří stejně, nebo podobně. Křesťané hovoří o tom, že církev je mystické tělo Kristovo. Mezi těmi, kde jsou dva, tři, tam je sám Ježíš. A to je církev. Takové společenství my potřebujeme, ale to je tak všechno. My nepotřebujeme kostely, instituce... Myslím, že v dnešní době organizované náboženství nutné není, ba naopak, spíše škodí. Instituce přežije tehdy, když bude mystická a sama tajemstvím. Možná se můžeme bavit, zda je nutný křest, nebo zda je nutné věřit v Boha, ale instituce mi v tom nepomůže. Instituce zemře a zeteleje, jako mé kosti v hrobě.

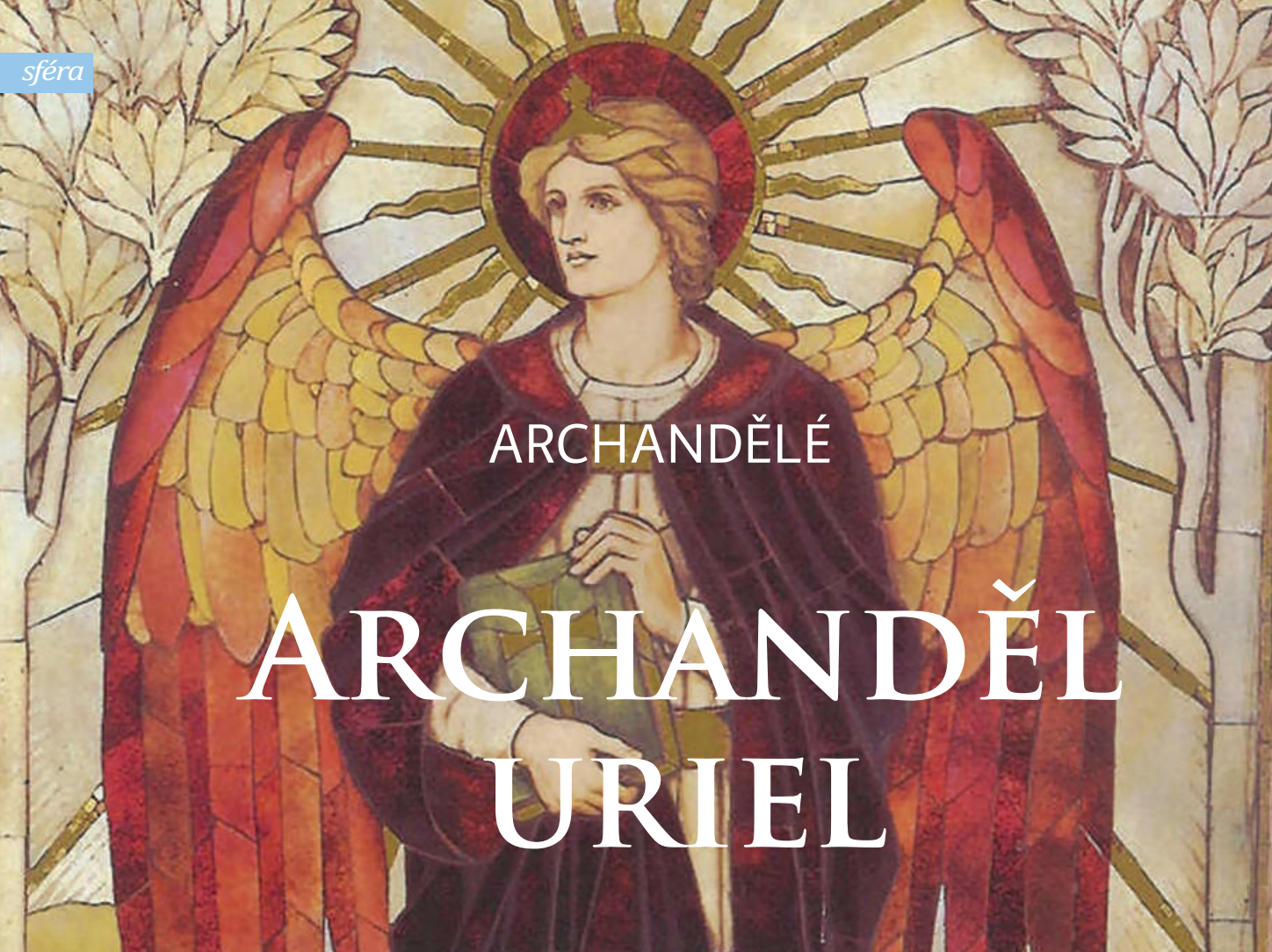
▼ **Co je naším cílem? Lze dosáhnout spojení s Bohem už tady na Zemi?**

Největší mystérium, ale myslím, že ano, ano, ano. Právě ve chvílích, kdy se „propadám“ do Vertikality, kdy poprvé někoho chytну za ruku, kdy poprvé někoho políbím, kdy potkám lásku, kdy cítím klid a mír, kdy se poctivě modlím z plného srdce, kdy vím, že nyní je to „Bůh, kdo je ve mne a nade mnou“, jak řekl sv. Augustin (z. 430), kdy vím, že „jsem Pravdou“, jak řekl muslimský mystik al-Halládž (z. 922). To jsou ty momentky boží, paprsky veškerenstva, to je to království Boží... a důležité je, že to není „místo“, kde jsem já sám, ale že tam je i Tvůrce... a hlavně moji kámoši... Lidi, kteří mi pomohli, které mám rád, které jsem v životě potkal jen jednou, a přesto jsem si je zamiloval. 🌹

Hana Němcová

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





Ing. JAROSLAV KALOUSEK

Uriel (hebrejsky: **לְאִירִיָּא**, „Bůh je mé světlo“ nebo „Světlo Boha“) je jméno jednoho z archandělů, které je zmíněno v post exilové rabínské tradici a v některých křesťanských tradicích. Je dobře známý v ruské pravoslavné tradici, která ho považuje za jednoho ze sedmi hlavních archandělů, a v anglikánské církvi je uznáván jako 4. archanděl. Je také dobře známý z evropské ezoterické středověké literatury.



Pečeť (sigil) Uriela

Uriel nebo Ouriel (muž) / Urielle nebo Eurielle (žena) je také jméno přejaté keltskou britskou kulturou díky Saint Urielle (7. století), sestře bretonského krále Saint Judicaela, který toto jméno popularizoval.

Podle středověkých židovských mystických tradic je dnem Uriela neděle a je tím, kdo „přináší světlo do Izraele“. Interpretuje proroctví a často se zobrazuje, jak nese knihu nebo svitek papyru. Důležitá je jeho pomoc Izraelitům – během moru zkontroloval dveře Egypta, zda je na nich jehněčí krev. Držel také klíč k jámě během posledních časů.

John Milton popisuje Uriela ve Ztraceném ráji jako „vladaře slunce“ a „nejostřejšího ducha všech v nebi“. Některé tradice říkají, že Uriel je anděl, který vyvedl Abrahama ze země Ur.

V moderní angelologii je Uriel identifikován různě. Buď jako serafín, cherubín, vladař slunce, Boží plamen, anděl Božské přítomnosti, předseda vlády nad Tartarem (peklo), či archanděl spásy. Uriel je také mecenášem umění.

Uriel je archanděl šestého paprsku služby a míru.

Jeho éterická základna se nachází nad Tatrami, jižně od polského Krakova. Ve své službě hlídá vědomí Krista v lidstvu a v elementárním životě. Uriel s Aurorou (jeho archaii) udržují plamen míru pro lidstvo, dokud ho nebudou lidé schopni vyvolat sami. Tito andělé připravují cestu pro rozvinutí Božího světla v každé duši. Aurora přenáší celému lidstvu mateřský pocit míru a lásky. Její jistota je zárukou, která vždy plyne z lásky matky – všechno je v pořádku, „úsvit přichází“. Archanděl Uriel a Aurora ztělesňují Boží mír a bratrství. Slouží celému životu.

Jejich práce odpovídá čakře solar-plexu, která je u pupku. Jejich den je čtvrtek (na rozdíl od židovských tradic) a v tento den můžeme obdržet větší uvolnění světla, energie a kosmického vědomí z jejich kauzálního těla.

ARCHANDĚL URIEL - PLAMEN ANDĚLA VZKŘÍŠENÍ

Plamen vzkříšení je perletové barvy a přináší obnovu, znovuzrození a omlazení, tedy můžeme, jako fénix, povstat z popela svého starého já. Archanděl Uriel nás učí, jak používat plamen vzkříšení k překonání strachu a dosažení skutečného mistrovství v Bohu. Říká:

Pokud jde o to, jak přemoci strach, je to prostě umění nechat Boha vykonávat jeho dokonalé dílo.

Archanděl Uriel vám pomůže získat jasnější duchovní informace a vedení od vašich duchovních průvodců a od andělů. Způsob, jakým to ukazuje, vypadá téměř jako by pozastavil vaši mysl ega, abyste mohli skutečně přijímat informace přesně tak, jak byste je měli přijímat, a s takovou jasností, abyste se mohli začít posunovat vpřed.

Pokud meditujete a žádáte o vedení, a i když ve svém každodenním životě dostáváte znamení a stále si nejste jisti, co dostáváte, nebo potřebujete pomoc s výkladem jakéhokoli druhu vedení nebo znamení, které dostáváte, můžete požádat archanděla Uriela, aby vám s tím pomohl.

Archanděl Uriel nám poskytl cvičení, jak se zbavit strachu. Říká: „*Zkřižte ruce na středu hrudi (sídle Boží Přítomnosti), posléze je uvolněte, otevřete a roztáhněte. Uvolněte nohy a jemně dýchejte. Pak něžně řekněte tato slova své duši a svému tělu třikrát: Ztiš se v pokoji!*“

Když držíte ruce před sebou, sevřené v dlaně, pak tento postoj odráží vyrovnanost malého dítěte ve vás, v bezpečí v náručí jeho matky.

Protože veškerý život odráží tuto péči, jednoduše důvěřujte mateřskému plamenu v srdci světla vzkříšení, aby vás zbavil veškeré pochybnosti a strachu. Každý den se na chvíli zastavte, abyste si odpočinuli, abyste uvolnili tělo, mysl, duši. Vědomě snižujte napětí dne od hlavy po paty. K tomu můžete použít svou oblíbenou formu jógy. Nechte působit Ducha. Podívejte se, jak jsou všechny pochybnosti a strach odplaveny a poznejte radost ze sebevědomí a sebeúcty.

Archanděl Uriel každému z nás přidělil anděla své legie, aby nám pomohl zažít sílu plamene vzkříšení v našem osobním životě a v našich městech. Také určil tohoto anděla, aby nám pomohl spoutat ego uvnitř i vně. Uriel říká, že abyste mohli přijmout svého anděla, musíte říci:

„**Ve jménu JÁ JSEM, KTERÝ JSEM, ve jménu archanděla Uriela přijímám anděla vzkříšení, kde JÁ JSEM!**“

Uriel a Aurora inspirovali skladatele Brahmsa k ukořizující Wiegennied, kterou můžete použít k uklidnění duší malých dětí a k nastolení pohody a uzdravení trvajících přítomností Ducha a Kristova plamene.

Prosba k archandělu Urielovi:

Třikrát ve jménu Boží přítomnosti JÁ JSEM prosím archanděla Uriela o přítomnost. Milovaný archanděle Urieli, žádám o tvou moudrost (popište situaci, kterou byste chtěli vysvětlit). Potřebuji co nejvíce informací, abych mohl jasně vidět pravdu této situace. Pomoz mi prosím učinit vědomé rozhodnutí. Také mi pomoz prosím jasně slyšet a rozumět těmto tvým informacím. Děkuji, archanděle Urieli.

Archanděl Uriel je jedním z archandělů, kteří přicházejí v ženské i mužské energii. Někteří lidé ho vidí jako muže a někteří jako ženu. Existují i další archandělé, kteří také přicházejí s ženskou a mužskou energií, například archanděl Gabriela je další.

Bez ohledu na to, jak archanděla Uriela vnímáte, může mít jakoukoli formu. Berou na sebe lidskou podobu, aby se na nás mohli naladit a my na ně a mohli jsme se s nimi snáze spojit.

Důvod, proč Archanděl Uriel přichází v mužské i ženské energii, je ten, že závisí na tom, co v danou chvíli potřebujete. Ať už potřebujete více mužské energie a vedení, abyste byli v mužské energii k pohybu vpřed, nebo pokud je to naopak a potřebujete více ženské energie, která vás podpoří. Dostáváte přesně to, co potřebujete!

Archanděl Uriel pomáhá v těchto situacích:

- ▼ příprava na testy a zkoušky
- ▼ změna klimatu na planetě
- ▼ kreativní psaní (články i knihy)
- ▼ regenerace a omlazení
- ▼ porozumění univerzálním zákonům a silám
- ▼ pohled na situaci z různých úhlů
- ▼ zmírnit vnitřní napětí a stres
- ▼ předat své mentální poselství někomu, kdo žije daleko

Atributy: vzdělání, inspirace, znalosti božského světla a moudrost

Barvy: granátově červená, rubínově červená a zlatá

Urielova energie: moudrá, zářivá, inspirativní. 🌟

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.



TAJEMSTVÍ LABYRINTU

RNDr. et Mgr. HANA SAR BLOCHOVÁ

Labyrint v Paphosu



Téma labyrintu se objevuje v historii lidstva od nejstarších dob, což svědčí o jeho archetypálním významu. Pomineme-li archeologické nálezy z pravěku, pak lze za nejstarší známý starověký labyrint považovat egyptský zádušní komplex v Hawaře, nacházející se jihozápadně od Káhiry, jenž byl v antice považován za jeden z divů světa. Dnes leží zasypán v poušti a jen starořecké písemnosti připomínají jeho původní rozlohu a charakter této rozsáhlé stavby. Tvořily ho desítky komor a údajně se jednalo o stavbu, kde docházelo k léčení těla i duše.

K neznámějším dnes však patří labyrint na Krétě, spojovaný s athénským hrdinou Theseem, za jehož stavitele je považován bájný Daidalos. Theseus měl být podle dávné úmluvy obětován s dalšími athénskými mladíky nestvůře Mínotaurovi, sídlícím v podzemním labyrintu, jenž byl podle antických bájí synem bohyně Pasifaé a bílého býka. Thesea s jeho družinou před jistou smrtí zachránila sama dcera krétského krále Ariadna, díky jejímuž radám se hrdinovi podařilo Mínotaura zabít a nalézt též cestu ven z labyrintu pomocí odvíjení červené niti, a poté i s Ariadnou a Athénami prchnout na řecký ostrov Délos. Tam pak svou záchranu družina oslavila obřadním „jeřábím tancem“, jenž se v Řecku tančí dodnes.

Labyrinty se v antickém Řecku a v Římě později objevily v dekorativní podobě na podlahách veřejných budov a v plánech měst, a to nejčastěji ve formě čtvercových labyrintů se čtyřmi kvadranty, tvořenými údajně podle plánu města Tróje, považované také za vzor pro půdorys Nebeského Jeruzaléma.

„Křesťanská éra téma labyrintu přejala, a navázala tak na antickou tradici, kde athénskému hrdinu Thesea nahradil Kristus a Theseova pouť do středu labyrintu se proměnila v sestup Krista do předpekli.“

Středověké labyrinty bývaly umísťovány na podlahy v západní části gotických katedrál a mívaly různé tvary. K nejstarším patří

kruhové labyrinty se sedmi okružními chodbami anebo podle sv. Augustina s chodbami jedenácti, kde číslo jedenáct představovalo číslo přechodné, neúplné, symbolizující kromě nebeských sfér také počet hlavních křesťanských hříchů. Ve francouzské katedrále v Remeši byl výjimečně na dlažbě vyobrazen labyrint ve tvaru osmiúhelníku s nárožními věžemi, jež měly být připomínkou skvělého díla středověkých architektů – zasvěcenců a též slavného stavitele krétského labyrintu Daidala.

Geometrie labyrintů je symbolická – kruh představoval Boha a jeho stvoření, osmiúhelník vzkříšení a kříž Ježíšovu mystickou smrt. V katedrálách tvoří jeho protějšek okenní rozeta na západní stěně, jež je mystickým vyobrazením znovuzrození, a tak jsou zde zastoupeny hlavní principy křesťanské víry: spása, očistění i znovuzrození. V kruhovém labyrintu musí poutník při své cestě do jeho středu projít 31 segmenty, jež v křesťanské mystice představují číslo Boha – Stvořitele, a při své cestě ven zvolit zpětný pohyb v duchu projekce božího slova formou zrcadlení.

Pro gnostiky 2. – 3. století labyrint představoval jakousi duchovní arénu, v níž lidská duše bloudí na mapě Božího záměru. Milánský biskup sv. Ambrož byl ve 4. století zase přesvědčen o tom, že hříšnost člověka je dána právě uvězněním jeho duše v labyrintu, a sv. Řehoř proto považoval cestu labyrintem za cestu spásy duše, jež začíná křtem

v baptisteriu. Ariadnina červená nit se ve středověku proměnila v Kristovu zlatou nit a Mínotaurus v Satana. Sv. Jeroným ve 4. století poté cestu labyrintem připodobnil vítězství Krista nad smrtí, jenž unikl z vězení díky svému vzkříšení.

Starověký labyrint se tak postupně proměnil v křesťanské peklo, v němž se po antickém vzoru Ovidiových Proměn stal průvodcem sám Ježíš, jenž zde zvítězil nad Satanem, osvobodil Adama a stal se Spasitelem všech duší na cestě do ráje. Dochovaly se nám popisy labyrintu jako pekla z 8. – 9. století, jež se od 12. století začaly postupně proměňovat v očistec, v kterém mohly méně hříšné duše po smrti pobývat a očisťovat se zde před Posledním soudem, zatímco velcí hříšníci putovali přímo do pekla s ohněm pekelným. Očistec představoval horní vrstvu podsvětí – tzv. předpekli, kde mělo docházet k očistě duší od lehčích hříchů, a proto s labyrintem úzce souvisela také představa Posledního soudu, kdy měl Ježíš znovu sestoupit na zem a s pomocí archanděla Michaela porazit ďábla, a osvobodit a spasit tak duše věřících, uvězněných v pekle labyrintu.

LITURGICKÝ TANEC V LABYRINTU

Popis Kristova sestupu do předpekli včetně spoutání Satana a vyvedení lidských duší se nalézá v apokryfním Nikodémově evangeliu z 2. – 3. století. Tento text se stal zřejmě inspirací pro vznik velikonočního dramatu s liturgickým tancem v labyrintu, v němž tančící biskup, představující Spasitele, s hořící svící a s řetězem v ruce nejprve symbolicky rozbil pekelné

brány, spoutal Satana, a poté se s průvodem kněží za zpěvu oslavné písně o osvobození duší z očištění společně se všemi tanečnicí protančil skrze labyrint na západní straně až ke kříži na východní straně kostela, kde východ představoval ráj a západ peklo. Tento posvátný tanec označovaný za „protančení do ráje“ mohl mít svůj předobraz v apokryfním textu „Skutky Janovy“ s popisem Ježíšova tance s učedníky před jeho odchodem od skupiny apoštolů.



Tanec s býky, nástěnná malba v královském paláci v Knóssu, Kréta

Ve starověku tvořil posvátný tanec součást všech náboženských rituálů a býval nejčastěji kruhový, obdobně jako krétský „Jeřábí tanec“ Ariadny a Thesea, který tančilo dvanáct dívek s věnci a dvanáct mladíků s noži. Z Kréty je dobře znám i balet nahých mladíků a dívek na býcích, který ve starověké Tróji býval součástí pohřebních her na počest padlých bojovníků. Na jejich základě se pak zřejmě v 2. – 3. století vyvinul křesťanský labyrintový tanec, jenž se snažil vyjádřit křesťanské drama spásy duše. V již zmíněných apokryfních textech se objevují také astrologické narážky, neboť tanec tehdy zahrnoval i kosmický aspekt, a pohyb tanečníků v kruhu tak mohl naznačovat mj. také rotaci nebes se zpětným pohybem planety Merkur. Velikonoční taneční rituály v raném středověku symbolizovaly tanec Krista a jeho křesťanských bojovníků s duchovním štítem ctností v ráji, anebo též kruhový tanec andělů na oslavu vzkříšení Adama, jenž byl zásluhou Ježíše vyzvednut na nebesa.

Od počátku bylo snahou církve tanec z kostela vytlačit, neboť byl připomínkou pohanské éry a nesl díky tomu i určitá rizika pro průběh velikonoční mše. První protesty proti užití liturgického křesťanského tance v kostele pocházejí z 6. – 7. století z Auxerre, díky nimž známe i průběh tance, který během mše tančil děkan s koženým míčem za zpěvu antifony, s ostatními kněžími v kruhu okolo něho. Tanečníci si během tance přehazovali míč v rytmu hudby, a poté následovala

mše, při níž klérus přímo v kostele hodoval u kulatého stolu s významnými šlechtici až do doby, kdy kostelní zvony hostinu ukončily a byly zahájeny společné modlitby.

„ V 16. století byl tanec v kostele v Auxerre veřejně odsouzen, s konečnou platností zakázán a nahrazen bohoslužbou k Panně Marii. “

Záhadou dodnes zůstává, co měla symbolizovat ona míčová taneční hra? Měl být kožený míč symbolem smolné koule, kterou Theseus vrazil do chřtánu Mínotaurovi, anebo měl představovat pohyb Slunce na obloze v době Velikonoc ve spojitosti s Kristem jako slunečním králem? Hra s míčem by pak mohla napodobovat pohyb planet na obloze směrem od východu k západu i jejich pohyb retrográdní. Díky písemné stížnosti z 15. století víme, že velikonoční tance v další



Střed labyrintu katedrály v Amiens

francouzské katedrále v Sens tančily také ženy, a z tohoto důvodu byly tyto obřady nejprve přesunuty do křížové chodby a později zcela zakázány se zdůvodněním, že tanec je zdrojem zla, neboť při něm dochází ke kontaktu obou pohlaví. Místo něho bylo zavedeno procesí duchovních okolo labyrintu za zpěvu liturgických písní, avšak v kostelním sboru působily i ženy, a proto se muselo přistoupit k dalším opatřením, jež měla zamezit kontaktu mezi sboristy.

V slavné katedrále v Chartres kanovníci den před zahájením velikonočních oslav hráli v kostky pro připomínku losování římských vojáků o Ježíšův plášť, na což obdrželi peníze od svého vedení. Také zde, obdobně jako v ostatních katedrálách Francie, byly labyrintové tance zakázány během 15. století. Dodnes se dochovalo asi 35 písní ke středověkým labyrintovým tancům, jež se tančily v kostele i mimo něj na památku Ježíšova vzkříšení. Oblíbené byly hlavně v Anglii a ve Francii, kde se kromě toho tančil také krétský labyrintový tanec, v němž se muži v čele mladíkem, představujícím hrdinu Thesea, střídali pravidelně s ženami, spojení šátky, symbolizující Ariadninu niť, pomocí níž vyšel Theseus z labyrintu. Velikonoční křesťanské tance měly zpočátku radostný charakter na výraz oslavy vzkříšení Spasitele, avšak církevní otcové měli od počátku snahu původní pohanskou nevázanost omezit a dodat jim patřičnou vážnost pro zdůraznění Kristova utrpení a vzkříšení.

Nejslavnější středověký labyrint se nalézal ve francouzské korunovační katedrále v Remeši, pro niž známý hudební skladatel 14. století a kanovník katedrály G. de Machaut složil mši, při níž biskup tančil labyrintový tanec. Sám autor mše se nechal pohřbit v této katedrále právě v blízkosti labyrintu.

Kruh a rotace bývaly v této hudbě znázorněny pomocí modulace do jiné tóniny a průchod labyrintem naznačen zpětnými pohyby v hlavní melodii.

9 Hudba a písně určené pro liturgické tance v kostelech měly často posvátné symbolický číselný základ a jejich hudební záznamy se snažily napodobit formu kruhového labyrintu. 6

S labyrintem byl později spojen kromě Ježíše také křesťanský rytíř s „brněním duchovních ctností“, jenž byl

považován za symbol statečnosti a duchovní síly, odolný vůči všem svodům, jenž vlastnil meč ducha na obranu slova Božího. Podobal se tak archandělu Michaelovi, doprovázejícího Krista, jenž byl také strážcem duší a soudcem při Posledním soudu. Stejně jako Kristus také on zvítězil nad ďáblem, a proto i jemu byla při velikonoční liturgii vzdávána úcta, neboť právě on v konečném vítězném apokalyptickém boji andělů s ďábly měl zabít a svrhnout draka, tj. ďábla. Tance se z kostelů natrvalo podařilo vytěsnit až s nastupující renesancí, kdy postupně došlo také k zesvětštění labyrintu jako duchovního symbolu.

Kristus, již dříve proměněný v křesťanského rytíře s duchovními ctnostmi, se nyní změnil v poutníka, jak to známe např. z díla J. A. Komenského „Labyrint světa a ráj srdce“. Labyrint

zde představuje město v podobě kruhového bludiště s danou hierarchií společenských stavů, kde se na východě nalézá „Brána života“ a na západě „hrad paní Fortuny“, vládnoucí „Kolu spravedlnosti“. Poutník v představách Komenského symbolizuje bloudící duši, jež po dosažení středu světského labyrintu zoufale prosí Boha o milost a spásu, a kdy zoufalý poutník uslyší vnitřní hlas, nabádající ho, aby se navrátil zpět na počátek své pouti a cestu ven z labyrintu se pokusil nalézt skrze objevení Boha ve svém srdci. V Itálii a ve Francii došlo v následujících stoletích k dalšímu zesvětštění tématu labyrintu a nově se zde začínají objevovat i zahrady bludiště pro kratochvilné hry šlechty, kdy se jeho plocha proměňuje např. v labyrint kurtoazní lásky a stává se tak zdrojem milostných her i další zábavy. 🍷

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

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



INZERCE

Oznámení o veřejné sbírce

Lety Divokých hus



Ve dnech 25. 4. – 8. 5. 2021 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch Základní školy a praktické školy SVÍTÁNÍ, o.p.s.

Výtěžek z naší společné sbírky použijí k opravě školní budovy a vybavení tříd.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu **27 000 000/0100, variabilní symbol 575.**

Základní a Praktická škola SVÍTÁNÍ poskytuje vzdělávání a navazující služby dětem a mladým lidem se zdravotním kombinovaným postižením z celého Pardubického kraje. Cílem školy je nabídnout žákům komplexní péči a připravit je na pracovní a sociální uplatnění ve společnosti.

Ve dnech 9. – 15. 5. 2021 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch Hospice sv. Jana N. Neumanna, o.p.s.

Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na nákup přenosného kyslíkového koncentrátoru do jejich půjčovny kompenzačních pomůcek.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu **27000 000/0100, variabilní symbol 576.**

Hospice sv. Jana N. Neumanna poskytuje paliativní lékařskou péči těm, u nichž vítězná medicína vyčerpala všechny své možnosti. Svým pacientům garantují, že nebudou trpět nesnesitelnou bolestí, v posledních chvílích nezůstanou osamoceni a za každých okolností zůstane zachována jejich lidská důstojnost.

Ve dnech 16. – 29. 5. 2021 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch Farního sboru ČCE v Černošíně.

Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na náklady spojené se zateplením domu a na novou fasádu kazatelské stanice Lestkov.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu **27 000 000/0100, variabilní symbol 577.**

Evangelický sbor v Černošíně a jeho kazatelská stanice v Lestkově se již od doby osídlování pohraničí v poválečných letech staly střediskem duchovního i kulturního života obcí. V posledních letech se díky farářce sboru a vězeňské kaplance zaměřují na problematiku dalších osudů vězňů po propuštění a využívají tradice, církevní sítě i jejich nemovitosti k poskytování pomoci.

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

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**

DUCHOVNÍ POSELSTVÍ NAŠICH PŘEDKŮ NÁRODŮM V SRDCI EVROPY

SV. CECÍLIE

DANIELA FILIPI, ilustrace autorka

Předkládám nový obraz se svatou Cecílií. Když jsem ji malovala, mnozí přátelé ani nevěděli, o koho se jedná. Proto si dovoluji vložit pár slov z mé vize a ze starých uložených spisů o sv. Cecílii, která byla mučednicí oddanou Kristu. Je patronkou všech hudebníků, básníků, výrobců hudebních nástrojů, slepců, nebo zpěváků. Samozřejmě, pokud o takovou přízeň požádají.



Jak se tedy tento příběh skutečně odehrál? Legenda o sv. Cecílii pochází z doby pronásledování křesťanů za Marka Aurelia v roce 170, v některých spisech je to rok 230, kdy měla být umučena a sťata. Velkou zajímavostí je, že i po tomto zásahu ještě tři dny žila. Když byly v roce 822 ostatky Cecílie znovu nalezeny v Kalixtových katakombách v Římě, nechal je papež Paschal I. přenést do kostela sv. Cecílie a tam pochovat. Při otevření rakve roku 1595 bylo její tělo nalezeno v neporušeném stavu. Tento výjev vtesal sochař Stefano Maderno do překrásné mramorové skulptury, která je umístěna v chrámu sv. Cecílie v Trastevere (Řím).

Mnohé legendy se neopírají o přesná historická data, avšak důležitým poselstvím je vzor pro novou generaci a oslava Boha a jeho lásky ke všemu stvoření. Kdysi křesťan neváhal položit život pro lásku k Bohu. Dnes v západním křesťanském světě mnohým vadí každodenní nepříjemnosti a někteří si nechávají pro marnost sloužit i mše svaté. Je to trochu smutný pohled, ale takový je život, který obsahuje všechny lidské slabosti.

Určitě je na místě zamyslet se nad neporušeným fyzickým tělem této světice při jeho nalezení. Co tomu předcházelo? Cecílie pocházela ze starého italského rodu Cecíliů. Ještě pro zajímavost zmíním, že v překladu jméno Cecília znamená slepý, neboli krátkozraký. Odtud zřejmě také patronka slepců. Cecílie byla zasvěcena ve své panenské duši Kristu. Žila v celibátu, učila se hrát na loutnu a opěvovala lásku k Bohu. I když pocházela ze vznešeného a bohatého rodu, oblečená v nádherných šatech, nosila pod nimi zíněnou košili. Její rodiče jí namluvili Valerianuse, pohanského mladíka, který měl nejlepší pověst ve svém okolí. Avšak Cecílie se modlila k andělům a prosila o uchování svého panenství, které zasvětila Kristu i přesto, že vstoupí do svazku manželského. Svému nastávajícímu se o všem zmínila a mladík se také oddal Kristu, po čase i jeho bratr. Při pronásledování křesťanů se oba nevyhnuli popravě a Cecílie tušící rovněž svůj osud rozdala před popravou všechny svůj majetek chudým. Jejím tělem procházelo boží světlo lásky Ježíše Krista, a tudíž muselo zákonitě zůstat v panenském stavu i po smrti fyzického těla.

Také bych ráda zmínila zapomenuté melodie a také to, co takový tón umí. Ve starých spisech najdeme dokonce zmínky o tom, že určité tóny umí zhmotnit neboli materializovat myšlenky a přání. Kdysi dávno byla většina populace spojena s duchovní dimenzí a k nám přilétali ptáci fénixové a pěli nám tóny k růstu naší duše. Dnes se vývoj duše a ducha jako by zastavil, nebo postupuje hodně pomalu, protože veškerá energie se používá k růstu ekonomiky a výdělků peněz. Zakrněly nám vyšší smysly, kterými jsou jasnozřivost, jasnohmotnost, jasnočichnost, jasnochutnost, jasnoslyšnost. Nějak jsme totiž zhrubli. Jen pár jedinců si uchovává tyto poklady ve své duši.



Tóny umí zázraky!



Ještě se vrátíme k tónům – ukážeme si pár příkladů, jak to funguje. Sama jsem provedla malé pokusy. Vraťme se do dávnověku, z dochovaných záznamů víme, že když vojáci troubili na trouby a k tomu se přidal tlukot koňských kopyt, zdi Jericha se zřítily. Což znamená, že zvukem můžeme stavět, ale i ničit. Dále vzpomeňme pyramidu v Gíze. Ani

dnes nejlepší odborníci nevědí, jak mohli dělníci postavit z tak těžkých kvádrů v několika metrových výškách pyramidu a ještě s takovou přesností. Tehdy byli všichni, i dělníci, spojeni s duchovní rovinou, kde se mohli spojit s hudební duchovní sférou a přijímat tóny k růstu i ke zvedání těžkých břemen. Byla to přece „moudrá civilizace.“ Otázkou však je, proč zanikla...?

Milí přátelé, tóny umí zázraky a ještě jeden takový zázrak, který vnímá každý citlivý člověk, zmíním. Jsou zvuky a tóny našich ptáčků. Nejvíce zpívají a štěbetají na jaře, a to kvůli růstu stromů, lístečků, květů. V létě slyšíme už jen sem tam nějaký popěvek. Naše celá planeta se vyvíjí také s tóny. A ještě malá rada: pozor na škaredá slova, mohou se zhmotnit právě těm, kteří je „řvou“ do éteru. No a pak je ten známý údiv: „Co jsem komu udělal?“ To jen takové malé zamyšlení...

Sv. Cecílie je nám v současnosti vzorem pro oddanou službu Bohu a připomínkou společnosti, která se dnes ubírá jiným směrem. Proto je mi ctí, že jsem se mohla podílet na zhotovení její památky a odít do obrazu symbolu záření z vyššího duchovního světa. Ráda bych se zmínila v tomto článku o paní starostce obce Čistá, paní Blance Čebišové, která nechala obnovit v obci a jejím okolí veškeré poničené památky – kaple, kříže, radnice, hřbitov, a dát je tak do původního stavu. Byla jsem požádána o pár obrazů při této příležitosti a nesmírně mě hřeje u srdce, že se mohu také podílet svými dílky při této výstavbě. Obec Čistá je známa svou studánkou, u které se zastavil Sv. Václav a před svým tažením se napájel z této průzračné voděnky.

Přeji všem krásný duchovní prožitek, mnoho štěstí, lásky a božího milosrdenství nám chybujícím v tomto našem překrásném darovaném životě.

S láskou a božím požehnáním Daniela Filipi. 🌸

Daniela Filipi je autorka osobních léčivých a energetických obrázků dle data narození - www.daniela.filipi.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“.





PŘEVEZMĚTE VELENÍ NAD AUTOPILOTEM SVÉ MYSLI:

„Šlápni na brzdu, vydýchej to, kráče... a sni svůj sen!“

Mgr. ALENA JÁCHIMOVÁ, kresby autorka

Když se chceme naučit anglicky, začít ráno běhat nebo se otužovat, je strategie poměrně jednoduchá. Stačí se rozhodnout, udělat si na to čas a mít disciplínu. Jak ale měnit myšlení a postoje, které nejsou tak snadno uchopitelné? Jak pracovat s hlasy sabotérů, skeptiků a kritiků ve své hlavě a s tím, jak nám kecají do života? Často ani nepostřehneme, že dokážou zabránit tomu, abychom svá rozhodnutí dotáhli do zdárného konce. Jak měnit své nefunkční stereotypy myšlení, aby nás nevedly k dalšímu selhání typu: „Zase jsi to nezvládla?“ či méně bolestivému „Nejde to.“

Upřímně, žádný ze svých stávajících silných návyků nemůžeme vyhodit jako nepotřebnou věc do popelnice a koupit si novou. Naše návyky tvoří to, kým právě teď jsme. Na druhou stranu, něco s nimi dělat opravdu jde. Chvilku to možná potrvá, než si nový návyk vytvoříme, než nabere na síle a ten stávající mu přenechá určitý prostor. Podstatné je: „**Jde to!**“ I přesto, že náš mozek miluje vyšlapané cestičky a rád jezdí na autopilota. Vždyť je to tak snadné, šetří to čas a mentální energii. Nevýhodou je jen to, že nás autopilot učí „žít s klapkami na očích“ ve své bezpečné bublině. Jakmile si

vytvoříme návyk, přestáváme kontrolovat své chování vůlí a staneme se dokonalým robotem. Proto vybudování nových mentálních vzorců není žádná hračka, a to i přes to, že jsme se ve všech oblastech lidského počínání obklopili návody, postupy a doporučeními. Víme, co dělat a víme, jak to dělat. Navzdory tomu všemu i ty nejúčinnější manuály a učebnice leží často zaprášené v koutě staré čítárny. Jak nedopadnout stejně?

DEJTE SI POZOR NA AMYGDALU

Naše myšlenky ovlivňují náš život a vytváří naši osobní realitu. Za den nám proběhne hlavou asi 60 tisíc myšlenek. Nevěnujeme jim příliš soustředěné pozornosti, tu zpravidla zaměstnává hlučný okolní svět. Vědci tvrdí, že až 95 procent těchto myšlenek se každý den opakuje. Všimněte si, jak myslíte. Vědomí, které potřebujeme k tomu, abychom s myšlenkami aktivně pracovali, je často zaměstnané vnějším i vnitřním dialogem. Ztotožňujeme se se svými myšlenkami, náladami natolik, že si ani neuvědomujeme, že nad nimi máme určitou moc.

Když se rozhodnete vládnout svými myšlenkami či přeprogramovat mysl, je důležité do ní dostat novou myšlenku, nový návyk: například „být více všímavý k sobě či druhým“ či „bděle naslouchat a méně mluvit“ případně „se nenechat ovládat myšlenkami strachu a zlosti“. Takový návyk není snadné zařadit do diáře, a navíc nám v jeho realizaci často brání na změny a novinky **citlivá amygdala**. Kolikrát už jste mluvili sami se sebou, ujišťovali se o něčem, nebo dokonce sváděli boj ve své vlastní hlavě? Často nás napadají myšlenky a máme pocity, o které nestojíme, a někdy se i chováme tak, jak bychom si v dané situaci nepřáli. Proč to tedy děláme?

Na vině je amygdala, část limbického systému, která generuje emoce, jako je vztek, hněv, strach, úzkost a další. Když se aktivuje, přebírá vládu nad naším myšlením (neokortexem) a v tomto okamžiku nejsme schopni naslouchat či racionálně myslet – to je **amygdalický únos**. Zjednodušeně řečeno ve chvíli, kdy se dostaneme do nějaké emočně vypjaté situace či se

setkáme s neznámým a nevíme, jak zareagovat, amygdala přebírá řízení, sedá si za volant našeho života. Je vědecky prokázáno, že v tomto okamžiku se snižuje naše IQ až o 50 bodů. Zblbneme.

Amygdala nepřebírá vedení a rozhodování jen v okamžiku ohrožení, jako správný bezpečák je v pohotovosti stále. Pozorně zkoumá vjemy ze smyslových orgánů a srovnává to, co se děje teď, se zkušenostmi z minula. Dělá to asociativně. To znamená, že je-li jeden klíčový prvek současné situace podobný zážitku v minulosti, amygdala jej zaregistruje a aktivuje se dříve, než je oprávněnost takového poplachu potvrzena. **Řídí se heslem, raději planý poplach než v tomto směru něco zanedbat.** Reaguje na jakoukoliv neznámou či nepříjemnou situaci tak, jako by šlo o život. A přiznejme si, že o život v případě toho, že vás právě kritizuje kolega či šéf, fakt nejde. Tyto hrozby jsou tedy spíše domnělé, reakce však nikoliv. Automat naší přirozenosti velí ochránit se – zaútočit, stáhnout se nebo zmrznout a **nereagovat**. O poslední zmíněné reakci málo mluvíme, a přitom je zásadní. Dokonce by se dalo říct, že v reakci na ohrožení prvně zmrzneme, a teprve pak volíme aktivní strategii – boj nebo útek.

JAK ZAČÍT PRACOVAT S MYŠLENKAMI, ABY NÁŠ ŽIVOT BYL SPÍŠE UMĚLECKÝM DÍLEM,

A NEJEN DŘINOU SPOJENOU SE STRACHEM?

Nevědomě a ze setrvačnosti vykonáváme každý den různé činnosti, spěcháme, chvátáme, abychom toho stihli co nejvíce. Pracujeme často tak usilovně, že se ze života začne pomalu a nenápadně vytrácet radost a vystřídá ji setrvačnost a únava. Začneme se bát o svou budoucnost, o děti, o své blízké, pochybujeme o sobě a ani to nepostřehneme. Tyto myšlenky a pocity začnou pomalu ovládat náš život. Udržet si vědomý stav myslí uprostřed různých tlaků, rutinních postupů a shonu všedního dne není vůbec snadné. Představte si, že vás kolega o něco požádá. Někteří z nás automaticky odmítnou, protože nemají čas. Jiní automaticky souhlasí, aniž zváží, zda je to v souladu s jejich prioritami. Stejně tak je to s myšlenkami, které se nám honí hlavou. Pokud jste večer vyčlenili rodině, svému partnerovi a myslíme stále na práci, na šéfa, na problémy, které jste nestihli vyřešit, tato zdánlivá banalita začne ovlivňovat vaše vztahy a formovat je. Jsme vlastně stále v práci. Nejsme „duchem přítomní“ a oni to poznají. Naše mysl začne fungovat jako rychlé auto se silným motorem, kterému nefungují brzdy. Dostat mysl, myšlenky opět pod kontrolu, znamená ovládnout umění „šlápnout na brzdy“. To proto, abychom si všimli, co se v nás děje a kde naše mysl poletuje, abychom ji





dostali tam, kde chceme být naplno.

Abych svůj (zlo)zvyk „být duchem jinde“ či „poučovat druhé“ usměnila a vyměnila za „laskavé a bdělé naslouchání“, musím si ho nejprve všimnout, přiznat si ho. Jak tedy nedovolit silnému zvyku vždy vítězit? **Jak začít řídit mysl?**

OVLÁDNĚTE UMĚNÍ ŠLÁPNOUT NA BRZDY, ZASTAVTE SE

Automatické myšlení, rozhodování a chování je opravdu velmi rychlé a zároveň nestojí žádnou námahu. Jen nás nedovede nikam jinam, než nás dovedlo dosud. Řešení je zdánlivě jednoduché. Můžeme začít tím, že si vypěstujeme **návyk „užitečných zastávek“**, abychom tak byli v kontaktu sami se sebou, se svou myslí a pocity a aby se tyto „zastávky“ staly součástí naší každodenní praxe. A to je samozřejmě kus práce, především pro ty, kteří jezdí celý den „bez brzd“.

Jak na to?

1. Nejprve nás někdo nebo něco musí upozornit na to, **abychom se zastavili**, šlápli vědomě několikrát během dne na brzdu, a věnovali pozornost sami sobě, tomu, co se v nás děje.
2. V tomto směru mohou pomoci „**náhodná připomenutí**“, která si můžete nastavit na svém mobilu, či využít některou z chytrých aplikací, které k tomuto účelu vznikají.
3. Vezmete svoji mysl do „fitka“ na 2 až 10 minut a trénujete nový návyk stejně jako sval.
4. Ujasněte si předem, **jaký „sval“ chcete procvičovat**.

Můžete zaměřit svoji pozornost na tělo, na to, jak se má právě teď: jak dýcháte, kde cítíte napětí a uvolnit ho, vydechnout. Můžete se přistihnout při hodnocení, kritických soudech či tvorbě katastrofických scénářů. Pak vědomě trénujete zaměření pozornosti na to hezké, co vám život právě přináší. Můžete si položit otázku: Co pozitivního, jeden aspekt, nacházíte na situaci, která vás dnes zneklidnila. Také můžete udělat něco pro své blízké, pokud s nimi chcete udržovat spojení. Stačí poslat esemesku s tím, že na ně myslíte.

5. V těchto 2 minutách **nasazujete do své hlavy nový program**, který tam časem zdomácní, a až ho budete potřebovat, přihlásí se o slovo, bude k dispozici. Když máte například sklon vytvářet si v hlavě „katastrofické scénáře“, objeví se asi po měsíci každodenního trénování ve vaší mysli malý „skřítek“, který bude rošťácky připomínat: „a nemůže tu být ještě jiný příběh?“ A najednou je tu další návyk, o který se můžete začít opírat.

Ovládnout umění „šlápnout na brzdy“ nám umožňuje nenechat se ve vypjatých situacích unést, nedovolit amygdale, minulosti řídit zcela náš život. Tvoříme si tak prostor pro vědomé volby, prostor pro moudré a laskavé zvažování své další reakce.

Soustřeďte se na dech

Když postřehneme, že se propadáme do hněvu, zlobíme se, litujeme se, ovládnou nás výčitky či jinak se propadáme do obtížných emocí a ná-

lad, pomůže nám **soustředění se na dech**. Slovy mojí babičky: „vydýchej to“. Většina z nás s dechem vědomě nepracuje, neumíme ho využívat. Souvisí to s odpovědností, s přebytkem napětím, tlakem povinností, které na sebe valíme, se stresem a strachem, které jsou běžnou součástí našich životů. Skrz dech můžeme opravdu velmi rychle a snadno ovlivnit to, jak se právě cítíme i to, jak nám to myslí. Zkrátka nastavení celého našeho systému: pozitivní i negativní.

Představte si ohrožení. Naše tělo se schoulí, hrudník stáhneme dovnitř a zatajíme dech. Tělo si rychle zvykne. V dospělosti stačí, aby si nás šéf zavolal do kanceláře, zastavil nás příslušník policie či jsme v tramvaji potkali revizora, **vzorec sebeobrany se zapíná** a černé myšlenky vyskakují stejně rychle, jako se uzavírá naše tělo. Možná si v takovém okamžiku přejete neexistovat, zmizet, tělo nás bere vážně. Přechkáme to stejně jako vystrašené dítě. Klidné a vědomé dýchání může prožívání situací a to, jak se v nich cítíme a jak jí vládneme, měnit.

Vyzkoušejte si to sami:

1. Zaměřte pozornost na svůj dech. Dýchejte bez velkého úsilí.
2. Zhluboka a soustředěně se nadechněte nosem do břicha. Můžete si představit, že vaše břicho je velký balón, který právě nafukujete.
3. A teď vydechněte pusou tak, abyste slyšeli proudit vzduch z úst. Upustěte „páru“ pěkně od plic a s úlevou si vydechněte. Zhluboka.
4. A znovu ještě třikrát nebo lépe pětkrát po sobě.
5. Pozorujte, jaké je to pro vaše tělo, hrudník a záda. Vnímejte, jak se ve vašem těle rozhostil klid. Teď jste v přítomném okamžiku a nic kromě vás, dechu neexistuje. Hodnotící systémy se vypínají, mysl je čistá jak jarní obloha.
6. Je to zdravé a tělo to miluje: „To jsem si oddech/a...“ Konečně můžete volně dýchat.

Dech je mocným nástrojem přítomnosti. Dokáže nás vyvést z bludného kruhu myšlenek i pochybností. Dech signalizuje tělu, že je vše v pořádku, že není ohroženo na životě. A naše „moudré já“ opět může chytit

volant života a udělat to nejlepší možné rozhodnutí.

BUĎTE VŠÍMAVĚJŠÍ: CITLIVĚJŠÍ A POZORNĚJŠÍ K SOBĚ

Objevují-li se myšlenky automaticky, je pro ně typické, že kolem nich nemáme téměř žádné uvědomění a že neřeší aktuální záměr. To je ideální. Ovšem až do okamžiku, než je to v rozporu s našimi dlouhodobými cíli. Představte si, že se ocitnete v situaci, která spouští určitý myšlenkový vzorec, pak si budete jistí, že tento **automat vždy vítězí nad našimi vědomými záměry**. Jak to funguje?

Představte si, že máte silný smysl pro řád a pořádek a v předsíni zakopnete o rozházené boty. Amygdala spouští alarm. Vždyť řád a pořádek, silné hodnoty vašeho života, jsou viditelně narušeny, a tak sahá automaticky po nejčastější reakci, po křiku a silných slovech. Nestihnete si ani uvědomit, že jste se rozhodl/a řešit podobnou situaci a problémy s klidnou hlavou. Pokud dlouhodobě přehlížíme a popíráme své pocity a potřeby, nevnímáme nespokojenost a napětí, snadno se dostaneme do podobné situace. Stejně jako naše okolí můžeme být vyděšeni svou neobvykle prudkou reakcí. Všechno je najednou venku. A dost možná, že to schytá někdo neprávem. Byla to totiž ta poslední kapička v mém až po okraj plném šálku. Omlouvání, sebelítost věc neřeší, naopak. Tady se vyplatí přidat k předchozím dvěma dovednostem třetí – **všímavost**.

S citlivostí k sobě a svému tělu si mohu začít všímát svých impulsů nespokojenosti. Mohu začít pozorovat, jak „*moje tělo zaplavuje vlna tepla, horka. Mohu cítit vnitřní žár jako bych se spojovala s ohněm. Můj tep se zrychluje, srdce bije náhle prudčeji, tlak stoupá. Rudnu. Stávám se bublající vodou v konvici. Valí se ze mě horká pára. Cítím obrovskou sílu. Můj hlas zní jako píšťala... Pak si ještě stačím všimnout, jak všichni kolem ztuhnou a zpozorní...*“ Takový impuls často vybízí ke změně mentálního vzorce a chování. Pokud dokážeme rozpoznávat hněv, nespokojenost, lépe si uvědomujeme své potřeby v dané situaci. Rozpoznání hněv nám umožňuje všimnout si konfliktu už na jeho začátku, a ne až ve

chvíli, kdy má ničivou sílu, protože se nám „zatmí před očima“ nebo „pláče-me na cizím hrobě“.

A to je důvod, proč se vyplatí **všimát si**, pozorovat, jak nás naše navyklé vzorce myšlení, cítění a následně chování formují, a případně nevyhovující návyk nahradit novým, který je více v souladu s našimi vědomými záměry.

ZAČNĚTĚ MALÝMI KRŮČKY A DĚLEJTE JE KAŽDÝ DEN

Jak už víte, náš **mozek miluje rutinu**, již vytvořené návyky a postupy, které jsou uloženy hluboko v našem podvědomí. Důvěřuje známému, tomu, co už zažil, co umí. Je mu jedno, kam to vede, ví, že jsme díky tomu přežili. Řešení, které nám mozek nabízí jako první, vychází tedy z minulosti, ze zkušeností. Vše nové, do čeho se pouštíme je neznámé a výsledek je nejistý, a tak to mozek často vyhodnocuje jako chybu či hrozbu. Stejně je to s myšlenkami. Rozhodneme-li se pro něco nového, mozek jako první vyhodnocuje rizika ve snaze ochránit nás. A tak nám zpravidla nové věci nejprve rozmlouvá, sabotuje: „Nemáš na to.“ „Nejsi dost dobrá.“ „Uřízneš si ostudu.“ A až tehdy, když si to nenecháme rozmluvit, začne s námi spolupracovat.

Sáhněte po bloku a tužku, napište si:

1. Co vám brání trounout si? Jaké myšlenky jsou proti vašim záměrům či cílům?
2. A teď se podívejte na seznam: Co z toho je konstruktivní?
3. A možná by některé myšlenkové vzorce a zákonitosti šli přepsat. Třeba něco jako:
„To dáš!“
„Něco se naučíš.“
„Tak to zkusíš znovu a uvidíš.“
4. Které z vašich sebepodkopávacích zaklínadel byste potřebovali aktualizovat?

Je-li to obrovské, jděte po malých krůčcích. Naporcujte si to jako

posvátcenskou husu, snězte každý den kousek. Po každé porci se zastavte a nadechněte. Nemusíte si být jistí, zda dokážete zásadně změnit svůj život, ale sednout si a napsat si tři důležité hodnoty, kterými se v něm budete řídit, to dokážete.

SÍLA VIZUALIZACE

Velkým pomocníkem a spojencem nám v tom může být **představivost, vizualizace**. Důležité je snít a představovat si daný úspěch, jeho konkrétní průběh. Uvěřit v něj. Pouhé opakování formulace „*jsem klidná, jsem úplně v klidu*“ zpravidla nestačí. Sněte tak, jak nejbarvitěji a nejdělněji to dokážete. Jak na to? **Představte si stav, kterého chcete dosáhnout. Dostaňte ho do hlavy**. Zaměřte se na sebe a nechte tuto představu projít celým tělem. Soustřeďte se na to, že se to právě teď děje. Dejte do této představy veškerou svou energii: *Vnímejte, jak v předsíni zakopnete o rozházené boty. Cítíte horko, nespokojenost ve svém těle, představujete si ji jako konvici plnou vody. Vnímejte teplo v podbřišku, jak zlehka stoupá nahoru. Voda v konvici se začíná vařit. Všimáte si bublinek, voda začíná perlit a v tomto okamžiku se zhluboka nadechujete a vydechujete. Zlehka berete konvici do ruky a odstavujete ji z horké plotýnky. Vnímejte, jak se voda pomalu zklidňuje... a vy s ní. Dokázali jste to, nový návyk je na světě.*

Jistě, vyžaduje to trénink. Ale po jeho zvládnutí dokáže i emočně vypjaté situace zvládnout s rozvahou moudrého muže či ženy.

JAK DLOUHO TRVÁ VYTVOŘIT TAKOVÝ NÁVYK?

Na internetu se snadno dopátráte informace, že k vytvoření návyku stačí přibližně 21 dnů. Vědecká studie, která by to potvrdila, ovšem není k dohledání. Nezbývá, než vyzkoušet! Osobně fandím delší době, 6 až 9 měsíců, takové malé „těhotenství“ novou myšlenkou a návykem. Hodně štěstí! 🍀

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.



ALENA GAJDUŠKOVÁ:



HANA NĚMCOVÁ, foto A. Gajdušková

„Pokud se beze zbytku začneme podržovat zelené ideologii, je zle. Pokud zcela podlehneme konzumu, neméně tak. Apeluji na zdravý rozum, dělejme to, co je pro každého z nás přirozené a příjemné.“

Ing. Alena Gajdušková vystudovala na JČU obor Trvale udržitelné systémy hospodaření a Agroekologii, absolvovala úplný kurs permakulturního designu (PDC), je lektorkou. Navrhuje přírodní a permakulturní zahrady a udržitelné systémy hospodaření a je certifikátorkou přírodních zahrad. Již 25 let se intenzivně věnuje lidovému léčitelství a zabývá se polozapomenutými recepty a postupy našich prababiček, konzervování potravin bez elektrické energie a soběstačnosti v praxi. Je hlavní autorkou Encyklopedie soběstačnosti I. a Encyklopedie soběstačnosti II. Pravidelně přispívá do čtvrtletníku „Klíč k soběstačnosti“. Je stálým hostem oblíbeného pořadu České televize „Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomněli“. V nakladatelství Dauphin vyšly dva díly Domácnosti našich babiček I. a II., věnované zpracování veškerých základních potravin a praktická příručka Pečeme chleba z kvásku a děláme domácí těsta.

▼ **Vystudovala jste agroekologii, zabýváte se permakulturou, dnes velmi skloňovaným pojmem - co si vlastně máme pod tímto pojmem představit?**

Pojem „permakultura“ spatřil světlo světa na konci sedmdesátých let publikací knihy „Permaculture“ autorů Billa Mollisona a Davida Holmgrena. Samotný název je složen z anglických slov permanent a agriculture. Spojením těchto slov vznikl novotvar „permakultura“, který reprezentuje udržitelnost nejen v zemědělství. Permakultura si fungční systémy „půjčuje“ od samotné přírody a aplikuje je do systémů uměle vytvořených člověkem. Tyto systémy jsou pak stabilnější, trvanlivější, udržitelnější.

„ Při ještě větším zobečnění lze permakulturu brát jako životní filozofii, která od jedince vyžaduje změnu myšlení v jeho vztahu k prostředí, ať už životnímu obecně, nebo tomu blízkému – vesnici, obydli, vlastním pozemkům či zahradě a dokonce i k vlastní rodině. “

Permakulturní principy lze aplikovat nejen na menší celky, ale prakticky na celou lidskou společnost. Jedním z nejpobulárnějších permakulturních principů je vynakládání co nejmenší námahy. Na trhu existuje bezpočet knih pro líné zahradníky, dokonce jsou

i kurzy zahradničení pro lenochy! Ale není to samozřejmě tak, že by na zahradě rostlo všechno samo nebo že by se věci dělaly samy, kdepak. Jde spíše o to, šetřit si zbytečnou námahu. A tak permakulturní zahradník dává přednost trvalkám před letničkami, dokonce i zeleninu se snaží pěstovat vytrvalou, třeba křez úzkolistý místo rukoly.

▼ **Co vás přivedlo k tomuto oboru? Pocházíte z rodiny spjaté se zemí a zemědělstvím?**

Vůbec ne, bydleli jsme s bývalým manželem v centru Plzně, a když se nám narodily dcery, cítili jsme, že potřebujeme s dětmi „ven“. Proto jsme intenzivně začali hledat prostor k životu podle našich představ. A našli jej, jak to tak bývá, „náhodou“, když jsme ze zcela jiných důvodů projížděli kolem evidentně opuštěné malebné usedlosti. Deset let opuštěný dům, desetiletí neopravovaný... Tři měsíce po zakoupení jsme se stěhovali, nejmladší dceři byl rok a půl. Za další tři měsíce jsme si pořídili prvního koně. A to je moje cesta k oboru.... Když už jsem se něčím zabývala, chtěla jsem to dělat správně. Dovzdělala jsem se formálně na Jihočeské univerzitě, o pár let později absolvovala kurs pro permakulturní designéry a zbytek mám osobně vyzkoušený a prožitý.

▼ **Jak se liší „permadesignér“ od klasického zahradního architekta?**

Zahradní architekt zohledňuje staveništní podmínky, případně estetiku místa a rostlin, kterou já nepopírám

ani nepodceňuji, ale hledím především na praktičnost obecně. Využívám dostupné energie na pozemku, například sluneční záření nebo vodu. Dělim pozemek na jednotlivé zóny podle využití i podle vzdálenosti od domu. Veškerý prostor se využije beze zbytku, důležitá je nejen plocha pozemku, ale i možnost pěstování vertikálním směrem. Permakulturní zahrada by měla přinášet majiteli maximální užitek, proto v takové



zahradě najdeme především užitékové rostliny s násobným efektem. Jsou to například léčivky, kuchyňské byliny. Například z kořene třapatky nachové, nyní oblíbené překrásné trvalky, se vyrábí tzv. echinaceové kapky na posílení imunity. A kvete prakticky celé léto a část podzimu, takže je i významnou medonosnou rostlinou. Znovu oblíbené jsou bobuloviny i ovocné dřeviny obecně. Na zahradách se objevuje ovoce našich předků, například mišpule, moruše a kdoule. Na zeleninových záho-



nech rostou především původní a staré odrůdy, ty moderní, hybridní tam nenajdete. Důležité je hledisko uzavřeného koloběhu živin na pozemku, proto veškeré rostlinné zbytky ze zahrady skončí na kompostu. Tam majitelé zahrad nosí i odřezky zeleniny z kuchyně, dřevěný popel nebo nebělené papírové kartony. V projektech počítáme se zdroji lokálních materiálů i využívání zdrojů na pozemku, ty může reprezentovat třeba kámen z místního lomu nebo hromada dřeva doposud nečinně ležící ve stodole. Na permakulturní zahradě by neměla chybět divočina, místo, které absolutně ponecháme vlastnímu osudu. Nemusí být bůhvíjak velké, o to je však důležitější. Slouží jako místo pro život volně žijícím živočichům a hmyzu.

▼ **Možná se dnes více, díky celosvětové situaci a uzavřeným hranicím, zabýváme otázkou soběstačnosti. Přispíváte do čtvrtletníku Klíč k soběstačnosti - co je tedy podle vás klíčem? Jak každý z nás může přispět k vlastní soběstačnosti?**

Že budeme šikovní a nebudeme se ve všem spoléhat na „někoho“. Budeme počítat s tím, že nejsme vládci přírody, ale pouze její nedílnou součástí, tudíž kdykoliv může přijít otřes, navzdory vyspělé civilizaci. Neděsit se té možnosti, ale brát ji jako přirozenou součást lidského bytí... Tak je tomu i se současnou epidemií, není to první pohroma v lidských dějinách a zcela jistě není ani tou poslední.

Stačí se rozhlédnout ve svém okolí, kolik zdrojů potravy a léčiv se tam nachází. A pak je tu soběstačnost praktická: rozumné zásoby základních potravin, v rodinném domě by neměl chybět komín a alespoň jeden lokální

„ Nemáme pod kontrolou nic, i když bychom si to rádi mysleli. Hlavním zdrojem soběstačnosti a samostatnosti pro každého, i pro lidi bez pozemků jsou informace a dovednosti, které nám nikdo nemůže vzít. “

zdroj tepla. Moc dobře si pamatuji na orkán Kirill, leden a pár dní bez elektřiny. U nás doma vše v pohodě, vodu jsme napumpovali ruční pumpou ze studny, topili a vařili jsme na kuchyňském sporáku, svítili si petrolejkou. Nic nám nechybělo. Kamarádka, která měla domácnost vybavenou elektrickým sporákem, rychlovarnou konvicí, bojlerem a v domě měli ústřední topení s oběhovým čerpadlem, na tom byla o poznání hůř.

▼ **Ne každý vlastní statek nebo alespoň kus zahrady, spousta lidí žije v bytech. Může se obyvatel panelákového bytu zabývat permakulturou?**

Ale ano, principy permakultury lze aplikovat i na vztahy mezi lidmi, je to filozofie i životní styl. Obyvatel panelákového bytu může snadno dodržovat třeba pravidlo „tří R“: Reduce, Reuse, Recycle, přeloženo do češtiny Redukuj, Použij znovu a Recykluj. Ne náhodou se ta slova nachází v tomto pořadí. Nejdůležitější je redukovat spotřebu, na druhém místě je snaha nepotřebným věcem vdechnout nový život a až úplně na konci je jejich likvidace, v tomto případě přednostně recyklace. Každý může šetřit zdroje, čili má nainstalované spořiče vody, nepřetápí byt. V kuchyni neplýtvá a využívá potraviny beze zbytku, je kreativní. V domácnosti používá ekologicky

neškodné čisticí prostředky. A na balkóně může pěstovat třeba bylinky, těm se v nádobách daří báječně.

▼ Čtenáři vás mohou vidat v pořadu ČT1 Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomněli, napsala jste i knihu Domácnosti našich babiček I., II. Poradíte pár takových věcí, které opravdu naše babičky uměly a nějak se vytratily?

Jé, toho je!!! První mě napadá vystačit si s málem. Z jednoduchých základních surovin vytvářely neuvěřitelné dobroty, třeba bramborové placky – lokše, škvarkové placky, na sucho opékaly starý chléb. Využívaly suroviny beze zbytku, z jablečných slupek vařily čaj, nebo vyráběly jablečné želé. Z ovocných odkrojů obecně dělaly ovocné octy. Zeleninu před loupáním důkladně očistily, slupky usušily a používaly rozdrcené jako koření do polévky. A ruční práce, vzpomínáte na ty nádherné háčkované záclony, dečky, pletené rukavice, čepice, šály a svetry?

V jedné z knih jsem našla několik ručně psaných receptů na mýdlo i s průvodním dopisem „Vážená paní radová“. Skutečně! Mýdlo bylo za války na příděl a ženy je doma vařily samy, aby měly v čem prát prádlo. Ty nejlepší si pak vyměňovaly mezi sebou. Víím, že jednou z komponent byla i kalafuna, a pokud nebyla dostupná, dala se nahradit borovicovou smolou. Mýdlo podle tohoto receptu jsem zkusila uvařit, povedlo se, i když to bylo náročné, a bylo opravdu kvalitní.

▼ **Vzhledem k předchozí otázce - je vůbec „udržitelné“ (když už jsme u té udržitelnosti) využívat to, co zlepšovalo život našim babičkám,**

když nás doba válcuje svou rychlostí a moderními informačními technologiemi?

Ale ano, jen je potřeba se době vzepřít. Vytvořit si životní rytmus a styl, který vyhovuje nám samým. Pravda, žijeme zdá se čím dál rychleji, o to důležitější je udělat si čas na rodinu. Pečovat o svoje zdraví. S tím souvisí i určitý trend inspirace a návratu k moudrosti předků. Nic nesymbolizuje pomyslný rodinný krb více, než poctivá domácí kuchyně. Na rozdíl od nás, moderních žen, byla pro naše babičky domácnost a rodina středobodem jejich života. Nemůžeme se životním stylem zcela vrátit do začátku 20. století, ale můžeme si z něj leccos vypůjčit. Proč si pro radost neupéct domácí chléb třeba v neděli, nebo někdy jen tak pro chuť? Nebo třeba výroba ovocného octa. Je nesmírně jednoduchá, minimum práce s obrovským efektem, navíc surovinou jsou padaná jablka, která by v lepším případě skončila na kompostu. Během jediného dne si připravíme zásoby octa na celý rok. Skvělé je, že octové bakterie pracují i bez nás a našeho dozoru.

„Je důležité se vzepřít a vytvořit si životní rytmus a styl, který nám vyhovuje.“

▼ Jak se „vzepřít“ main streamu, pokud lze vůbec mluvit o vzepření se něčemu...? Nebo lépe - jak žít život v souladu s přírodou a krajinou, a přitom využívat i výdobytky moderní doby?

Pokud začneme svůj život beze zbytku podřizovat zelené ideologii, je zle. Pokud zcela podlehneme konzumu, neméně tak. Apeluji na zdravý rozum, dělejme to, co je pro každého z nás přirozené a příjemné, máme přece tolik možností, jež se nám nabízejí a je jen na nás, co si pustíme do života.

▼ Realizujete zahrady - „šijete je klientům na míru“? Jak taková příprava realizace zahrady vypadá?

Řekla jste to správně, ano zahradu skutečně šiji na míru. Tak jak je každý člověk jiný, a tím pádem jsou jiné i jeho životní potřeby, radosti a touhy, tak i představa ideální zahrady se liší člověk od člověka. Nejprve své

klienty důkladně vyzpovídám, abych se dozvěděla, jakou mají o zahradě představu, co určitě by v ní chtěli mít, a co vůbec ne, to je velmi důležité. Dále se ptám na oblíbené aktivity a volný čas v kontextu se zahradou. Také zjišťuji, kolik času mohou zahradě věnovat, zda mají nějaká zdravotní omezení, například alergie na pyl. A když mám dostatek podkladů, začnu pracovat na první studii. Tu odesílám ke konzultaci, dále ji společně upravujeme tak dlouho, dokud na straně klientů nepanuje absolutní spokojenost.



▼ Zabýváte se i bylinkami a lidovým léčitelstvím... Prozradíte nějaký oblíbený recept?

Prozradím, samozřejmě. Moje babička používala řepíkovou masť s lihovým základem. Řepík, jak známo, čistí zanícené rány a dokáže tkáň hojit a čistit i do hloubky. Tato masť s lihem ránu nejen hojí, ale ty mokvavé i vysušuje. Připravíme si tukový základ z řepíku tak, že čerstvou kvetoucí nať vložíme do rozpuštěného vepřového sádla a vše na kamnech pomalým varem zahříváme, necháme masť tzv. táhnout. Proces můžeme několikrát zopakovat, čili několikrát zahříváme. Pozor, bylinky nesmíme upražit do tmava! Při posledním zahřátí bylinky ze sádla odstraníme. Druhou složkou je

řepíková lihová tinktura, tu připravíme macerací řepíkové kvetoucí nať v lihu, ideálně vysokoprocentním. Macerujeme na slunci tři týdny, každý den obsahem sklenice ze světlého skla zatřepeme. Nakonec bylinky též vycedíme. Tinkтуру je dobré mít připravenou do zásoby. Ve finále sádlo opět zahřejeme, přidáme glycerin, promícháme, dále přilijeme tinkturu, prošleháme metličkou a nakonec vložíme kousek včelího vosku pro úpravu konzistence masti.

▼ Které bylinky jsou u nás nedocenené?

Obecně si myslím, že máme tendenci neustále hledat nové, záračné exotické bylinky v daleké cizině. Ale to nejlepší je většinou snadno dostupné a nemusí se jednat jen o byliny, namátkou vodolébka faráře Kneippa nebo Vincenze Priessnitze. Ale abych se vrátila k bylinkám. Myslím, že ono nedocenení se týká především rostlin, chronicky označovaných jako plevele.

Také obyčejná zelenina má léčivé účinky, petržel a celer jsou močopudné, červená řepa čistí krev, ze zelných listů nebo strouhaných brambor se připravovaly obklady. Anebo kuchyňské bylinky! Z majoránky se

„Bodláky příznivě působí na látkovou výměnu, například ostropestřec mariánský dokáže zregenerovat játra. Kopřiva čistí krev, má vysoký obsah vitamínů a železa. Pýr plazivý čistí krev, posiluje organizmus, příznivě ovlivňuje tvorbu inzulínu a také snižuje hladinu cholesterolu. Jeho pokles je možné zjistit již za 48 hodin po zahájení léčby.“

připravuje majoránkové máslo, které se natírá na hrudník a záda při kašli. A tak bych mohla pokračovat téměř do nekonečna... 🌿

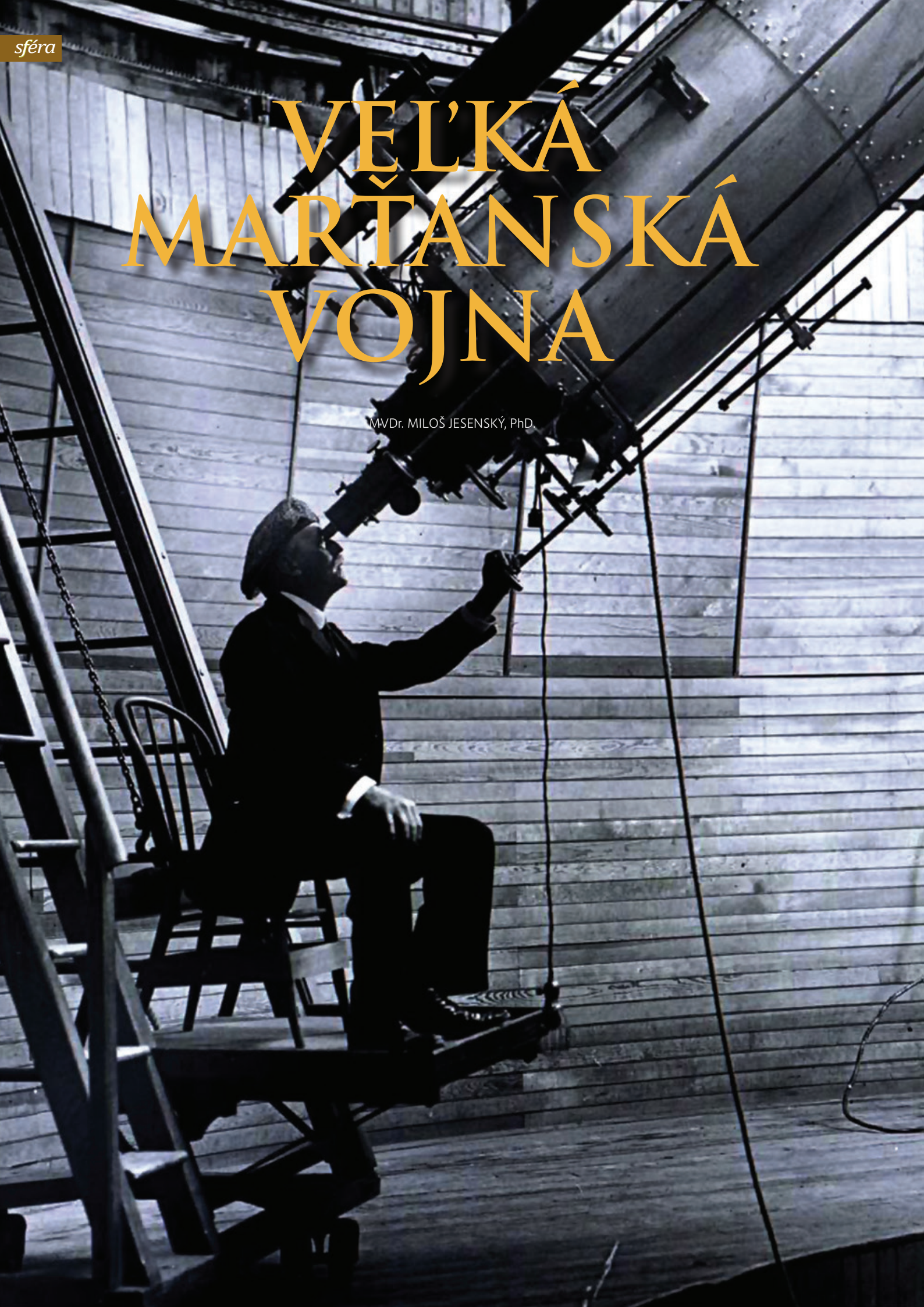
Hana Němcová

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



VELKÁ MARTANSKÁ VOJNA

MVDr. MILOŠ JESENSKÝ, PhD.



Sú to už roky, čo som jednému z mojich priateľov, ktorý u nás kedysi zakladal okresnú hvezdáreň, položil otázku, čo si myslí o kanáloch na Marse. „Stáročia rozkopané kanály na Marse?“ zhrozil sa naoko dotýčny. „Azda už aj tam sa presťahovali pozemskí stavbári?“

Hoci dotýčny už dávno nie je medzi nami, jeho vtipná odpoveď dodnes nestratila svoju aktuálnosť. Faktom naďalej ostáva, že ešte začiatkom minulého storočia zúrila v pracovniach a observatóriách astronómov „Veľká martánska vojna“. Začala sa vlastne už v 17. storočí, ale trvá prakticky až dodnes, pretože v polovici osemdesiatych rokov 20. storočia začalo nové kolo diskusie o možnom živote na Marse. A táto debata stále pretrváva.

VYSYCHAJÚCA A UMIERAJÚCA PLANÉTA

V 17. storočí boli prvýkrát pozorované polárne čiapočky na Marse a storočie neskôr už John Herschel (1792-1871) na základe ich periodického miznutia a objavovania svedčiacich o snehovom alebo ľadovom pôvode prehlásil, že Martania pravdepodobne žijú v podmienkach, ktoré pripomínajú pozemské. Astronómovia sa vtedy domnievali, že je tam dýchatelná atmosféra a tmavé škvrny pokladali za skutočné vodné plochy. Nič teda nebránilo vysloveniu predstavy, že tam akiste žijú aj naši príbuzní – martánske ľudstvo.

V roku 1877, keď sa červená planéta priblížila na najmenšiu vzdialenosť k Zemi, spozoroval milánsky hvezdár Giovanni Schiaparelli (1835-1910) na jej povrchu sústavu zvláštnych pruhov, ktoré považoval za vodné prielavy a nazval ich kanálmi:

„Ich neobyčajná tvárnosť, a to, že sú narysované s absolútnou geometrickou presnosťou ako podľa pravítka v nich dovoľuje vidieť prácu rozumných bytostí, ktoré osídľujú planétu. Nechce sa mi vzdávať tohto predpokladu, ktorý nemusí byť nemožný.“

Schiaparelli vydal dva roky po svojich pozorovaniach knihu, aby

v nej predstavil Mars ako záhadný svet stálych zmien, kedy roztápanie severnej ľadovej čiapočky vytvorí okolo nej dočasné more. Z neho je voda vedená „pomocou siete kanálov predstavujúcich základný, a možno aj jediný mechanizmus zavlažovania suchého povrchu planéty a tým aj rozšírenia života.“ Pre podobnosť tmavých povrchových oblastí s vodnými plochami a vzhľadom k striedavej zmene rozsahu severnej a južnej polárnej čiapočky Schiaparelli tvrdil, že ide o „skutočný hydrografický systém kanálov. Pre ich geometrický vzhľad sme teraz naklonení veriť tomu, že boli na planéte vytvorené umelým spôsobom.“

Záveru jeho práce nadchli amerického diplomata a podnikateľa Percivalla

podobnými či nepodobnými ľuďom. Nejde pritom o žiadne chimérické pátranie, ako by si mohol niekto myslieť. Naopak, sú veľmi silné dôvody veriť, že žijeme v predvečer tohto skvelého objavu.“ Vo svojej prednáške zároveň vyjadril optimistické presvedčenie, že „vznik a vývoj života viac alebo menej podobného nášmu musí byť osudom každého člena našej slnčnej rodiny, kde tomu fyzikálne podmienky nebránia.“

Z ARIZONY NA MARS

Percivall Lowell bol hlboko presvedčený, že geometrický systém čiar pozorovaných na povrchu susednej planéty nemôže byť teda ničím iným ako vodnými prieplyvami, ktorými Martania vedú na jar vodu z polár-



Pohľad na Lowellovu mapu Marsu s vyznačením kanálov vzbudzoval v jeho súčasníkoch tie najdobrodružnejšie očakávania

Lowella (1855-1916) natoľko, že sa rozhodol vzdať sľubnej kariéry, vybudoval observatórium v Arizone neďaleko Flagstaffu, teda v púštnej krajine, ktorá svojim okrovým odtieňom pri západe slnka tak sugestívne pripomína práve červenú planétu a celý život zasvätil pozorovaniu Marsu. V prejave pre Bostonskú vedeckú spoločnosť v máji 1894 sa Lowell nechal počuť, že jeho hvezdáreň sa predovšetkým zameria na „výskum podmienok života v iných svetoch, v neposlednom rade na skúmanie ich obývateľnosti tvormi

nych čiapočiek do pustatín k rovníku. Vo svojej prvej knihe „Mars“ v roku 1895 doslova napísal:

„Zhrnieme si teraz celý reťazec dôkazov, ktoré nás vedú ku záveru, že na povrchu Marsu pravdepodobne vidíme prejavy tamojšej inteligencie. Po prvé zisťujeme, že fyzikálne podmienky tejto planéty nie sú vo všeobecnosti nepriateľné k existencii nejakej formy života. Po druhé je na povrchu planéty zreteľný nedostatok vody a preto, pokiaľ ju obývajú



Zakladateľ observatória vo Flagstaffe, astronóm Percivall Lowell bol vo svojej dobe fascinovaný možnosťou života na Marse.

dostatočne inteligentné bytosti, musia zorganizovať pre podporu života zavlažovanie. Po tretie sa ukazuje, že sieť útvarov na povrchu presne vyhovuje požiadavkám na zavlažovací systém a napokon sú tu aj miesta, podľa nášho očakávania predstavujúce umelo zúrodnenú zem, akoby to boli umelé oázy. Všetko to môže byť, samozrejme, aj náhodnou súhrou okolností bez zmyslu, ale pravdepodobnosť nás presvedča o opaku.“

Keď v roku 1916 Lowell zomrel, zanechal ako neprehliadnuteľné vedecké dedičstvo tri knihy s mapami kanálov na povrchu Marsu, viaceré objemné zväzky cenných údajov z pozorovaní a 73 bulletinov, v ktorých jeho observatórium pravidelne informovalo o dosiahnutých výsledkoch.

Astronómove pozemské telo dodnes spočíva v zvláštnom mauzóleu vybudovanom doslova pár desiatok od miesta, kde jeho majiteľ ušasnutým zrakom skúmal teleskopom povrch cudzieho nebeského telesa v nádeji, že objavil ďalšiu kolísku rozumného života. Aj vďaka nemu mohla „martánska odyssea“ pokračovať. Aspoň teda vo fantázii amerického spisovateľa Edgara Riceho Burroughsa (1875-1950), ktorému jeho bohatá obrazotvornosť umožnila odhaliť, že tajomná hrobka v areáli flagstaffskej hvezdárne je v skutočnosti teleportačnou bránou na Mars. To je však už na iný príbeh.

UMELÉ KANÁLY A OÁZY?

„Ale ako môže vedľa nás žiť vyspelá civilizácia,“ namietali ešte za

Lowellovho života jeho oponenti, *„keď sa s nami neusiluje nadviazať kontakt?“*

„A čo ak sú to pozostatky zavlažovacej sústavy, ktorá pracuje, aj keď sú jej tvorcovia už dávno mŕtvi?“ obhajovali zase svoje stanovisko prívrženci teórie o martánskych kanáloch. Ich domnienku napokon akoby potvrdzoval zvláštny jav: akonáhle je na Marse jar a topia sa čiapočky na póloch, tmavé škvrny v polárnych oblastiach začínajú tmavnúť a lavínovite sa šíriť k rovníku planéty. Presne tak by mohlo migrovať nejaké rastlinstvo v životodarnom rytme vodnej vlahy...

Lowellova hvezdáreň v čase najväčšej slávy identifikovala takmer dvesto kanálov, teda asi štyrikrát toľko, ako sa to podarilo Giovannimu Schiaparellimu. O ich predpokladanom umelom pôvode svedčilo nielen priame smerovanie, ale aj jednotná šírka či lúčovité usporiadanie okolo určitých bodov. Pritom si tunajší vedci nepredstavovali, že pozorujú priamo samotné kanály, ale skôr pruhy zúrodnenej pôdy okolo nich.

Pol storočia po Schiaparelliho objave vedci napokon identifikovali kanály ako sústavy drobných, do pásov usporiadaných škvŕn, ktoré by mohli byť kaňonmi, roklinami a rozmanitými geologickými zlomami. Ani vtedy však nepovažovali za vylúčené, že na Marse môžu vegetovať niektoré rastliny známe z polárnych oblastí Zeme. Mohli by prežívať práve v hlbokých údoliach, kde sú pravdepodobne priaznivejšie podmienky pre rast a vývoj nižšej flóry, v akýchsi svojráznych „oázach života“. To bol aj rešpektovaný názor zakladateľa astrobotaniky, ruského astronóma Gavrilu Adrianoviča Tichova (1875-1960), ktorý spektroskopicky študoval povrch martánskych púští.

Svojho času komentoval český astronóm Josef Sadil (1919-1971) experiment amerického astronóma Williama M. Sintona (1925-2004). Tento harvardský vedec, ktorý skúmal infračervené spektrum Marsu, objavil v ňom spektrálne pásy charakteristické pre prítomnosť

organických molekúl. Hoci jeho objav nevzbudil v odborných kruhoch príliš mnoho dôvery, identifikoval neskôr doktor Sinton aj tretí pás zreteľne viditeľný v spektre pozemských rias druhu *Cladophora*, v hovorovom jazyku známych ako „žabí vlas“, rastúcich vo vode a na vlhkých skalách.

ROBOTICKÍ VYSLANCI ĽUDSTVA

Profesor fyziológie Frank Boyer Salisbury (1926-2015) z Coloradskej univerzity začiatkom sedemdesiatych rokov minulého storočia vážne uvažoval o možnej biosfére Marsu s prítomnosťou „Inteligentného faktoru“ nasledovne:

„Pochopili by sme ľahšie niektoré zvláštnosti Marsu, keby sme predpokladali, že sú výsledkom činnosti rozumných bytostí. Keď raz pristane na Marse robot a pohne svojou mechanickou rukou, môžu byť výsledky otrasné. Viem si veľmi živo predstaviť, ako by som ja sám reagoval, keby takýto prístroj pristál na mojom dvore a chcel zobrať jablko, mačku alebo dokonca mňa samotného!“

Takýto automat na Marse pár rokov nato skutočne pristál. Bol to lander amerického automatického laboratória Viking 1, ktorý zosadol 20. júna 1976 v oblasti planiny Utópia (*Utopia Planitia*) a jeho dvojník Viking 2, operujúci tamtiež od 3. septembra toho istého roku. Chromatografický biologický prieskum, ktorý sa v palubných laboratóriách uskutočnil priniesol ale negatívne výsledky a životu na organickej báze nedával veľkú pravdepodobnosť. Paradoxom však ostáva, že biologický analyzátor Gulliver pritom oznámil kladné výsledky. Odoberaté vzorky, ktoré vykazovali biologickú aktivitu sa správali, akoby obsahovali živé organizmy.

Biologické skúšky založené na našich poznatkoch z mikrobiológie v pozemských podmienkach priniesli teda údaje, ktoré sú podobne ako z nich vyvedené teórie veľmi sporné, aby sme len na ich základe mohli potvrdiť alebo vyvrátiť existenciu organického života na susednej planéte. Príkladom môžu byť aj nejasné výsledky analýzy zmien farieb balvanov ležiacich



Lowellova hrobka v areáli flagstaffskej hviezdárne. Znalcom fantastických románov Edwarda R. Burroughsa je takisto dôverne známa.

niekoľko metrov od kamery Vikinga 1. Špecialisti z NASA si totiž na snímkach všimli, že pôvodne boli na šedivo-červenohnedom povrchu kameňov narezelenalé škvrny, ktoré sa začali pred počiatkom zimy rozplývať. Kolektív Gilberta V. Levina z Biosférického laboratória v Rockville (Maryland), ktorý preskúmal tieto zmeny, nenašiel žiadne prijateľné vysvetlenie okrem toho, že sa tak mohol farebnými zmenami prejavovať rast marťanských lišajníkov, machov alebo rias.

Pri príležitosti desiateho jubilea pristátia Vikingov bol doktor Levin so svojou kolegyňou Patríciovou Stratonovou už konkrétnejší, keď koncom júla 1986 verejne prehlásil: „*Je veľmi pravdepodobné, že sme pri našom experimente našli na Marse život.*“

No, teraz nám už neostáva nič iné, len očakávať, aké zistenia v tomto smere prinesie práve prebiehajúca misia sondy Perseverance, ktorá na červenej planéte nedávno pristála. 🚀

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.





LÁZNĚ JESENÍK

Mgr. VÍT ČERNÝ

Priessnitzovy léčebné lázně leží asi 2 km od města Jeseník v nejsevernějším výběžku Slezska a Moravy. Lázně se nacházejí v nadmořské výšce 620 m na místě původní osady Gräfenberk, v níž se roku 1799 narodil Vincenc Priessnitz („Vodní doktor“), světoznámý zakladatel těchto vodoléčebných lázní. Mají mimořádně příznivé klimatické podmínky, neboť jsou ze tří stran chráněny vysokými hřebeny hor, pouze na východ je údolí otevřeno do polských rovin. Tato poloha a zdejší mikroklima je velmi vhodné pro léčení horních a dolních cest dýchacích, potíží krevního oběhu, nervové soustavy a vegetativního nervstva.

Jako primární metoda léčení se zde praktikuje především vodoléčba. Vodoléčba neboli hydroterapie ovšem není nic nového. Doprovází lidstvo téměř od jeho prvopočátků. Vodu jako léčebný harmonizující prostředek používali již staří Egypťané, stejně jako Řekové. Téměř každý ví, jak za římského impéria byly důležité veřejné lázně. Jen v Římě bylo koncem 1. století více jak 150 soukromých či veřejných lázní. Římané i další naši předkové byli obeznámeni s účinky vody a hydroterapie pro ně byla samozřejmostí. Voda je jedním ze základních živlů na Zemi. I plodová voda nás provází od samého vzniku embrya až do narození.

„Voda také téměř u nikoho nevyvolává intoleranci a patří k nejpřirozenějším léčivým prostředkům.“

První vodoléčebné lázně v rakouském císařství, a zřejmě i na celém světě v „moderní historii“, založil Vincenc Priessnitz poblíž městečka Jeseník. Při jejich zařizování měl nemalé problémy nejen s vrchností, před kterou si musel obhájit své názory o léčebném účinku obyčejné vody, ale také se spoluobčany, z nichž někteří ho považovali za Bohem nadaného všemocného lékaře, jiní za šarlatána, jenž má spolky s ďáblem.

Podle pověsti na léčivou moc vody přišel nejspíš náhodou. Jako malý pásal v horách krávy a všiml si srny, která si pravidelně chodila namáčet raněnou nohu do studánky. Po čase chodit přestala, jelikož noha již byla vyléčena. Vincenz si polohu takto objevené studánky zapamatoval, a když si poranil prst, sám k ní chodil a ránu si zhojil zázračně rychle. Tolik tedy pověst.

V dospělosti se Priessnitzovi stala nehoda, když se při převážení dřeva splašil kůň a na Vincenze spadl vůz. Zlomil si několik žeber a lékaři doporučovali obklad z vína a drahého koření, jak tehdy bylo zvykem.

Vypadalo to ale, že vše bude zbytečné a že zůstane nadosmrtní mrzákem. Vincenz zariskoval a narovnal si zlomená žebra tlakem oproti opěradlu židle a požádal matku, ať nabere studenou vodu ze studánky a tou mu dělá obklady. Ta ho poslechla a jeho zdravotní stav se zlepšil. Po něco více než roce byl opět schopen vykonávat normální činnosti. Zpráva o jeho zázračném uzdravení se šířila rychle a mnoho sousedů za ním přišlo pro pomoc a radu s různými neduhy. Vincenz si zpočátku příliš nevěřil a své léčebné metody zkoušel na zvířatech, po čase se však stal vyhlášeným lékařem, který léčil vše od zlomenin a vykloubených ramen po bolesti hlavy a břicha.



Vincenz monarchii žádal o povolení založit léčebný ústav – lázně. Potřebná povolení se mu podařilo získat a konečně roku 1822 zakládá první vodoléčebný ústav na světě. Díky darům od mnoha pacientů strhává původní dřevěný domek, kde bydlel a staví nový, kamenný, který zároveň slouží i jako lázně. Nejdůležitější nástroje v nich jsou kádě (necky) s horkou a studenou vodou, do nichž jsou pacienti střídavě ponořováni, a lehátka, kam jsou uloženi zabalení do prostěradel. Do velké dřevěné vany v přízemí přivádí vodu přímo z pramene. Podle jeho vzoru vznikaly vodoléčebné ústavy po celé Evropě a ještě za Priessnitzova života vyšlo na dvě stě knih a brožur věnovaných jeho vodoléčebné metodě.

V lázních se léčilo mnoho slavných osobností, jako například Nikolaj Vasiljevič Gogol nebo hudební skladatel Franz Liszt. Počet pacientů stále rostl, a tak pro ně Priessnitz stavěl ubytovny a léčebné domy. Roku 1853 přebíral vedení lázní Josef Schindler společně se čtyřmi Priessnitzovými dědici. Později lázně vedl doktor Eduard Emmel, který léčbu rozšířil třeba o masáže. Zásadní význam a přínos pro lázně měl lékař Josef Reinhold, vynikající psycholog a psychiatr, který empirické poznatky zakladatele lázní podložil vědeckými výzkumy.

Za druhé světové války provoz lázní zcela ochabl, jelikož nebyli pacienti, ale lázně byly využity pro rehabilitaci raněných vojáků a později pro děti z bombardovaných německých měst. Po roce 1945 dostaly lázně šanci se rozvinout a zaměřit na léčbu konkrétních onemocnění. V roce 1992 byly jesenické lázně zprivatizovány jako Priessnitzovy léčebné lázně a. s. Jeseník.

S vodoléčbou úzce souvisí otužování organismu s cílem zvýšit tělesnou imunitu vůči respiračním infekcím. Otužování, které jako jednu z metod používá koupele ve studené vodě, má v Českých zemích dlouhou tradici. Nestorem českých otužilců je Alfred Nikodém, který plaval poprvé v Praze ve Vltavě veřejně o Vánocích 1923. Tento zvyk se rychle ujal a v roce 1928 už plavalo v zimě u Národního divadla pod jeho vedením 63 plavců. Naposledy plaval Nikodém veřejně ve Vltavě v prosinci 1945, na prvním vystoupení otužilců po skončení války. V roce 1946 předal vedení pražských otužilců Oldřichu Liškovi. Tradice plavání během Vánoc ve Vltavě u Národního divadla trvá dodnes. Pod názvem Memoriál Alfreda Nikodéma je organizována 1. plaveckým klubem otužilců Praha vždy 26. prosince.

V současné době, zřejmě v souvislosti s právě probíhající covidovou pandemií, prožívá otužování jistou

renesanci. Mnozí z nás se snaží zvýšit si svoji přirozenou imunitu v obavě před nákazou. Dalším faktorem je též úplné uzavření veřejných (a vyhlášených) koupališť a bazénů. Kdo si chce během letošní zimy zaplavat, nezbyvá mu, než se dobrovolně nebo proti své vůli stát tak trochu otužilcem!

Jesenické prameny

Jsou jednou z největších památek na Jesenícku. Najdeme zde na osmdesát pramenů, pomníků, vyhlídek, památných skal a slavnostních křížů. Rozvoj jesenických pramenů a stavba pomníků souvisí úzce s osobou Vincenze Priessnitze, neboť tyto památky byly často stavěny jako poděkování za vyléčení. První památka pochází z roku 1836, kdy nechal do skály vytesat poděkování V. Priessnitzovi francouzský baron von Chabot. Tím se odstartovalo množství staveb, jež byly následně spojovány lesními pěšinkami s vyhlídkami vybudovanými na zajímavých místech.

Priessnitzův pramen

Podle pověsti byla jednomu z předků Vincenze Priessnitze za třicetileté války Švédy unesena dcera. Nešťastný otec pronásledoval se svou čeledí násilníky a dostihl je právě u jmenovaného pramene. Dívce se ve zmatku podařilo uprchnout, ale otec a většina jeho věrných byli pobiti. Dívka si ze zoufalství sama vzala život. Z pramene vystoupila víla, smísila krev s pramenitou vodou a předpověděla budoucí slávu rodu. O vybudování kamenné pyramidy se dvěma letopočty, ze které vytéká pramen, se zasloužil Vincenz Priessnitz. Letopočet 1642 připomíná smutnou událost, rok 1842 pak dvousté výročí události a datum vzniku památníku. 🍀

Mgr. Vít Černý

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



LANÝŽE,

aneb co na těch lanýžích
všichni mají?

ŠÁRKA ERB ŠKACHOVÁ, foto autorka



Nejde o to, co si o lanýžích myslí ti druzí. Jde o to, jaký vztah k nim zaujmete vy!

Když se v malém italském městečku Alba vydražilo 11 kousků bílého lanýže v přepočtu za 7,5 miliónů korun, 1 g této podzemní houby se vyšplhal na hodnotovém žebříčku tak vysoko, že rázem třikrát překročil cenu zlata. Lanýže totiž umí dokonale zvednout tep, tlak i libido. A nejen to. Lanýže jsou pozvánkou do světa nejvyšší gastronomie, kam vnášejí to pravé vzrušení. Nejde tu jen o to obětovat všechno pro honbu za nejdokonalejší chutí, a to za každou cenu. Je to víra v základní animální pocit zažít čirou rozkoš z jídla, kterou lanýže umí probudit.

Když jsem se s nimi potkala poprvé, věděla jsem v okamžiku, že tohle je jeden z vrcholných zážitků, možná ten úplně nejvyšší. Okamžik, který se umí zapsat do „genetické paměti“, a já, jako nositelka této informace, budu od této chvíle nucena kázat o zázračné a okouzlující moci a šířit víru v lanýže.

Co je vlastně ten lanýž zač?

Lanýž je plodnice hub patřící do rodu *Tuber*. Svým tvarem připomíná nevzhledný, špinavý a hrbolatý brambor. Celé tajemství je uvnitř, pod povrchovou slupkou plodnice, tzv. peridiem. Vnitřní část plodnice s jemným žilkováním, tzv. gleba, to je to, co se vyvažuje zlatem. Existují různé druhy, které se vyznačují různými jmény, tvary, vůněmi, barvami. To nejsou jediné zvláštnosti, které je odlišují. Ve skutečnosti každý druh lanýže roste v symbióze jen pod určitými stromy a v různých ročních obdobích. Ze všech lanýžů je nejvzácnější bílý lanýž z Alby. Jeho tvar je kulovitý, nepravidelný a zploštělý s bledě žlutým, nebo dokonce okrovým peridiem. Gleba je protkaná četnými bílými, velmi rozvětvenými žilkami mléčné barvy, která přechází přes intenzivní růžovou a nahnědlou. Objevují se od pozdního léta po celé podzimní období a sezóna trvá až do počátku zimy.

Lanýžové dějiny

Je to marné, je to marné, je to marné. Snažit se popsat chuť a vůni lanýžů

je nadlidská činnost. Jejich sílu vůně a požitek z chuti nedokáží slova pojmut, přesto se jim podařilo zapsat se do dějin nesmazatelným písmem. První písemné zmínky pocházejí z prvního století křesťanské éry.

Dějinné záznamy ukazují odvěkou sílu zájmu o lanýže. V knize *Naturalis Historia* latinský učenec Plinius starší tvrdil, že lanýž, v té době nazývaný hlíza, byl zázračným produktem přírody, protože se rodí a roste bez kořenů. Ve stejném století uvedl řecký filozof Plútarchos myšlenku, že vzácná houba se zrodila z kombinovaného působení vody, tepla a blesku. Tato fantazie inspirovala římského básníka Juvenala, který přisuzoval zrození lanýže blesku, který udeřil poblíž dubu, stromu posvátného pro boha bohů. Spojení s Jupiterem, postavou, která v mýtech září pro podivuhodnou sexuální aktivitu, vedlo lékaře Galena k potvrzení,



že lanýž má afrodiziakální vlastnosti. Kuchař Apicius, který kromě chvály na vzácnou hlízu a různých receptů připomněl, že Nero definoval lanýž jako „potravu bohů“. Zprávy o kulinárním využití lanýže se od doby renesance stávají konzistentnějšími. Je známo, že už v 18. století byly lanýže z italského regionu Piemonte ceněny do té míry, že je Savojská královská rodina použila jako „diplomatický dar“ a darovala je mocným. Byl to turínský lékař Vittorio Pico, který v roce 1788 definoval drahocenný bílý lanýž *Tuber Magnatum* neboli „lanýž mocných“. Odtud pochází botanický název *Tuber Magnatum Pico*. Písemné zmínky se objevily i v českých psaných kuchařských knihách Magda-

leny Dobromily Rettigové (31. 1. 1785 – 5. 8. 1845), která věnovala na svých stránkách s recepty lanýžům dost prostoru, neboť se objevovaly v sezóně i na stolech českých labužníků.

NENÍ LANÝŽ JAKO LANÝŽ

Druhové rozlišení se řídí dle morfologických znaků, jako je tvar, velikost, barva, vzhled peridia (vnějšího povrchového obalu plodnice) a gleby (vnitřní části plodnice s žilkováním). Důležitá je vůně a chuť. Na lanýžový trh je uváděno cca 6 základních druhů, o které je největší zájem. Ovšem králem může být vždy jen jeden. Bílému lanýži z Alby leží u nohou celý svět.

LANÝŽE V KUCHYNI

Lanýže nás osloví daleko dříve, než je stihneme vložit do úst. Pokud jde o chuť, tu dokáží nejlépe zprostředko-

vat ty nejprostší pokrmy, neboť nejlépe vyniknou v jednoduchých jídlech, kde nositelem chuti je tuk. Smetana nebo máslo naprosto skvěle rozprostře jejich úžasné aroma po celém pokrmu. Podávají se nastrouhané na tenké plátky s těstovinami, risottem, krásně fungují s vejci, ale objevují se i v pokrmech ze syrového hovězího masa, jako je tatarský biftek nebo carpaccio. Ztrácet čas hledáním nejlepšího receptu je zbytečné.

Nejlepší lanýžové recepty jsou ty, které by vám uvařila piemontská babička, pokud byste nějakou měli. Lidé z krajiny lanýžů mají dokonalou kvalifikaci k tomu, aby udrželi kulinární tradice



živé, proto vytvářejí starobylá jídla s jejich nevšední hloubkou chuti přesně taková, jaká mají být. Každou příležitost k vaření tady berou jako oslavu lanýžového regionu, proto tak snadno nabudete dojmu, že chutě a vůně jsou jednoduché a nesmírně uspokojivé. To, co je tady opravdu výjimečné, je fakt, že všechny lanýže v nabídce byly objeveny před sluncem východu téhož dne. Lovcům lanýžů – Trifulao a jejich věrným psům ještě voní ruce a čenichy lanýžovou hlínou a na plotně už se vaří voda na těstoviny. Vše je tu podřízeno tomuto bohubílému cíli. Prostě oslavě lanýže.

Kdybych měla piemontskou babičku, určitě by uvařila místní pastu, které se přezdívá andělské vlasy – těstoviny TAJARIN. V Piemontu se vařily již v 15. století. Dnes se tyto tradiční domácí těstoviny podávají s jednoduchou, přesto luxusní omáčkou z rozpuštěného másla s přidáním vody, ve které se těstoviny vařily, a se spoustou hoblin bílého lanýže na povrchu. Jemnou strukturu a bohatou chuť těstu na Tajarin dodají žlutky. Na 1 kg mouky počítá receptura až s 9 ks vajec. Bílé lanýže se strouhají rovnou do talíře. Moderní gastronomie však nikdy nespí, tak i kuchaři z Alby přicházejí s novým párováním bílých lanýžů a podávají je

jako dezert s mléčným gelatem nebo panna cottou.

Kolik lanýžů na porci? Na to neexistuje žádný limit. Obecně se říká, že průměrně 10 g lanýže na porci je považováno za dost na to, aby se chuť projevila v plné parádě.

Zatímco bílý lanýž se podává vždy v syrovém stavu, jiným druhům lanýžů tepelná příprava prospívá. Mohou se přidat do omáček, uzenin, vařených paštik atd. Možnost v kuchyni je mnoho, neboť můžeme využít celou paletu lanýžů letních, podzimních i zimních. Chuť letních lanýžů je sice dle znalců příliš jemná, ale na druhé straně ji vyvažuje příznivější cena. Pokud s lanýžovým objevováním začínáte, je to dobrý začátek.

KDYŽ MÁŠ NA LANÝŽE, NEŠETŘÍ NA VÍNĚ!

Ke královským lanýžům z kopců u města Alba, zásadně víno z té samé půdy. Věhlasná červená vína z regionu Piemonte - Barolo (označované za „krále vín“, Barbaresco a Brunello di Montalcino) patří k výjimečným italským oblastem, které dosáhly klasifikace DOCG – nejvyšší možné v Itálii. Krása zdejších vín spočívá v tom, že spoléhají na pří-

rodu – půdu, úroveň srážek, teplotu a množství slunečního svitu. Nic nelze ovlivnit a vše z toho hraje klíčovou roli v chuti vín od jedné sklizně k druhé. To jsou stejné podmínky k životu, jaké mají lanýže. Deset přikázání o lanýžích již bylo vyřčeno. Tohle může být považováno za přikázání jedenácté. Když máš na lanýže, nešetři na dobrém víně!

NENÍ ČAS ZTRÁCET ČAS

Hledání lanýžů je kombinace usilovného hledání s velkou dávkou štěstí. Pro úspěšný lov je zcela nezbytný velmi citlivý psí čenich a dobrý pozorovací talent. I když máte svůj listnatý porost dávno zmapovaný, je třeba znát další indicie, jako jsou drobné prasklinky v půdě, poletující roje drobných lanýžových mušek těsně nad povrchem a zaměřit se na malé plošky půdy s chřadnoucí vegetací. To všechno má na svědomí zvláštní herbicid, jež je ortelem smrti pro ostatní flóru v místě výskytu lanýžů a funguje jako vybídka nahlédnout pod povrch do lůna země. Jediným predátorem lanýžů byl donekdávna jen člověk, ale dnes všichni znalci varují, že pokračující pokles letních srážek a souběžný vzestup letních teplot zásadně omezuje sklizeň lanýžů v následujícím roce. Změny klimatu nás mohou připravit o ne jeden gurmánský zážitek, proto není čas ztrácet čas. Dokud se budou pořádat veletrhy lanýžů, jsou tu s námi a my můžeme být s nimi.

Světový veletrh bílých lanýžů – Alba White Truffle Fair – je jednou z hlavních přehlídek vysoké gastronomie par excellence. Ideální místo pro oceňování a nákup nejlepších lanýžů světa (Tuber Magnatum Pico) z oblastí Langhe, Monferrato a Roera. Jejich cena se každoročně vyšplhá ke třem až čtyřem tisícům eur za kilogram. I když nedražíte a nenakupujete, můžete se stát součástí lanýžové horečky a být pozorovatelem. Nasávat vůni rušného trhu a nakoupit si trochu lanýžového potěšení v podobě produktů s lanýži v takové cenové relaci, kterou jste ochotni vydat a kterou si můžete dovolit. Pokud si nemůžete dovolit úplně čerstvé lanýže, užíjte si jejich výjimečnou chuť v levnější podobě. Na trhu je k dostání lanýžový olej, sůl, med, rýže, těstoviny, pesta, máslo i paštiky. Všechno v kombinaci s lanýži. Každý ví, že lanýže bez citlivé-

ho nosu cvičeného psa těžko objevíte, ale tady vám je servírují přímo pod váš ctěný nos v té nejlepší kvalitě. O místo původu a čerstvost jde v první řadě. Nadvláda bílých lanýžů nad černými – v ceně za 1 g – i nad všemi ostatními spočívá v jejich aroma. To je určující a není síla, která by to mohla změnit.

JAK CHUTNÁJÍ LANÝŽE? Dokud neochnáte, vědět to nebudete. Věrohodně to popsat nedokázal ještě nikdo, tak se o to vůbec nesnažím, ale přesně vím, jaký jsem z toho měla pocit. To si na jednu uvědomíte, že je v životě málo takových zážitků, kterým se dá čelit se stejně naivním úžasem a dětinským nadšením. Zasvěcovací rituál si budete navždy pamatovat. Předražená lahůdka? Nebo dar od Boha? Spory vzácných bílých lanýžů se totiž zatím nikomu nepodařilo vypěstovat uměle. To je dobře pro nás i pro lanýže. Některé věci v životě prostě nemůžeme mít jen proto, že je chceme. Naštěstí pro nás. Smířila jsem se s tím. Bílý lanýž – tartufo bianco d'Alba bude vždycky mojí touhou a je mi jedno, kolikrát se mi ještě poštěstí ji znovu naplnit. I touha je smyslem spokojeného žití.

Naštěstí pro naše peněženky existují i jiné druhy lanýžů ze známých lokalit, kolem kterých se sice nedělá takový humbuk, ale platí za luxusní surovinu, se kterou zažijeme nevšední zážitky. Ty jsou dostupnější pro každou labužnickou kuchyni! Objevovat lanýže je krásná zábava pro všechny.

KRÁL LANÝŽŮ

Jeho Výsost se jmenuje Giacomo Morra. On je tím skutečným králem a popularizátorem lanýžů, doslova mužem se zlatým nosem. Tento nenápadný muž udělal z bílého lanýže z Alby něco výjimečného. Dokázal, aby po nich zatoužil celý svět. Sám nepotřeboval osobně najít žádné lanýže, protože už dávno vytvořil hustou síť kontaktů s farmáři a Trifolau (lovci lanýžů) a stal se „největším akcionářem burzy lanýžů“. Jakmile našel způsob, jak uchovat lanýže v krabici, začal jimi vzdávat poctu nejvýznačnějším lidem té doby. V reklamní zprávě z konce padesátých let bylo napsáno, že „více než sto tisíc balíčků lanýžů opouští každý rok Albu a putuje směrem k New Yorku, Tokiu, Londýnu,

Paříži... na všechna italská velvyslanectví roztroušená po celém světě, do věhlasných restaurací a všude tam, kde cítil potenciál výjimečného gurmánského zájmu. Tagliatelle bohatýrsky sypané čerstvými lanýži najednou voněly ve všech koutech světa díky skvělému průkopníkovi marketingových strategií. Ve své době bez znalostí marketingu dokázal vypočítat rezonanční potenciál skutečnosti prezentované správným způsobem správné osobě. A to byl jen jeden z jeho úspěšných kroků, které vedly k úspěšnému cíli. V roce 1930 založil společnost Tartufi Morra, která byla první společností, která zpracovávala a prodávala bílý lanýž z Alby. Skvělý obchodník a jeho vítězný nápad dosadil bílý lanýž na trůn, a od té doby ho nikdo nesesadil a nesesadí. Jeho upřímná láska k lanýžům nebyl jen byznys. Byla to láska k rodnému kraji a lidem, kterou rozdával se stejnou samozřejmostí, s jakou rozdávají lanýže svou vůni. Tím obohatil nejen svět, ale hlavně všechny kolem ve svém



domově. Italský region Piemonte se zapsal velkým zlatým písmem do gurmánské mapy světa.

Říká se o něm, že sám nikdy neviděl žádný film, přesto největší hvězdy filmového plátna za ním jezdily z Hollywoodu až do Alby osobně. „Byl podzim roku 1961, kdy Marilyn v doprovodu skupiny přátel opustila Hollywood, aby přijela na pozvání Giacomu Morry do Alby. Poděkovala hostiteli i obyvatelům za vřelé přijetí a byla šťastná, že obdržela darem skvostný lanýž a především dojemně poděkovala přítomnému lovcí lanýžů za kouzlo, které na ni hledání lanýžů přeneslo. Labužnický zážitek

si prý užila nad talířem carpaccia s lanýži a nad dalšími pochoutkami dle tradičních receptů tohoto místa lanýžům zaslíbeného.“ Tolik jen špetka z vyprávění pamětníků na blondátou divu. Význačných návštěvníků prošlo Albou mnoho, ale nač je vyjmenovávat. Chceme-li lanýžům posloužit, stačí je pečlivě očistit, tence nakrájet, dlouze přivonět a sníst. Více není potřeba.

MÍT TAK ZLATÝ NOS

Představte si dokonalý šperk pro všechny milovníky lanýžů. Jak by měl vypadat? Geniální designér Job Smeets přišel s absolutně dokonalým nápadem. Vzal si obraz samotného Giacomu Morry a podle anatomie jeho skutečného nosu nechal vymodelovat krásný funkční šperk v podobě kartáčku na lanýže osazený štětkami z tamioky (agáve) a potažený 24karátovým zlatem.

Mě to naprosto nadchlo! Vždyť je to právě nos, který nám zprostředkovává to první setkání s lanýžem, ten skvělý čichový zážitek, který zvolna přechází k potěšení z chuti. Není právě tohle samou podstatou lanýže? Nevidím na světě druhý nos, který by stál za to, aby byl pozlacen. Tohle je podle mě ta nejkrásnější, nejtipnější a nejsmysluplnější pocta udělená Giacomu Morrovi a krásná poklona lanýžům.

Co na těch lanýžích všichni mají? Už to víte?

Ve chvíli, kdy lidé povýšili jídlo na umění, začali se této zálibě věnovat co možná nejčastěji a nic jim nebylo svaté. Jen a pouze za opulentní výstřelek marnotratných labužníků lanýže obvinít nemůžeme! Co je za tím, je přesně to, co za tím vidíte vy, když to pochopíte.

Některé věci v životě se už víc vylepšit nedají. Lanýže jsou božské!

P. S. Dobrá zpráva je, že Bůh je tu přeci pro všechny! Lanýže by se měly alespoň občas dostat na každého z nás. Od kuchyní restaurací s hvězdičkou až po stoly domácích kuchyní. 🍄

Šárka Škachová www.gurmanka.cz

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



Inspirace na zajímavé čtení

Šamanské léčení

Michelle A. Motuzas

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Kniha a 44 karet

Nahlédněte na svou lidskou a spirituální existenci.



Šamanské a přírodní symboly vám pomohou poznat energie, obavy i falešná přesvědčení, která vám brání prožívat život v celé jeho kráse. Objevíte, jak určité energie, které ovlivňují vaše životní situace, mohou být překážkami, nebo naopak pomocí na cestě k sebeuvědomění a uzdravení. Poselství obsažená v těchto kartách a doprovodné

knížce zároveň posílí vaši důvěru ve vlastní intuitivní schopnosti. Začněte žít život naplněný duchovním jasnem a energií jednoty, z níž budete neustále čerpat novou sílu.

Zahrada do vázy

Anita Blahušová

Vydalo nakladatelství Smart Press
www.smartpress.cz

Jak si vypěstovat vlastní květiny k řezu po celou sezonu.



Že kytici domácích květin můžeme mít jenom v létě? V nové knize od Anity Blahušové se dozvíte, jak si přírodních krás ve váze užít kdykoli během roku: ekologicky, s trochou péče a spoustou radosti. A že zdrojem pestrých a voňavých květin pro vlastní potřebu i pro obdarování rodiny a přátel může být i vlastní, třeba

i nevelký záhonek. Navíc tu nechybí ani tipy na květinčky, kterým se bude dobře dařit také v nádobách na terase či balkonu. Kniha obsahuje spoustu krásných fotografií, vzorové plánky záhonů, praktické přehledy i rejstřík rostlin.

Požádej a je ti dáno

Naučte se zhmotňovat svá přání

Esther a Jerry Hicks

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Tato fascinující kniha vám předkládá učení nefyzické entity Abraham. S její pomocí se naučíte zhmotňovat svá přání, tak abyste mohli žít radostným a spokojeným životem, jaký si zasloužíte.

Pochopíte, jak jsou vaše vztahy, zdravotní problémy, finance, otázky týkající se zaměstnání a dalších věcí ovlivněny vesmírnými zákony, jež vládou v naší časoprostorové realitě. Druhá část knihy popisuje účinné postupy, které vám pomohou být v souladu s pozitivním proudem života. Kniha nabízí 22 různých účinných postupů k dosažení našich cílů. Bez ohledu na to, v jaké životní etapě se právě nacházíme, existují postupy, jak svůj život zlepšit.



Naděje

To nejlepší je před námi

Sri Chinmoy

Vydalo nakladatelství Madal Bal
www.madalbal.cz

55 karet

Překážky přicházejí, jen aby zase odešly. Jsme tvůrci svého života, a proto zůstáváme pozitivní a optimističtí bez ohledu na to, co se právě děje. Pouštějme draka naděje a věřme, že TO NEJLEPŠÍ JE PŘED NÁMI.



„Naděje“ je sada 55 aforismů pro život plný radosti a optimismu. Nechte se každý den inspirovat novou nadějí a novými příležitostmi.



**6 vylosovaných
luštitelů křížovky
a 6 vylosovaných
luštitelů sudoku obdrží
čaje DIOCHI.**



Křížovky a sudoku o ceny

G. K. Chesterton: Jakmile člověk nevěří v Boha, není to tak, že by...				TREND	HRÁČ POČÍ- TAČOVÝCH HER HOV.		PROTOŽE	AUSTRAL- SKÁ TV STANICE	BELGICKÉ MĚSTO	ZÁPORNÉ NABÍTA ČÁSTICE		LÉKAŘSKÝ NŮZ	NEČISTOTA V KAPALINĚ	POLEDNÍ JÍDLO SLOVEN.	VŘED	PROJEVO- VAT UZNÁNÍ	OBCHODNÍ AKADEMIE ZKR.
POMŮCKA: ABV, AEP, GENT, OVI, PIAVA, TOOL	ČESKÁ ZPĚVAČKA	BUŘIČ	SVĚTOVÝ POHÁR ZKR. INIC. HERCE VETCHEHO			ČARODĚJ- NICE BABA ???				SLEVA Z KUPNÍ CENY							
VŮNĚ						TVRDÉ TRO- PIC, DŘEVO AFRICKÝ ČÁP				BRAŠNA BRITSKY MOŘEPLAVEC							
1. DÍL TAJENKY																	ROHATÉ DOMÁCÍ ZVÍŘE
INICIÁLY HEREČKY BOUDOVÉ			ŽIDOVSKÝ UČITEL HANOPIŠ				NAŘADÍ ANGLICKY ŠKOLNÍ HALA						PLOCHÝ KOTOUČ SYMBOL LÁSKY				
SPZ PRAHY				VÝKLENEK PLEMENO PSA				UZLÍK V TKANINĚ DĚLNÍCI V LOMU						TUHÝ KOMUNÁLNÍ ODPAD ZKR. JASNOVIDEC			
CITOSLOVCE KLAPNUTÍ					HUDEBNÍ STYL ITALSKÁ ŘEKA					TÁBOŘIŠTĚ HOTEL NA LODI					ZN. AMPÉR- ZÁVITU SMRTELNÁ NEMOC		
	ČÁST TEXTU ZKR.	MRCHO- ŽRAVÝ PTÁK PŘÍKRÝVKY				KORYTO ZLOST				KOSTEL V PRAZE OTÁZKA NA MÍSTO							
TĚLOCVIČNÝ PRVEK							ZÁCHVAT DVA PLUS JEDNA					ROBIN DOMÁCKÝ CITOSLOVCE VYHNÁNÍ				MILION ZKR.	SPZ OSTRAVY
ÚCHYLNÝ ČLOVĚK							ÚTOK OBYVATEL IRSKA SLOVENSKY						ZNAČKA PRAČEK MODEL FORDU				
LYŽE ZASTAR.				2. DÍL TAJENKY													
ČESKÝ DRAMATIK				DĚTSKÝ ZÁSPY						PSOVITĚ ŠELMY							

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 čtverců se žádné z čísel 1 až 9 nesmí opakovat.

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Řešení sudoku z čísla 1-2

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Správné odpovědi zasílejte do 22. 6. 2021 na adresu redakce: Diochi, spol. s r. o., Průmyslová 7, 102 00 Praha 10. Nebo e-mailem: tajenky@diochi.cz.

Výherci z čísla 1-2/2021 - Tajenka křížovky: „dobré od toho, co je pouze správné“, **sudoku:** 927. **Křížovka:** Korčáková Marta, Knínice, Domaslowská Ema, Česká Těšín, Becková Oldřiška, Staňkov, Víšková Danuše, Dymokury, Boudová Simona, České Budějovice, Kukuczková Zofie, Trinec 1. **Sudoku:** Trojanová Eva, Zruč nad Sázavou, Jaroš Ivan, Zlín, Beranová Dáša, Sedlec Prčice, Dopita Vladimír, Příkazy, Lenková Oldřiška, Žabonosy, Fabík Jiří, Valašské Meziříčí.

PŘEDPLATNÉ SFÉRY 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
knihy a karty
Andělé krystalů
v hodnotě 349 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



prof. Jan Rak
Zákon svobodné volby



Kateřina Karaimi Motyčková
Aby nám bylo líp



Richard Stříbrný
Nejvýznamnější konstelace - Květen 2021



Robert Polícar
Předpovědi a doporučení na květen 2021



Sandra Pogodová
Radost nad strach



Miroslav Zelenka
Staňme se generátory lásky

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, Po-Út-St-Štv: 09.00-17.00, 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®

Dermatologové bijí na poplach!

**V důsledku celodenního nošení
respirátorů se
nárůsty - kožních problémů
v oblasti obličeje
zvýšily o stovky procent.**

**BIOTERAPEUT VLADIMÍR ĎURINA
DOPORUČUJE TYTO DVA JEDNODUCHÉ KROKY,
KTERÉ VÁM ULEVÍ:**

- 1.** Ráno před nasazením respirátoru ošetříme oblast obličeje malým množstvím krému **Detoxin** (muži - ženy), **Estrozin** (ženy) nebo **Venisfér** (všichni zejména s větším výskytem žilek v obličeji) v kombinaci s krémem **Diolift Hydrogel**.

Na vlhké ruce nanese malé množství krému Detoxinu, Estrozinu nebo Venisféru a přidáme malé množství krému Diolift Hydrogel. Smícháme a vzniklou hmotu nanese na celý obličej s důrazem na tváře, nos a bradu. Pokožka vsřebá byliny obsažené v krému, zejména aktivní kyslík a vybrané přírodní oleje a pokožka zůstane po celý den chráněná a hydratovaná.

- 2.** Večer před spaním pak všichni použijeme ozonový krém **Diozon clear**, který pleť po celodenní námaze ošetří, vydezinfikuje, promastí a připraví opět na denní zátěž. Obsažený ozón úspěšně ničí bakterie, viry včetně herpesvirů, které způsobují opary a plísně, a urychluje regeneraci a hojení pokožky.

