



**Svatá
Ludmila**



**Gaia
a její poklady**



Šafrán
VZÁCNÉ
KOŘENÍ I LÉK

Sféra

DIIOCHI

ČERVENEC - SRPEN 2021
ROČNÍK 18 58 Kč/2,40 €



ROZHOVOR

**JIŘÍ
LEDVINKA:**

ŽIVOT MÁ BÝT
O RADOSTI
A SPOKOJENOSTI.

**Cyklická žena
a tradiční
čínská medicína**

**MUDr. Radkin
Honzák
KRÁLOVNA DĚSŮ
- PANICKÁ ATAKA**

**Reflexní terapie
chodidel a nártů**

Enneagram

**Zářící Hvězda
Broumovských
stěn**

Turínské plátno
MULTIDISCIPLINÁRNÍ PROBLÉM



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

NECÍTÍTE SE STÁLE VE SVÉ KŮŽI?

Objevily se vám nečekané potíže?

Dopřejte svému tělu dostatečnou buněčnou výživu, aby si tělo umělo samo poradit, pravidelně doplňujte vitamíny, minerály a flavonoidy v bylinných přípravcích.

CD Flavonoidy

- Vitamín C
- Ester vitamínu C
- Vitamín D3
- Extrakt z vinných hroznů - Resveratrol
- Extrakt z bezu černého - Flavonoidy
- Vitamín B2
- Směs éterických silic tea tree, vavřínu a myrty

Vitamínová exploze Tromboserin kapsle

- D3
- A
- E
- H - Biotin
- B - 1 Tiamin
- B - 2 Riboflavin
- B - 3 Niacin
- B - 5 Kyselina pantotenová
- B - 6 Pyridoxin
- B - 12 Kobalamin
- Paba
- Kyselina listová
- Koenzym Q10
- Fruitflow® (srážlivost krve)
- Extrakt houby ČAGA
- Resistaid - extrakt z modřínu
- Extrakt pampelišky lékařské, voňatky citrónové a další.



PŘEČTETE SI V ČÍSLE

**10** Cyklická žena a těhotenství v TČM**12** Jak se vyrovnat s vnitřními démony a sabotéry**42** Reflexní terapie chodidel a nártů**68** Sílu charismatu můžete ovládnout i vy**4** Kaleidoskop**5** Editorial

CELOSTNÍ MEDICÍNA

6 Cyklická žena a těhotenství v tradiční čínské medicíně**10** Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila**12** Jak se vyrovnat s vnitřními démony a sabotéry?**16** Královna děsu: Panická ataka**20** OBEZITA - epidemie současnosti?**24** Lázně Lipová**26** Vplujte hladce do říše snů... 5 tipů pro zdravý a kvalitní spánek!

ASTROLOGIE

28 Nebezpečné hlubiny v nitru i filmech Alfreda Hitchcocka

ENERGIE KRAJINY A STAVEB

32 Zářící Hvězda Broumovských stěn

ZDRAVÍ A KRÁSA

38 Anita Blahušová a její květinová radost z blízka**42** Reflexní terapie chodidel a nártů**46** Když se řekne med, aneb Využijte sílu sladkého zázraku!

SPIRITUALITA

48 Sv. Ludmila**51** Gaia a její spirituální poklady - krystaly**54** Turínské plátno jako multidisciplinární problém**60** Archanděl Zadkiel**62** Rozhovor Jiří Ledvinka:
„Je možné úplně všechno, co přijmete a čemu uvěříte.“

OSOBNÍ ROZVOJ

65 Enneagram, cesta do hlubin naší duše**68** Zapněte své světlo
aneb Sílu charismatu můžete ovládnout i vy**70** Rozhovor: Psycholožka Jitka Nesnídalová:
„Žena by se v první řadě měla mít ráda“!

PRO VOLNÉ CHVÍLE

72 Klenoty mayské civilizace**78** ŠAFRÁN - vzácné koření i lék**80** Inspirace na zajímavé čtení**81** Křížovky

ŠIŠKA

Návštěvníkovi národního parku nedaleko San Franciska na hlavu spadla sedmikilová šiška, když ležel pod borovicí, a rozrazila mu hlavu. Postižený žaluje v souvislosti se zraněním správu národního parku o pět milionů dolarů (cca 119 milionů korun).

Jeho právník uvedl pro deník San Francisco Chronicle, že muž zatím prodělal dvě operace a nehoda měla za následek i nevratné poškození některých kognitivních funkcí. „*Bojí se jít ven, protože má strach, že se něco stane. Před nehodou byl naprosto v pořádku a nyní je kompletně závislý na okolí a bude potřebovat celoživotní péči.*“ Žalované strany se k případu nevyjádřily, v parku mezitím přibyl plot s varováním proti šiškám.



ZMÝLENÁ

Běžkyně z bavorského městečka Sonnen má zážitek, o kterém bude svým přátelům nejspíš ještě dlouho pobaveně vyprávět. Když si nazula tenisky a vyrazila do nedalekého lesa, upoutal ji na cestě předmět ležící v trávě zabalený do igelitového pytlíku. Na první pohled vypadal jako ruční granát, a tak žena okamžitě kontaktovala místní policii.

Když ovšem do lesa na základě jejího hlášení dorazili strážníci a pořádně nalezený předmět prozkoumali, nestačili se divit. „*Výšetřování prokázalo, že šlo pouze o falešný ruční granát. Na internetu jsme zjistili, že se prodávají erotické pomůcky ve tvaru této výbušné zbraně,*“ citoval policejní zprávu zpravodajský web stanice CNN.

Jistými indiciemi mohly být pro policisty už předměty, které našli vedle domnělého granátu. Původní majitelé sexuální hračky totiž v igelitovém sáčku zanechali také dva nepoužité kondomy, prázdnou lahev lubrikačního gelu a USB kabel.



BĚŽÍ VÁM ČAS POMALU?

Snadná rada. Izolujte se v temné místnosti, tam čas subjektivně běží rychleji. Nedávno skončil vědecký experiment, během něž strávila skupina 15 dobrovolníků 40 dní v naprosté izolaci v jeskyni. Dobrovolníci byli izolováni v absolutní tmě bez kontaktu s vnějším světem. Odborníci zkoumali mimo jiné to, jak se bez pravidelného střídání světla a tmy účastníkům mění biorytmus a jak to ovlivňuje jejich spánek. Lidé v jeskyni neměli žádné informace o tom, jak ubíhá čas, a řídili se jen vlastními biologickými hodinami. Podle vědců měla většina z nich dojem, že pod zemí strávila kratší čas než ve skutečnosti. Když za nimi šéf projektu den před koncem experimentu do jeskyně přišel, mysleli si, že jim ještě zbývá přinejmenším deset dní pobytu.



PENÍZE NESMRDÍ

„*Pecunia non olet*“ – tak praví staré latinské přísloví. To zřejmě chtěla nedávno potvrdit jedna německá konceptuální umělkyně. Vytvořila totiž parfém, který prý voní po penězích. Základem parfému jsou vonné esence irisů, fíkových listů, konopí, bílého mošusu a kůže. První várku s vonným obsahem získalo 600 pracovníků finančního úřadu. Pro další zájemce je parfém ke koupi na webové stránce uměleckého projektu, a to za cenu 60 eur (asi 1500 Kč).

Nápaditá umělkyně s projektem zvítězila v soutěži, kterou finanční úřad vypsál. Peníze i vůně jsou navíc podle ní substance, které jsou si v lecčems podobné. „*Jsou nehmátelné a mají zčásti symbolickou a unikavou povahu,*“ domnívá se autorka. „*Peníze i parfém fungují na úrovni vztahů a mohou je měnit,*“ doplnila.

Uniklo vám
starší číslo Sféry?
Hledáte doplňující
informace?

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

 www.casopis-sfera.cz

Facebook Sféry
je tu pro vás!

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

 facebook.com/casopis.sfera

sféra

vychází jako dvoměsíčník

VYDÁVÁ

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

JEDNATEL

JUDr. Jaroslav Slunečko

ŠÉFREDAKTORKA

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

REDAKČNÍ RADA

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

GRAFIKA, ZLOM

Hana Růžičková

JAZYKOVÁ KOREKTURA

Mgr. Václav Kárník

STÁLÍ SPOLUPRACOVNÍCI

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
dvoměsíčník • Rozšiřuje PNS, a. s. (ČR),
Mediaprint - Kapa, Pressegrasso, a. s. (SR)

BEZ SVOLENÍ VYDAVATELE

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

NEVYŽÁDANÉ

rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí.

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

ZA PŘÍSPĚVKY

zodpovídají autoři, obsah nemusí
vyjadřovat stanovisko redakce.

FOTO, NENÍ-LI UVEDENO JINAK

istockphoto.com, pixabay.com

ILUSTRACE

Hana Růžičková

REGISTROVÁNO

MK ČR pod č. E-15 503, ISSN 1214-9454

TISK

Triangl, a. s.

Léto, jak má být



Kolik lidí, tolik chutí. To určitě platí i o způsobu, jakým si vybereme léto prožít. Možná milujete moře, slunce, klid a pohodu. Možná adrenalin, hory a dobrodružství... Pro někoho může být ruch velkoměsta způsobem poněkud nešťastným k trávení letních dnů, pro jiného je to naopak klid na chalupě, houby a maliny. Někdo si rád zaleze do kouta s knížkou v ruce, někdo se neobejde bez přátel, grilovaček a velké společnosti. Svět je pestrý a pestré jsou i naše preference.

Milí čtenáři, prožijte léto dle svých představ a přání! Samozřejmě budeme rádi, když do party přiberete i letní Sfěru. Co na vás čeká? Právě možným střípkem do mozaiky na cestě k sebepoznání a i k tomu, jak léto prožít, může být i enneagram – čtete na straně 65 – 67. Že je možné vše, čemu uvěříme, o tom se dočtete v rozhovoru s Jirkou Ledvinkou – očekávejte pro sebe jen to nejlepší! Nevíte, kam se v létě vypravit? Broumovsko láká. Skály, dientzenhoferovské kostely a krajina bohatá na energii... Z jiného soudku – víte, jak poznáte pravý šafrán od nepravého? Kolik šafránu je třeba sklidit, abychom si okořenili a obarvili rizoto? To vše prozradí gurmánka Šárka Škachová.



Letos si připomínáme 1100. výročí úmrtí sv. Ludmily – život a vyzařování této světice nám přiblíží v obrazu i textu Daniela Filipi. Lahůdkou je i text Mons. Radkovského o historii turínského plátna: „Turínské plátno jako multidimenzionální problém“.

Nechybí samozřejmě rady a inspirace z oblasti celostní medicíny – namátkou se dotkneme témat, jakými jsou obezita, reflexní terapie, cyklická žena podle TČM, spánek a mnoho dalších.

Ať vás zdraví a pohoda provázejí na každém kroku a ať prožijete léto se vším všudy! ☺

Srdečně
Hana Němcová
šéfredaktorka
hana.nemcova@diochi.cz

CYKlická ŽENA

a těhotenství v tradiční čínské medicíně

Mgr. PETRA STRMISOVÁ



Víte o tom, že každý muž má doma čtyři ženy, a přesto je to stále ta stejná? Týden co týden přichází domů jiná, avšak neustále „ta stejná“ žena. V dnešním článku si odhalíme tajemství cykličnosti ženy ve vši kráse. Porozumět svému cyklu je pro ženu celkem zásadní. Dotýká se jí to téměř půlku života. Pokud pochopí ona i její muž, co se s ní děje, může si ušetřit mnoho starostí a stresu. Prozradíme si také kouzlo těhotenství s vývojem plodu, vše pohledem tradiční čínské medicíny.

Menstruační cyklus lze v čínské medicíně popsat a pro dobrou představu procesu znázornit tak, jak vše přirozeně probíhá v přírodě. Můžeme si představit přehradu, do které přitéká voda z řeky. Síla stěny je odpovídající velikosti přehrady (*děloha*). Jednou měsíčně se její kapacita postupně naplňuje do optimální výše. Potom je potřeba zvednout stavidla a přehradu odpustit, neboť by se mohla hráz přehrady protrhnout, nebo by mohla voda přetéci a způsobit záplavy (*stagnace energie čchi*). Takové škody opravdu nechceme. Stejně škodlivý je i opačný stav, kdy pramen (*esence ledvin*) nevydá dostatečné množství vody (*nedostatek krve*), přehrada nemá dostatek vody a vysychá (*nedostatek krve s následnou bloádou*). Vysychá taktéž i při nadměrném horku (*horko v krvi*). Voda by měla být stále v tekutém stavu, jinak v přehradě zamrzne (*chlad v děloze*). Pokud jsou ve vodě nečistoty, mohou ucpat výpustní otvory (*bloádka krve*). Ze všech těchto poznatků je patrné, že je nutná naprostá souhra všech procesů a částí – vydatný zdroj kvalitní vody, odpovídající kapacita nádrže, dobré klimatické podmínky, včasné vytažení stavidel, dostatečná síla přehradní stěny. Je zcela vhodné podporovat všechny 4 fáze menstruačního cyklu, a to jak posílením ledvinné esence, tak i vyživením a rozproudujícím krve, stejně jako rozproudujícím stagnující energii čchi jater. Pokud je vše v harmonii, je v harmonii i cyklus ženy.

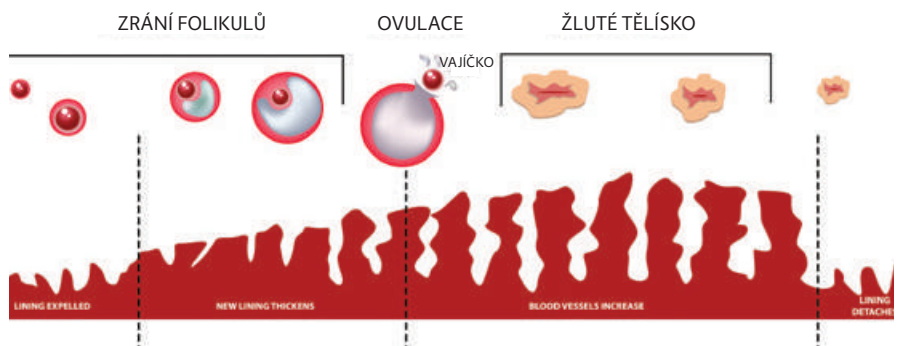
Menstruační cyklus má 4 fáze a je ovládán čtyřmi prvky – KREV, JIN, JANG a ČCHI. První fází je menstruace, po ní následuje fáze preovulační. Třetí fází je ovulace a poslední čtvrtou je fáze premenstruační. Po ní nastupuje opět menstruace a cyklus se stále

opakuje. Každá fáze je jiná a něčím specifická, proto stojí za zmínku podrobnější pohled na jednotlivé fáze.

1. fáze MENSTRUACE

Menstruační fáze je 1. – 6. den cyklu, je ovládána krví (XUE). Během tohoto období dochází k odlučování odumřelé děložní sliznice, která putuje pryč z těla ve formě krvácení. Někdy se menstruaci říká, že „je to pláč dělohy nad neoploštěným vajíčkem“. Dochází i k poklesu

jíčka). Pouze jeden folikul vždy dozraje, u ostatních dojde k zástavě růstu. Souběžně s růstem folikulů dochází i k růstu děložní sliznice (výstelky). Růst folikulů zaručuje hormon vylučovaný hypofýzou, který se označuje jako FSH – folikuly stimulující hormon. Obaly vajíček ve folikulu produkují ženské hormony estrogeny, které zaručují, že dochází k růstu děložní sliznice. Za to vše odpovídá hlavně jin ledvin. *Dle čínské medicíny je v této fázi oslabená krev a oslabený jin, stejně jako dráhy početí jsou v nedostatku. Doba ženy pro duševní tvořivost, uče-*



hormonů estrogenu a progesteronu, které odpovídají za růst děložní sliznice a žlutého tělíska. Podle čínské medicíny *dochází k rozproudující bloádě krve, a to díky rozproudující stagnující energii čchi jater a krve jater. Pro ženu nastává doba pro vnitřní zpracování věcí, kreativní reflexi, nalézání podstaty věcí, nové nápady, intuitivní tvořivost, odpočinek a regeneraci.*

2. fáze PREOVULAČNÍ

Preovulační fáze je 7. – 12. den cyklu a je ovládána jinovou energií. Ve vaječníku začínají růst tzv. folikuly (va-

ni se, soustředění, zkoumání, jasné a strukturované myšlení, nezávislost a fyzickou vytrvalost.

3. fáze OVULAČNÍ – plodné dny

Ovulační fáze je 13. – 16. den cyklu a je ovládána jangovou energií. Jakmile dozraje vedoucí folikul, praskne a uvolní se zralé vajíčko, nastává ovulace. Vajíčko putuje vejcovodem, kde čeká na oplodnění. Souběžně v oblasti děložního hrdla dochází ke změně hlenu, který je nyní schopen propouštět spermie do dělohy, aby mohly následně putovat do vejcovodu a spojit se s vajíčkem.

Dejte šanci bylinám před pilulkami

Přírodní fytohormony v extraktech z kontryhele, mochny, měsíčku lékařského, hluchavky bílé a dalších bylin, stimulují tělo k výrobě vlastních hormonů bez vedlejších účinků.

- ▼ ženský organizmus
- ▼ předmenstruační komfort
- ▼ menopauzální komfort
- ▼ pravidelná menstruace

Estrozin kapky • Estrozin krém • Cytonic kapsle • Maytenus čaj



Luteinizační hormon vylučovaný hypofýzou způsobuje dozrání vajíčka a také je zodpovědný za vznik žlutého tělíska, které produkuje progesteron. Díky progesteronu se vytvořená děložní výstelka udržuje několik dní bez jejího rozpadání. Z pohledu čínské medicíny v této fázi postupně krev a jin naplňují dráhy početí. Dominantní je jangová energie srdce. Tato doba je ideální pro komunikaci, empatii, produktivitu, týmovou spolupráci, podporu druhých, emoční tvořivost a budování vztahů.

4. fáze PREMENSTRUAČNÍ

Premenstruační fáze je 17. – 28. den cyklu a je řízena volným prouděním čchi. Po ovulaci se zbytek folikulu přemění na tzv. žluté tělísko, které po několik dní v důsledku sekrece progesteronu udržuje děložní výstelku vcelku do doby, než se v něm usídí oplodněné vajíčko. Pokud vajíčko není oplodněno, žluté tělísko zanikne, s ním se sníží i hladina progesteronu a dojde k rozkladu děložní výstelky. Dle čínské medicíny v této fázi stoupá jangová energie čchi a rozhybává se jaterní energie čchi tak, aby se při menstruaci mohla uvolnit i jaterní krev. Čchi srdce posílá krev dolů a předává je játrům, která řídí volnou průchodnost v celém organismu. Čchi se opět dostane na vrchol, přerodí se v krev a začíná nový cyklus. Optimální doba ženy pro kreativitu spojenou s inspirací a nápady, pro originální myšlení, identifikování problémů a nalézání jejich řešení.

TĚHOTENSTVÍ A TRADIČNÍ ČÍNSKÁ MEDICÍNA

Za schopnost otěhotnět je zodpovědná u ženy dle čínské medicíny hlavně dráha ledvin a krev. Pokud dojde k oplodnění vajíčka, které se pěkně uhnízdí v přichystané sliznici dělohy, menstruační cyklus se zastavuje a tělo se řídí již jinými procesy, které odpovídají stavu těhotenství.

Jak se tradiční čínská medicína dívá na stav těhotenství, na ženu i plod a jaké jsou vlivy drah v době celého těhotenství? Tradiční čínská medicína

popisuje **vývoj plodu v měsíčních fázích**, kterým vždy vládne jeden z energetických orgánů. Za první den těhotenství se považuje den poslední menstruace a řídí se lunárním kalendářem, který má 28 dní.

První měsíc těhotenství je pod nadvládou **dráhy jater**, proto má nastávající maminka jíst dobře stravitelná jídla, hodně spát a vést poklidný život. Nutno je též vyvarovat se šokům, strachu, obavám a úzkostem, které mohou špatně ovlivnit měsíční embryo. Mezi doporučenou stravu patří vařená hladká rýže, ječmen, potraviny s tzv. kyselou chutí jako rajčata, jablka, švestky, jahody, maliny, broskve, meruňky, hroznové víno, ananas, mandarinky, kustovnice.

Ve druhém měsíci vedení přebírá **dráha žlučníku**. Je třeba se vyhnout pálivým jídlům, nepřepínat se. Je vhodné hodně odpočívat, vyvarovat se šokům a ochraňovat si duši a tělo, pokud možno žít v klidu se svým okolím. Je vhodné jíst vařenou hladkou rýži, ječmen, potraviny s tzv. kyselou chutí.

Ve třetím měsíci nastává potřeba vyvarovat se chladu a horka. Nadvládu přebírá **dráha srdce**. Pro dobrý vývoj dítěte by měla co nejčastěji sedět v klidu, odpočívat v pozici rovného a vzpřímeného sedu, nevyhledávat starosti ani nadměrné touhy a přání. Pšenice, čočka, zelený čaj, srdce hovězí či vepřové patří mezi vhodnou stravu.

Ve čtvrtém měsíci plod začíná přijímat vodní energii ledvin do svých cév. Vládne **dráha trojitého ohřívače**. Žena se má věnovat dostatečnému odpočinku i přiměřenému pohybu, čtení a poslechu hudby. Snažit se o vyrovnanost a psychickou harmonii. V potravě zařadit rýži, celozrnné pečivo, ryby, aby měl plod dost čchi a krve.

V pátém měsíci je už určeno pohlaví dítěte. Období je pod nadvládou **dráhy sleziny**. Žena má dlouho spát, často se koupat, lehce se vystavovat slunci. Jíst rýži, pšenici, ječmen, celozrnné pečivo, hovězí a jehněčí



maso a jídla ochucená kořením – fenykl, anýz, skořice, hřebíček.

Šestému měsíci vládne **dráha žaludku**. Začínají se tvořit šlachy a kosti. Proto má žena přiměřeně cvičit, nezůstávat jen doma, chodit hodně ven. Má zvýšit množství masa v jídelníčku (pro rozvoj kostí, svalů a páteře).

V sedmém měsíci se začínají vytvářet kosti a kostní dřev, kůže a vlasy začínají růst. Matka obvykle bývá zdravá, dodržuje-li všechna pravidla. Má se věnovat aktivitě, cvičit, příliš neodpočívat, věnovat se procházkám a pobývat v suchu. Tento měsíc je pod nadvládou **dráhy plic**. Stravu doplnovat o rýži, kravské mléko, sýr, vlašské ořechy.

V osmém měsíci vládne **dráha tlustého střeva**. Dochází k rozvoji růstu kůže, všechny tělesné dutiny jsou již vytvořeny. Žena nemá pracovat příliš tvrdě, nepřehánět to s pohybem, nehladovět, nemá se rozčilovat. Vhodné je jíst fazole, kukuřici, lilek, dýně, sóju, špenát,

žampiony, fíky, datle, rýžové otruby. To zajistí zářivou kůži u dítěte.

V devátém měsíci vládne **dráha ledvin**. Je dobré jíst tzv. sladká jídla – vařená zelenina s rýží, kroupami, jáhly, ovsem, bulgurem, kuskusem, hrachem či slizkou, čočkou, fazolemi, cizrnou. Doporučuje se nosit uvolněný oděv a dát pozor na vlhkost.

V posledním desátém měsíci se má matka koncentrovat na podbřišek k podpoře mentální bystrosti dítěte. Těhotenství je pod nadvládou **dráhy močového měchýře**.

Číňané říkají, že když „meloun uzraje, odpadne od stonku.“ Když je dítě připraveno, narodí se. Lidské tělo je protkáno celkem 12 hlavními drahami. Do počtu nám chybí ještě dvě a ty nastupují svou vládu až po porodu. **První měsíc** po porodu ovládá **tenké střevo**, které se výrazně podílí na spuštění laktace. A dvanáctým do party je **osrdečník**. Ten se na konci šestinedělí postará o radostné napojení matky na dítě.

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

PEJSEK PŘÍČINOU ZDRAVOTNÍCH OBTÍŽÍ

Často se v této rubrice zmiňujeme, jak můžeme pomoci zvířátkům. Tento příběh je ale poněkud odlišný. Máme doma malého psa Čipa, biewer terriera – veselé živé zlatíčko, které neustále něco podniká. Moji klienti se s ním často setkávají, tak tomu bylo i u jedné starší klientky, kterou právě opustila fenečka jorkšíra, která byla celý život hodně nemocná, v podstatě jen ležela na křesle. Zhlédla se v našem Čipovi a pořídila si domů štěňátko stejného plemene. Jen si neuvědomila, že malé štěně je plné života, neposedné, někdy i zlobivé a stále vyžadující pozornost.

Netrvalo dlouho a volala, že nemůže spát, buší jí srdce, píchá kolem žlučníku a je stále nervózní. Vůbec jsem netušil, co se tak náhle může dít, a spíše ze slušnosti jsem se zeptal na štěně. Hned se spustila lavina stížností, jak je neposlušné, zlobivé atd. Tak odtud vítr vane, pomyslel jsem si. Paní jsem doporučil užívat **Levamin** a večer 2 kapky **Nervaminu**



a ještě jsem jí dal kontakt na výcvik štěňátek. Pomalu se stav zlepšuje, a to je výborná zpráva.

DALŠÍ POUŽITÍ KAPEK ASTOFRESH

Opět tu máme jednu zkušenost od naší aktivní členky klubu DIOCHI

a propagátorky kapek **Astofresh** „téměř na vše“ – samozřejmě myšleno v dobrém. Na pracovišti, což je laboratoř, došlo u jedné pracovnice k opaření na ruce. Naše členka



pohotově zareagovala a aplikovala na místo opaření kapky Astofresh. Jejich ochlazující účinek zareagoval velice dobře a místo se velice rychle zahojilo.

ZLEPŠENÍ DÝCHÁNÍ PO APLIKACI KRÉMU DIOZON A PANADERM

Tak, jak se zvyšuje procento lidí, kteří prodělali onemocnění COVID-19, tak se také množí zkušenosti s různými preparáty. Po onemocnění Covidem dochází u klientů k zlepšení dýchání a dušnosti po namazání hrudníku a plosek nohou krémem **DIOZON**, nebo **Panaderm**. Myslel jsem, že to jsou pouze domněnky, ale v poslední době slyším tyto zkušenosti čím dál častěji a to od známých i klientů napříč celou republikou, nehledě na věk a pohlaví. Má to svoji logiku, krémy totiž obsahují ozon a ten se



vmasírováním na velkou plochu hrudníku vstřebává do tkání, a napomáhá tak funkci dýchacího aparátu.

ŠUCHÝ A DRÁŽDIVÝ KAŠEL

Dalším, nyní velice častým problémem celé řady lidí a klientů, je suchý a dráždivý kašel, většinou k němu dochází po prodělaném onemocnění. Velice často před suchým dráždivým kašlem proběhlo horečnaté onemocnění, nebo v některých případech i zápaly plic, které byly řešeny lékaři pomocí medikace. Zde většinou podle vzhledu jazyka nacházíme stav



horka a sucha. Je to tím, že plíce mají rády vlhkost a právě horečka nebo zánět svoji horkostí plíce vysušily. Zde velice dobře napomáhá k správné funkci plic svým složením a účinky tablety nebo kapky **Astofresh** společně s popíjením čaje z černohlávků – **Prunella vulgaris** z řady čajů **DIOCHI**. K tomu ještě doporučuji jitrocelový sirup, zvlhčující potraviny a nápoje, kompoty, polévky, v menší míře také Vincentku a zvlhčování vzduchu v domácnosti.

OPAKOVANÉ ZÁNĚTLIVÉ STAVY U MLADÉ ŽENY

Obdržel jsem mail od mladé ženy s dotazem, zda by bylo možné řešit její již téměř chronické obtíže. Od září se jí opakoval zánět na různých místech těla, byly opakovaně podávány ATB, také ji postihl těžší průběh onemocnění COVID-19. I přes odborné přeléčení měla stále vysokou únavu, k večeru zvýšené teploty a opět ji začalo bolet v uchu a objevily se čepy na mandlích. Požádal jsem ji o zaslání fotky jazyka. Z fotky bylo zřejmé, že má energeticky výrazně vyčerpané ledviny a v těle je hodně chladu a vlhka. Ledviny také souvisí s ušima i mandlemi. Nejdříve ze všeho jsme upravili jídelníček a doporučil jsem jí užívat ve vyšších dávkách **Viraimun** pro specifické účinky hub na celý organismus, k tomu jsem ještě doporučil užívání kapek **Dinavir**. Hned po prvním dni užívání mě začala bombardovat mail a telefonáty, že se jí stav zhoršil



a ona že čekala hned zlepšení. Vy, kteří užíváte preparáty delší dobu a znáte tuto problematiku, tak jste hned poznali, že došlo k tzv. reverzní reakci, kdy nejdříve dojde ke zhoršení a následně ke zlepšení. Od tohoto začátku již uplynuly 2 měsíce, její mail a telefonáty jsou již méně časté a daří se jí již lépe. Preparáty Diochi pomohly ke správnému fungování jednotlivých systémů organismu. 🌿

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.



JAK SE VYROVNAT S VNITŘNÍMI DÉMONY A SABOTÉRY?

Nakrm své démony, aneb prastará tibetská
metoda k osvobození mysli, těla a duše.

Mgr. LUCIE VYBÍRAL PASTRŇÁKOVÁ



V životě často čelíme situacím, které představují určitou výzvu ke zdolání na naší cestě za štěstím. Po zdárném překonání této překážky můžeme kráčet dále, o něco moudřejší a vnitřně bohatší... Často se však stává, že se opakují podobné komplikace anebo přetrvávají po dlouhou dobu. Tyto překážky se projevují často a převážně během interakce s vnějším světem, jejich původ je však třeba hledat ve svém nitru. Přesněji řečeno, v nastavení mysli.

Potýkáme se s úzkostí, depresemi, nemocemi, problémy ve vztazích, sebekritikou až sebenenávistí, strachem či zlostí... Spouštěčem bývá jeden nebo více sebedestruktivních vzorců chování, vnitřních démonů či sabotérů, kteří čerpají sílu z dosud nevyřešeného silného traumatu a současně také z nesprávného postoje, který vůči nim zaujímáme. Ukazuje se, že trvale uspokojivý výsledek nepřináší ani jejich ignorace, vyhánění a ani boj s nimi. Naopak přijetí a tzv. „nakrmení“ démona vede k jeho rozpuštění. Poté se démon může dokonce stát našim průvodcem a ochráncem. Jedním z přístupů, který se propouštěním démonů a sabotérů zabývá, je „**Metoda krmení démonů**“. Tato metoda vychází z prastarého tibetského učení a je obohacena o západní vědecký přístup. Autorkou metody je Tsultrim Allione, jedna z velmi významných západních učitelek Buddhismu, která propojuje psychologické vědy se spiritualitou.

PŮVOD HLEDEJME V BUDDHISMU

Vstup do většiny buddhistických chrámů střeží sochy divokých démonů. Abychom mohli vstoupit do posvátného prostoru, je potřeba projít mezi nimi. Každá lidská bytost se během svého života musí vyrovnat s démony strachu, agresivity, pokušení, nevědomosti, nenávisti, zlosti, závislosti, egocentrickosti... Tyto démony je potřeba přijmout a transformovat. Bez transformace démonů je v kolektivním měřítku jejich síla zdrojem velkého utrpení, válečných konfliktů, rasismu, ničení životního prostředí, hladu a nemocí. Tato transformace tvoří samotné jádro buddhistické realizace. Z pohledu spirituality můžeme vnitřní osvobození a mír najít přesně tam, kde se právě nacházíme. Nikoli útekem, bojem či ignorací toho, co nám nevyhovuje. Ne-

jen z pohledu Buddhismu je třeba se s velkým soucitným srdcem postavit démonovi čelem.

CO JE TO DÉMON?

Démony rozumíme naše vnitřní postoje, které nás sužují a brání nám v prožitku štěstí, radosti a realizace našich záměrů. Tito démoni mohou přímo negativně ovlivňovat nejen naše duševní rozpoložení, ale i fyzické zdraví.



Carl Gustav Jung popisuje démony jako naše stinné stránky, neboli „stín“. Stínem rozumíme tu část sebe sama, kterou vědomá mysl odsunula do pozadí a před světem i sebou sama ho ukrývá, neboť ho považuje za něco neakceptovatelného. Stín je potlačovaným aspektem naší osobnosti, kterého se snažíme zříct ve snaze nechat vzkvétat jen to „krásné a reprezentativní“. Tyto démonické stíny se pak mohou vynořovat ve snech, anebo je projektujeme na druhé. Často nás na druhých nejvíce dráždí to, co sami nemáme dostatečně vyřešeno. Pokus o oddělení té „krásné“ části osobnosti od „stínu“ známe i z literatury. Známy příběh Dr. Jekylla a pana Hyda nedopadl právě šťastně.

Potlačovaný stín se dříve, nebo později začne projevovat na úrovni zdraví těla akutními i chronickými nemocemi, problémy, které už téměř považujeme za běžné, jako je deprese, úzkosti a různé malé i velké závislosti. V našem nitru se velmi často odehrává trvalý boj mezi těmito silami vnitřního dobra a zla. Pokud nedojde ke zpřístupnění stínu pro vědomí a k jeho integraci do celistvé bytosti, působí ve skrytu a stává se z něj sabotér našich nejlepších

záměrů a velmi často ubližuje také ostatním. Mnohé terapeutické přístupy zaměřující se na integraci bytosti v její autenticitě se zaměřením na kultivaci všech kvalit bez diskriminace, zdůrazňují, že je velmi důležité přijmout svého „Hyda“. Jakmile se tak stane, i Jekyllova síla roste a celistvá bytost se ukotví ve své vnitřní síle s pevnými kořeny. Tedy „stín“ namísto sabotáže a ubližování začíná podporovat naše dobré úmysly.

HISTORIE METODY CHŮD

Psychologický přístup vedoucí k vnitřnímu osvobození se od démonů a sabotérů byl původně zformulovaný



v jedenáctém století tibetskou buddhistickou učitelkou jménem Machig Labdrön (1055 – 1145). Na tuto dobu poněkud nezvyklá duchovní meditační praxe této učitelky se jmenovala chöd (čti „čad“, v překladu „proseknout, proříznout“). Časem si získala takovou oblibu, že se rozšířila do mnoha škol nejen tibetského Buddhismu. Původní podoba této metody osvobození vyžaduje osobní předání zkušeným učitelem a při rituálu se využívá zvonek, trubka ze stehenní kosti a buben. Samotný rituál je prováděn v tibetštině.

PRÍZPŮSOBNÍ METODY ZÁPADNÍMU SVĚTU

Svého času pětadvacetiletá buddhistická mniška Tsultrim Allione pobývajcí v Indii se s metodou Chöd poprvé setkala v roce 1973. Samotný rituál a učení Machig Labdrön ji nadchlo do té míry, že svůj následný spirituálně-profesní život zasvětila tématu osvobození. Tradiční metodu přizpůsobila tak, aby byla snáze přístupná lidem západního světa. V roce 1996 Tsultrim svou přepracovanou metodu, kterou nazvala „Krmení démonů“, představila na konferenci v Dharamsale na vyzvání jeho svátosti čtrnáctého Dalajlámy. Osobně provedla metodou jak samotného Dalajlámu, tak skupinu významných lamů (tibetských buddhistických učitelů) a skupinu svých západních kolegů. Jeho svátost projevila velkou podporu této metodě a několik západ-

ních učitelů ji převzalo pro využití ve své praxi.

PROČ BOJ NEFUNGUJE?

Autorka metody je přesvědčená, že proces, ve kterém při technice věnujeme pozornost nakrmení démona (což je možné jen za úplného rozpuštění našeho ega) představuje revoluční posun v paradigmatu – od dominance k toleranci a integraci. Náboženské a politické systémy, které vytvářejí prostředí pro boj, nám zprostředkovávají polarizované prožívání pro vlastní nitro i pro vnější svět. Často i po zdánlivém zničení jednoho či více démonů, likvidaci teroristů a dalších „nepřátel“, se na jejich původním místě objeví další, nový a ještě silnější. Ke skutečnému úspěchu je zapotřebí nový model, nové paradigma, založené na soucitu a dialogu. Jedině takový přístup má podle autorky nesmírný dosah jak v osobním, tak kolektivním měřítku.

METODA KRMENÍ DÉMONŮ

Krmení jednoho démona a tedy osvobození se z jeho zlověstných pařátů zabere zhruba půl hodiny až hodinu času. Celý proces je rozfázován do pěti kroků.

Příprava – uvolňování napětí. Tato část je velmi podobná relaxačním technikám, které známe například z lekcí jógy či jiných tělo zvědomuj-

cích přístupů. Během výdechových proudů postupně uvolňujeme napětí těla, myslí a emoční napětí.

1. KROK: Najděte démona.

Nejprve je třeba svého démona najít, procítit, kde se ukrývá v těle a pojmenovat. Pro začátečníky to na první pokus nemusí být zcela jednoznačné a jednoduché, ale vždy máme na paměti, že hledáme pocit či emoci, která nás rozrušuje. I když se tento démon může projevovat v interakci s vnějším světem, neprojektujeme ho do druhých osob či situací. Pracujeme jen se svým pocitem. Podle autorky jsou démoni jako matřičky, najdeme jednu a v ní se ukrývá další. Toho se nezaletkneme. Vždy pracujeme s jedním, tím nejvýraznějším démonem/sabotérem, který nám pije nejvíce energie.

2. KROK: Vizualizujte si svého démona a zjistěte jeho potřeby.

Jakmile démona odhalíme, dáme mu určitou podobu a soustředíme se na to, abychom zjistili, jaká je jeho skutečná potřeba. Klíčové je položit si otázku: „Jak se bude démon cítit poté, kdy dostane, co žádá.“

3. KROK: Staňte se démonem.

S démonem si skutečně fyzicky vyměníme pozici a sami si v jeho kůži zodpovíme na otázky ohledně jeho potřeb.

4. KROK: Nakrmte démona a získejte spojence.

V této fázi je velmi důležitá naše představivost. Nejprve se ve své představě oddělíme od svého fyzického těla a staneme se laskavými pozorovateli celého procesu. Vizualizujeme si dále, jak se naše tělo rozpouští v nektar, kterým se démon krmí až do úplné sytosti. Ve chvíli jeho uspokojení dochází k transformaci démona ve spojence a my můžeme položit otázku, jakým způsobem nás bude podporovat. Na závěr se spolek stává naší emocionálně-mentálně-fyzickou součástí, doslova se do nás rozpouští.

5. KROK: Spočítejte v přítomnosti s bdělou myslí.

Na závěr ve fázi integrace je velmi důležité setrvat ještě, řekněme, v meditativním stavu bdělé přítomnosti mysli. Očima laskavého pozorovatele sledujeme všechny probíhající a dozrívající procesy. Tento moment je velmi vyživující. Na jednu stranu můžeme vnímat až fyzickou úlevu, na stranu druhou se mohou dostavovat velmi povznášející pocity euforie, rovnováhy, vnitřního ukotvení a síly...

POHLED ZÁPADNÍCH VĚD NA PRÁCI S EMOCEMI

Přítomnost vnitřních démonů či sabotérů vede ke vnitřnímu konfliktu. Konstantní souboj protichůdných sil – dobrého záměru se sabotérským škůdcem – působí coby emoční stresor. Celková stresová reakce těla je potom komplexem nespecifických hormonálních, neuronálních a behaviorálních odpovědí. Na jednu stranu se zapne sympatický nervový systém a produkce žláz s vnitřní sekrecí za účelem maximálního

posílení těla pro útok či útěk a na stranu druhou organismus paralyzuje kompletní odstavka homeostatických funkcí – od uzdravování a hojení, přes oslabený imunitní systém, po trávicí procesy a rozmnožování... Krátkodobý stres nemusí být zase až tak škodlivý, když však stres působí dlouhodobě, dostávají se velmi závažná onemocnění. Proto vlivem dlouhodobého řádění vnitřních démonů a sabotérů bez konstruktivní práce s nimi přímo ohrožujeme nejen své psychické, ale také fyzické zdraví. Z pohledu epigenetiky je pro celostní zdraví naprosto klíčové pozitivně „vyladit“ všechny faktory ovlivňující náš život. Vedle vědomé orientace na vyváženou a plnohodnotnou stravu a zdravého pohybu na čerstvém vzduchu, je vědomá práce s myslí a emocemi jedním z předních pilířů dlouhodobě udržitelného zdraví

a života ve vysoké kvalitě. Řešením vnitřních bloků, traumat či démonů se zabývají více již mnohými ověřené přístupy. Vedle například kineziologie, metody EFT, mindfulness a jiné meditační praxe, opakování manter a dalších má, podle mě, metoda krmení démonů obrovský potenciál uspokojit potřeby západního světa po rychlém a funkčním řešení pro naše emočně mentální překážky bránící nám v prožitku štěstí, naplnění a radosti.

Přeji vám na vaší cestě sebereflexe a zvědomování svých prožitků odvahy, trpělivosti, úspěchu a hodně silných spojenců.

Zdroj:

ALLIONE, Tsultrim. *Pečuj o své demony: starobylá moudrost pro vyřešení vnitřního konfliktu*. Praha: Maitrea, 2012. 

Lucie Vybíral Pastrňáková

Mentorka zdravého pohybu a práce s myslí, autorka meditací Light Soul Meditations, www.light-soul.eu



INZERCE

Oznámení o veřejné sbírce

Lety Divokých hus



Ve dnech 27. 6. – 10. 7. 2021 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch Charity Jablunkov.

Výtěžek z naší společné sbírky použijí na nákup školních pomůcek a obuvi pro děti ze sociálně slabších rodin.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu **27 000 000/0100, variabilní symbol 579.**

Charita Jablunkov reaguje na problém, který vyvstal na místních základních školách. Sociálně slabší rodiny se zadlužují, aby mohly nakoupit potřebné vybavení svým dětem na začátek školního roku. Děti z rodin, které nenakoupí tyto pomůcky, se posléze stávají terčem posměchu a šikany. Tomu se charita snaží každoročně předjet.

Ve dnech 11. – 17. 7. 2021 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch Domova Jitka o.p.s.

Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na opravu střechy budovy.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu **27 000 000/0100, variabilní symbol 580.**

Posláním týdenního stacionáře Domov Jitka, je poskytnout lidem s mentálním a kombinovaným postižením sociální služby s ubytováním, zajistit jejich potřeby a umožnit těmto osobám žít plnohodnotný život s ohledem na jejich individuální přání, cíle a možnosti. Prostřednictvím odlehčovací služby pomáhají i pečujícím rodinám.

Ve dnech 18. – 31. 7. 2021 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch Oblastní charity Červený Kostelec, Domova sv. Josefa.

Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na dofinancování celotělové vírivky s perličkou na speciální rehabilitace.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu **27 000 000/0100, variabilní symbol 581.**

Domov sv. Josefa v Žirči je nestátní sociální a zdravotnické zařízení. V ČR je dosud jediným lůžkovým zařízením, které poskytuje komplexní péči osobám vážně nemocným roztroušenou sklerózou mozkomíšního. Nejdůležitějšími aktivitami Domova je zdravotně rehabilitační péče, která zlepšuje a stabilizuje zdravotní stav nemocných.

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**

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

KRÁLOVNA DĚSU:

Panická ataka

MUDr. RADKIN HONZÁK, CSc



BEZ VAROVÁNÍ...

Je krásné jarní dopoledne, pupence pučí, tráva v parku se zelená, sluneční paprsky začínají svádět k odložení kabátu, nebo alespoň jeho rozepnutí, ptáčekové švitoří, veverky jsou roztomile oprsklé, jedním slovem: pohoda. Nic dramatického ve vašem životě se neděje a lidé jsou milí; skoro je tak sladce jak v ukolébavce „Summertime“, kde se pje, že „your dad is rich and your mum is good looking...“ A vtom to přijde jak blesk z čistého nebe.

Mírně se vám zatočí hlava a silně se rozbuší srdce. Nohy neposlouchají a s narůstajícím děsem, že upadnete, že se vaše tělo roztrhne, že je to vaše poslední chvíle, se doplzáte k lavičce. Třesouc se usednete (forma přechodníku ukazuje na mnohem častější výskyt těchto obtíží u žen), ale ono to nepolevuje. Hrudník se svírá, máte pocit, že se zalknete, zadusíte, chladné ruce se potí, v břiše to víří, zuby drkotají, chvějete se jak hrouda pudinku, chce se vám čurat a máte strach, že se tak i stane, rozráží vás horko a zase zima, v ústech je vyschlo, že se jazyk lepí na patro, takže nemůžete ani mluvit, ani volat o pomoc. Svaly v obličeji se vám cukají (proboha, jak asi vypadám?!), ruce neposlouchají, marně šátráte po mobilu, ale stejně nevíte kam zavolat. Svět se točí, je divný, nepřátelský, špičatý... Co se to proboha děje? Pak to opadne jako vlna tsunami a zanechá vás to zničené, zesláblé, nejisté, zasažené.

Dovrávoráte na nejistých nohou na nejbližší lékařské stanoviště, které je dostupné, máte to štěstí, že jste i řádně vyšetřeni, a pak se dozvíte, že se nic neděje, že jste úplně v pořádku. Cože?!?! Ten doktor je snad blbec!!! Vždyť před půlhodinou jsem měla dojem, že umírám. Rozhodně musíte zítra sehnat pořádné vyšetření, aby našli to, co vás tak vykojilo. Přes známé se dopracujete na kardiologii, kde vám po všech vyšetřeních řeknou totéž. Když to není od srdce, mohli by příčinu najít neurologové. U nich je ale po velice složité cestě verdikt

stejný. Takže já patřím na psychiatrii? Že si to jako vymýšlím? Ne, mezi cvoky nepůjdu!

Jenže zanedlouho přijde další děsivá ataka. Nezabere ani jindy vždy pomáhající Lexaurin a strašlivá čtvrt hodina, která subjektivně trvá věčnost, vás nakonec přesvědčí, že to ponížení podstoupíte, přestože nejste žádný blázen!

**IVA PAZDERKOVÁ****BLBÁ BLONDÝNA
S DEPRESEMI**

Ženských komiků není mnoho. Působí spíš jako zázrak a nebyvalé osvětlení. Když se před lety objevila na internetu a posléze i na televizních obrazovkách jakási „blbá blondýna“, řvali jsme doma smíchy. Bylo to něco, co tu do té doby nebylo. Kdo to probůh je? Je to opravdu blondýna? A je opravdu tak blbá? Není ani blondýna, ani blbá. Svým dalším působením Iva přesvědčila diváky, že je i výbornou herečkou, což dokázala v mnoha charakterních rolích. Bravurně odehrála Antigonu, Médeu či Titánii. Vždycky na mě působila jako sebevědomá ranařka, která se cítí před publikem jako ryba ve vodě. Vyzařovala z ní energie, sebejistota a obdivuhodný náboj.

Před lety poprvé otevřeně promluvila v médiích o svých psychických

problémech a já v duchu oceňoval, jak je silná, že jde tak bezelstně s kůží na trh. Rozhodla se totiž pomáhat a podpořit všechny, kteří jsou na tom podobně. Málokdo by do téhle sympatické mladé dámy řekl, že ji léta trápí panická ataka, že si prošla depresemi i systematickým sebepoškozováním. Když jsme se sešli k tomuto rozhovoru, svěřila se mi, že se o ni pokouší vyhoření. Ta holka musí mít pořád něco...

▼ **Vezměme to od začátku, Ivo - pokud bych vůbec netušil, co to vlastně ta panická ataka je, jak byste mi to vysvětlila? Co ji vyvolává a jak to vypadá?**

Předem bych chtěla říct, že je to hodně individuální. Je to prostě okamžitý záchvat, proto se mu říká ataka. Často ani člověk neodhalí konkrétní spouštěč. U mě je třeba hodně vysoká pravděpodobnost, že se mi to stane ve výtahu. Jindy jdu po ulici, subjektivně ani objektivně necítím nic, co by ve mně vzbuzovalo úzkost, a najednou to přijde. Čili ten důvod není vždycky známý. Při záchvatu se mi najednou hodně těžko dýchá, brní mě ruce i nohy, mám rozostřené vidění, závratě, polije mě studený pot, a vůbec nejhorší je ten intenzivní pocit, že každou vteřinu zemřu. V tu chvíli pociťuji všechny příznaky mrtvice, infarktu, totálního selhání organismu, zkrátka všeho. Když jsem ještě netušila, oč jde, často mé ataky končily hyperventilací, protože jsem se snažila v panice intenzivně zhluboka dýchat. Je to obrovská náhlá úzkost, ataka toho největšího strachu, a to strachu o váš život. Někdy u mě přicházela třeba v situaci, kdy jsem se začala o někoho bát. Nebo ze strachu, že se něco špatného stane, ať už je to pád stromu přes silnici v bouřce, nebo příliš rychle přijíždějící tramvaj k zastávce.

▼ **Jak dlouho tenhle stav může trvat?**

To nikdy nevíte. Mně už se třeba stalo i to, že jsem ve stavu nejhoršího záchvatu odehrála celou druhou půlku divadelního představení, to znamená třeba hodinu a půl. Protože ta rozjetá ataka se mi samozřejmě neustále vracela. V těch nejhorších dobách

jsem mívala i více než deset panik denně. Někdy to trvá jen pár minut, někdy déle. Než mozek dostane nějaký jiný, zásadní impuls.

▼ **Pozná člověk, který s tím má zkušenosti, že se „to“ blíží?**

V podstatě ano. Já už třeba cítím, kdy to na mě jde.



▼ **To znamená, že to může přijít i teď, když si tady naprosto v klidu a bezpečí povídáme?**

To přijde určitě, zvlášť když je řeč přímo o panické poruše. Anebo to přijde až později odpoledne, prostě nevíte.

▼ **Kterou nejhorší ataku jste kdy zažila...?**

Byl to rok 2003. Byla jsem ve čtvrtáku na JAMU, hráli jsme Prezidentky a já jsem stála v jedné scéně na stole, odříkávala monolog a v tu chvíli to přišlo. Bylo to strašné. Nemohla jsem vůbec ovládat svoje tělo, začala jsem koktat. Naštěstí jsem hrála lehce zmatenou seniorku, takže to vypadalo jako záměr. Začala jsem mít mžítiky před očima, měla rozmazané vidění, závrať, studený pot, brnění rukou, trásla jsem se, nemohla jsem dýchat, prostě klasika. V režimu autopilota jsem nějakým způsobem monolog dokončila a potom následovala část, kdy jsem měla být asi dvacet minut přímo na jevišti schovaná za stolem. Tam jsem tehdy těch dvacet minut regulérně umírala. To se vůbec nedá popsat. Jediné, co vím, je, že jsem prostě nechtěla zastavit to představení. Pořád jsem si říkala, že holt umřu přímo na scéně. Tahle ataka byla fakt nejhorší. Nějak jsem to ale dohrála, mám to ale už úplně ve tmě.

▼ **To si toho nikdo z kolegů nevšiml? „Cirkusová kobyla“, jak říkáme, prostě jela profesionálně dál, ataka neataka?**

Nevšiml. Já to svým tehdejším kolegům ani nikdy neřekla, vyprávím to až teď vám. Po představení jsem utíkala do šatny, lehla si na zem a nevěděla, co se se mnou děje. To už jsem byla po všech vyšetřeních srdce i mozku, pořád nikdo nemohl přijít na to, co mi je. V té chvíli jsem si řekla, že to musí být hlava, psychika. Kolik já předtím obešla nemocnic, doktorů! Dodneška si říkám, jak je vůbec možné, že ani jeden z nich na to nepřišel!? To je přece absolutně neuvěřitelné. Okamžitě jsem volala do krizového centra v Brně-Bohunicích. Popsala jsem, co se mi děje, a ta paní na telefonu mi řekla, ať okamžitě přijedu, že mám zcela jistě panickou ataku. To bylo poprvé, kdy jsem to slyšela.

▼ **Ulevilo se vám? Když vám konečně nemoc diagnostikují, už víte, s čím bojovat...**

Polovina problému je tím vyřešena! Tak je to přece v životě se vším.

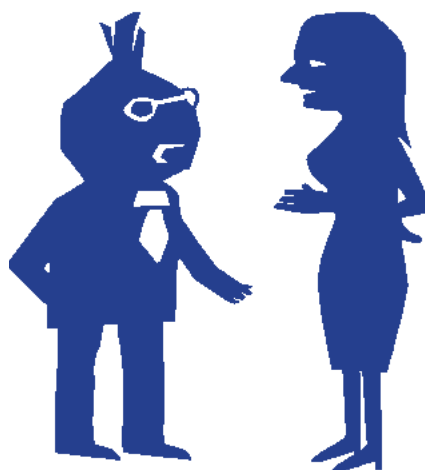


▼ **Jak jste svůj stav začala řešit?**

Úplně jednoduše. Šla jsem k psychologce a ta mě poslala k psychiatrovi. Byla už jsem totiž ve stavu, kdy se to rozhodně nedalo řešit pouze terapiemi, dechovými cvičeními nebo bylinkami. A prosím vás, kdybyste se ptali: Ježíšmarjá ANO, vyzkoušela jsem předtím i bylinky! Samozřejmě.

▼ **To je klasika, tím jsme si prošli všichni, tonoucí se stébly chytá a zkouší všechno. Někdy už ale třezalka ani meduňka nestačí. Co dnes říkáte názorům typu: „Nepůjdu k psychiatrovi, nejsem přece blázen“ nebo „Nebudu jíst tablety, protože nechci být na práškách“?**

To je naprostá kravina a takové řeči mě skutečně vytáčí! Nejvíce v tomto směru navíc prudí lidi, kteří denně sní šedesát ibuprofenů, protože je



píchlo v rameni... To jsou debaty paradoxně jako s blázný. Lidé si navíc často pletou antidepresiva se sedativy, to je největší obecný omyl. Realita je samozřejmě taková, že jakékoli prášky se dají nadužít nebo zneužít, ale to může být případ i toho ibuprofenu, který lidi jedí po kilech.

▼ **Proč jste si vy, člověk trpící panickou atakou, vybrala herecké povolání? Není to trochu masochismus? A ještě k tomu se živíte jako bavička! To je přece šílená kombinace...**

Vůbec ne! Já jsem už od dětství věděla, že chci dělat právě tohle. Teď jsem ve fázi, kdy mám svoji diagnózu zvládnutou, a to jak panickou poruchu, tak deprese, a moje práce mě naopak zoceluje. Kdybych třeba pracovala v kanceláři a pokaždé se s panikou zavřela na záchod, třeba se mi prohloubí. Já to mám vlastně jednodušší než všichni ostatní, protože když jsem na jevišti, tak to prostě musím překonat, chápete? Musím jet dál.

PRO ZVÍDAVÉ:

CO SE DĚJE V ORGANIZMU?

Na otázku, kdo jsme, odkud přicházíme a kam směřujeme, existuje mnoho odpovědí. Jedna z nich říká: člověk není monolit, nýbrž složitý ekosystém.

Z hlediska systémové teorie můžeme v organismu rozlišit systémy řídicí a řízené. Ty první, nervový, endokrinní a imunitní, mají paměť a exekutivu a jsou navzájem těsně propojené. Nervový systém má centrální část (CNS) a na periferii nervy motorické, senzorické, a dále systém vegetativní, který neovládáme vůlí. Ten se dělí na aktivující sympatikus a tlumící parasympatikus. Endokrinní systém řídí některé děje prostřednictvím hormonů vysílaných žlázami s vnitřní sekrecí. Imunitní systém má svou složku pevnou (např. Peyrový plaky) a pohyblivou – elementy bílé krevní řady, leukocyty.

Ty druhé systémy, tedy systémy řízené, se v zásadě chovají podle pokynů shora, ale nejsou úplně pasivní ve vykonávání všeho, co mají předepsáno. Jejich buňky mezi sebou také komunikují a sladují tak svou činnost. Komunikace se odehrává pomocí chemických posílů, u imunitního systému jsou nositeli příkazů i některé buňky, které kolují v těle.

Buňka se řecky řekne *kythos*, my jsme to drobet změkčili – z „k“ jsme udělali „c“. A tak nauka o buňkách je cytologie a každá buňka nese ve vědeckém názvosloví příponu -cyt. Takže červená krvinka je erythrocyt, bílá leukocyt, jaterní hepatocyt, svalová myocyt, ta, která žere nepřátele, je fagocyt, atd.

Molekuly, které vysílají buňky jako pokyn k nějaké akci, se jmenují **cytokiny** a mohou působit na buňku samotnou, na blízké buňky

i na buňky vzdálené. Každý cytokin je sám o sobě informací, na povrchu buňky vyhledá příslušný receptor, s ním se spojí a vyvolá určitou specifickou reakci. Tu pak většinou zprostředkují mitochondrie. Cytokiny pocházející z imunitních buněk se jmenují **interleukiny** s označením IL-1 až IL-39, ale také s dalšími, jako třeba TNF (*tumor necrosis factor*), interferony, aj.

Interleukiny jsou hlavními režiséry dějů, které jsou pod pojmem „zánět“ určeny k obraně organismu. Někdy se ale přihodí, že se zánětlivý děj vymkne kontrole a pokračuje nešťastně útokem proti vlastní tkáni, z čehož pocházejí autoimunitní choroby a poruchy. Dnes víme, že zánět je ten děj, který stojí u vzniku obezity, cukrovky 2. typu, ale také roztroušené sklerózy a patrně některých typů deprese.

Pokud jde o soubor **neurotransmiterů**, tedy molekul přenášejících informaci v nervovém systému, mluví se často laicky o „mozkové chemii“, přičemž nejznámější je adrenalin, který je ale vlastně hormon vylučovaný nadledvinkami, takže o něm to není. Nervové buňky, neurony, nejsou spojeny napevno, nejsou to sletované drátky, ale informace jejich sítí běží tak, že v samotném neuronu se šíří jakousi nervovou elektřinou. K rychlému postupu napomáhají i obaly vláken, a na konci předávku signálu zajistí molekula neurotransmiteru (noradrenalin, serotonin, dopamin aj.), která přeskočí k dalšímu neuronu přes membránovou štěrbinu, zde dosedne na receptor a impuls běží dál.

Aby to nebylo tak jednoduché, má v sobě tenhle systém dvě podivuhodnosti. Molekuly transmiterů se tvoří v kanálcích zvaných mikrotubuly a postupují



směrem k nervovému zakončení. A na této cestě jich enzym zvaný monoaminoxidáza (MAO) polovinu rozbije. Co dál oslabuje tok signálních molekul, je skutečnost, že polovina z těch, které vyběhnou do membránové štěrbině, se vrátí zpátky do nervové buňky, z níž vyšly. To se nazývá zpětné vstřebávání neboli *reuptake* (RU). Celý ten proces bych přirovnal k systému, který by na páse půlku vyráběných aut rozbil, a z těch, které by vyjely ven, by se jich polovina vrátila zpět do továrny. Proč to je tak zařízeno, o tom se všichni jen dohadují. Třeba vybírají nejvyšší kvalitu molekul. Nejhorší ale na tomto systému je, že se tak chová i tehdy, když v důsledku stresu nebo z jiných příčin je neurotransmiteru nedostatek. To potom dostane vše neblahý spád. Přijímající konec otevře víc receptorových míst, ta spolykají víc molekul, ale za časovou jednotku může projít jen jeden vzruch, takže deficit se o to rychleji zvětšuje. Navenek se to projeví nějakou emoční – úzkostnou nebo depresivní – poruchou.

Úryvek z knihy *Královna děsu*, vydalo nakladatelství Vyšehrad. 🌐

MUDr. Radkin Honzák, CSc.

Český psychiatr, publicista a vysokoškolský pedagog. Specializuje se na psychoterapii a je zastáncem psychosomatického přístupu.





OBEZITA,

epidemie současnosti?

MUDr. LENKA HODKOVÁ



Světová zdravotnická organizace prohlásila obezitu za globální epidemii. Jde o jeden z nejzávažnějších problémů současnosti, ačkoli si to mnozí z nás vůbec neuvědomují a ani nepřipouštějí. V České republice se obezita vyskytuje u 30% populace. U mužů je to asi 10 – 25% a u žen 10 – 30%. Problém ale nepostihuje jen dospělou populaci. Bohužel nárůst obezity se objevuje i u dětí. Obezita v žebříčku život ohrožujících nemocí stojí na šestém místě. V Evropě obezita a nadváha postihuje více než 50% obyvatel. Obecně by se dalo říct, že nárůst obezity stoupá s naším blahobytem, s vyspělostí společnosti.

Obezita je chronické metabolické onemocnění. Dochází při něm ke zmnožení tukové tkáně, tedy ke zvýšení zásob tělesného tuku. Na vzniku obezity se podílí celá řada faktorů. Zásadní ale je stále to, že energetický příjem dlouhodobě převyšuje energetický výdej dotyčného jedince. Zkrátka jíme víc, než stihneme spálit. Určitou roli zde hrají faktory genetické, ale zejména životní styl a stravovací návyky zakořeněné v určitých rodinách. A nejen stravovací návyky, ale i vztah k pohybu, ke sportu a vůbec k pohybovým aktivitám. Genetické vlivy jsou značně modifikovány dominujícími vlivy prostředí. Geneticky je dáno i složení mikrobiomu a jeho rodinný přenos. Genetické předpoklady se nemusí u predisponovaných objevit, pokud se snaží dodržovat určitý zdravý životní styl. Výjimečně vzniká obezita v důsledku onemocnění žláz s vnitřní sekrecí, například hypotalamu, hypofýzy, nadledvinek, štítné žlázy, vaječníků. Díky nim vzniká sekundární obezita.

Jestliže je příjem energie tvořený potravou vyšší, než je energetický výdej daného jedince (po odečtení bazálního metabolismu člověka, tedy ztrát energie spotřebované na základní životní pochody – ovlivněn věkem, pohlavím, tělesným povrchem, kondicí organismu), dochází k hromadění tuků. Nadbytečná energie se mění na triglyceridy, které jsou ukládány do tukové tkáně. Postupně dochází jak ke zmnožení tukových buněk, tak i ke zvětšení jejich počtu. Nesmíme zapomínat, že tuková tkáň je také endokrinním orgánem, tedy vylučuje hormony, které ovlivňují metabolické pochody v lidském těle.

Při vzniku obezity hrají důležitou roli také psychologické faktory. Psychika

významně ovlivňuje příjem potravy, ať již v negativním, nebo pozitivním slova smyslu.

„ Je prokázáno, že obézní lidé mají sklon vyhledávat a preferovat potraviny bohaté na sacharidy a tuky. “

Významně obezitu ovlivňují i sociální faktory. Postupné zvyšování životní úrovně u mnohých jedinců vede k bažení po jídle, po možnosti dopřávat si. Dá se říci, že čím lepší je ekonomická situace dotyčného člověka, tím větší riziko pro vznik obezity nastává. Sociálně chudé obyvatelstvo nemá tento rizikový faktor tak výrazný. Rozdíl také vidíme v souvislosti se vzděláním populace. Obezitou trpí větší množství osob se základním vzděláním, na rozdíl od vysokoškolsky vzdělaných osob, ale také více lidí žijících na venkově. Tyto rozdíly se však v důsledku globalizace postupně začínají stírat.

Obezitu v současné době hodnotíme podle takzvaného Body Mass Indexu – BMI. Hodnotu získáme vydělením hmotnosti v kilogramech druhou mocninou výšky v metrech. Podle výsledku pak rozlišujeme podváhu (BMI méně než 18,5), normální váhu (BMI 18,5 -24,9), nadváhu (BMI 25,0 – 34,9), obezitu prvního stupně (BMI 30,0 – 34,9), obezitu druhého stupně (BMI 35,0 – 39,9) a obezitu třetího stupně (BMI nad 40).

Udává se, že tento typ obezity je rizikovější než obezita rozložená spíše periferně na končetinách, hýždích. Ta je z hlediska vzniku rizikových nemocí méně

závažná. Zvýšené riziko vzniku komplikací u břišní obezity je obvod pasu u žen nad 88 cm a u mužů nad 102!

Obézní lidé jsou ohroženi hlavně vznikem metabolického syndromu, který zahrnuje insulinovou rezistenci, poruchu metabolismu tuků, obezitu, vysoký krevní tlak. Jsou to významné rizikové choroby pro vznik diabetu, kardiovaskulárních chorob – jakými jsou ischemická choroba srdeční, povšechná ateroskleróza, ischemická choroba dolních končetin, cévní mozkové příhody, nehledě na větší riziko vzniku nádorového onemocnění, zejména nádorů střev.

„ V poslední době se do popředí dostává takzvaná viscerální obezita – zmnožení a hromadění tukové tkáně v břiše, kolem orgánů. “

JAKÉ KOMPLIKACE MŮŽE OBEZITA PŘINÁŠET?

Mohou být **mechanické** – z velké zátěže a postupného opotřebovávání. Sem patří bolesti kloubů, páteře, dušnost, obtížné hojení při úrazech a po operacích a dále **metabolické**, jako je již zmiňovaný metabolický syndrom. U obézních lidí se často objevuje také sterilita, deprese a nádory, jako jsou nádory trávicího traktu a u žen, pak nádory prsu, gynekologické nádory a nádory ledvin.

Jak jsme již řekli, obezita je nemoc. A jako takovou ji můžeme diagnostikovat, a potom léčit. Zde chci podotknout, že nejvýznamnější faktor léčby obezity



je pacient sám. Je potřeba vysvětlit pacientovi situaci, rizika a možnosti léčby. To, jakým způsobem se bude jeho nemoc dál vyvíjet, je ale závislé nejvíce na něm.

JAKÝM ZPŮSOBEM BUDEME OBEZITU DIAGNOSTIKOVAT?

Musíme se důkladně vyptat na všechny důležité faktory. Například výskyt obezity v rodině, stravovací zvyklosti, poruchy příjmu potravy, včetně anorexie a bulimie, situace, ve kterých se objevuje chuť na jídlo mimo běžné hodiny, zda u člověka dochází stále k pocitu hladu, nebo zda se objevuje noční jedení. Je potřeba znát také psychické rozpoložení člověka, zda netrpí depresemi či poruchami nálad. Důležité jsou jeho pracovní, mimopracovní, domácí a sportovní pohybové aktivity, dále sklon k pití alkoholických nápojů, kouření, k drogám, k užívání léků. Po zhodnocení všech těchto faktorů musíme pacientovi jasně ukázat rizika jeho stavu a zdravotní důsledky, které s sebou jeho obezita nese. Nejdůležitější je pozitivní motivace ke snaze změnit nežádoucí návyky a aktivně se podílet na zlepšení zdravotního stavu. Pro změnu váhy jsou důležitá i kritická období v životě člověka – například změna práce, změna charakteru práce – sedavé zaměstnání, ukončení sportovní činnosti, rozvod, menopauza, těhotenství, imobilizace po úrazech, užívání některých léků (kortikoidy, hormony, psychiatrické léky, insulin), alkohol. Je

potřeba se také podrobně seznámit se stravovacími návyky pacienta, s jeho jídelníčkem, jaké místo v něm zaujímají například ovoce a zelenina.

Pacienta pravidelně v určitých intervalech vážíme, měříme obvod pasu, kontrolujeme BMI. Laboratorně sledujeme lipidový metabolismus – to znamená hladiny celkového cholesterolu, HDL, LDL, triglyceridů, jaterní a ledvinné parametry, hladinu kyseliny močové, cukru v krvi, hormony štítné žlázy. Měříme krevní tlak a tepovou frekvenci, prohlížíme kůži – pro možnost vzniku opruzenin, dále lymfatické otoky, strie – pajizévký, případné kýly na břiše nebo v tříslech. Na pacientovi pak vyžadujeme, aby se pravidelně vážil, pravidelně denně psal to, co sní a vypije, jaká je jeho denní pohybová aktivita, popřípadě nálada, stresové situace, pracovní výkon, abychom měli přehled o jeho stavu a aktivitě.

Dieta musí obsahovat kvalitní potraviny bez chemických přísad, velmi vhodné jsou čerstvé biopotraviny bohaté na vlákninu. Důležité je vyloučit jednoduché cukry a nadbytek soli.

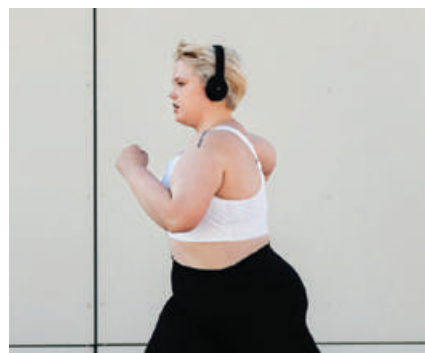
V léčbě obezity je velice důležitá prevence – stejně jako u jiných nemocí. Preventivní opatření je potřeba u predisponovaných jedinců (rodinný výskyt,

tendence ke vzniku obezity) zahájit již v dětském věku.

Aby došlo k redukci obezity, je potřeba dlouhodobě snížit energetický příjem. Pacient musí přijmout fakt, že nepůjde o měsíc ani půl roku, ale že jeho stravování – dietní omezení a úprava pohybových aktivit – pro něj bude doživotní. Dieta se musí přizpůsobit každému pacientovi. Je tedy přísně individuální s ohledem na přidružené nemoci a míru obezity. Zásadně musíme upravit velikost porcí, četnost konzumace (absolutně vyloučené je jíst jednou denně...) – doporučujeme 3 – 5 denních jídel. Svačiny se zařazují, pokud má dotyčný velký hlad.

Doporučujeme pozvolné snižování hmotnosti – 0,5 – 1 kg za týden. Příjem energetický by neměl být ale nižší, než je bazální metabolismus daného jedince (velikost klidového energetického výdeje člověka) – většinou ne méně než 6000 – 7000 kJ.

Platí, že fyzická zátěž pro každého člověka musí být stejně jako jídelníček individuální.



Velice důležitým faktorem snižování hmotnosti je fyzická aktivita. Opět je závislá na kondici jedince, na jeho chorobách. Pacienta musíme poučit o vhodnosti a přiměřenosti pohybové aktivity. Doporučujeme minimálně denní pohyb 30 minut, nebo 3 – 4x týdně 40–50 minut. Je špatně, když se obézní člověk, který se dosud nepohyboval, najednou rozhodne, že začne trhat rekordy a bude usilovně cvičit hodinu. Další den ho již k pohybu nepřinutíme, protože za hodinu cvičení na svém organismu napáchá více škod než pozitivních účinků. Pohyb musí mít přínos, a ne být strašákem a zlem. Pro

většinu obézních lidí stačí, když začnou chůzí, ale pravidelnou. Pohyb je potřebný k tomu, aby si organizmus nezvykl na snížený příjem energie potravou a nezačal stagnovat. Pro lidi, kteří mají výrazné kloubní obtíže, je vhodné plavání. Pozor ale – pohyb v chladné vodě následně vyvolá pocit hladu po zátěži a může vést ke stimulaci nárůstu podkožní tukové tkáně jako izolace před chladem. Pozor také na přidružená kardiovaskulární či plicní onemocnění.

U velké obezity zpočátku bude stačit i 15 minut denně, ale pravidelně. Neslibujeme pacientovi nereálné výsledky, nestanovujeme nedosažitelné cíle. Pomáháme mu v tom, jak by měl začít vnímat změnu životního stylu a jak tento styl přijmout prakticky napořád. Tam, kde se mluví o jojo efektu, se nejedná jen o nabytí kilogramů zpět po přerušení diety! Jde o to, že člověk nepochopil, že při své nadváze či obezitě a návratu ke starému životnímu stylu, znovu kilogramy nabere. Jde opravdu o přehodnocení myšlení a způsobu života. Je třeba pacientům vysvětlit, že neexistuje žádná zázračná pilulka, která umožní jíst stále to, na co jsou zvyklí a přitom zhubnout. Už jenom tato informace by nás měla zara-

zit! Její nelogičnost. Přesto mnozí z nás cokoli takového vyzkouší v domnění, že to skutečně funguje. Hubnutí je ale opravdu složitá záležitost s mnoha úskalími a je velmi žádoucí, aby pacient byl lékařem sledován a kontrolován, pochopitelně i podporován. Pevnou vůli musí mít člověk sám. Hlavně musí vědět jasně, čeho chce dosáhnout. Nemáme-li motivaci, nemáme pevnou vůli něco měnit a skončíme opět v začarovaném kruhu obezity a přidružených velice závažných chorob.

Pro úplnost je potřeba doplnit, že existují i podpůrné léky, které zabraňují například vstřebávání tuků v tenkém střevě, jako je Orlistat – dostupný bez receptu, nebo přípravky snižující chuť k jídlu – Adipex a další nové léky (Mysimba). Léky zvažujeme u velké obezity, pochopitelně s výše uvedenými změnami – jídelníček, pohyb.

V neposlední řadě je řešením obezity pro mnohé pacienty takzvaná bariatrická chirurgie (bandáž žaludku,

tubulizace žaludku a další...) určená pro 2. – 3. stupně obezity se závažnými přidruženými chorobami (diabetes, hypertenze, spánková apnoe). Výkony s sebou přinášejí zhubnutí, ale nejsou bez komplikací a bývají po nich i váhové relapsy, pokud pacient pojede stále ve svém zažitém stylu.

U obézních pacientů v době řešení jejich hmotnosti nesmíme zapomínat také na psychickou podporu. Je ideální, aby pacient ve svém snažení nebyl sám. Pacient může léčbu obezity řešit s praktickým lékařem nebo v obezitologických centrech.

Na závěr bych chtěla zdůraznit, že za to, jak vypadáme, jestli jsme obézní nebo jinak nemocní, si můžeme většinou sami, a proto jsme my sami také jediní, kdo mohou přehodnotit svůj životní styl a tím si zásadně pomoci. A pokud máme k sobě někoho, kdo nás podpoří, pak můžeme dosáhnout kýžených výsledků rychleji. 🍀

MUDr. Lenka Hodková se zabývá alternativní medicínou, homeopatií a detoxikační medicínou. Věnuje se lektorské činnosti a je autorkou brožury Praktické využití preparátů Diochi.



PEVNÉ A ŠTÍHLÉ TĚLO

KRÁSA ZAČÍNÁ UVNITŘ®



Lipodestron

DESTRUKCE TUKŮ A PODPORA VITALITY
POKŮŽKY A SVALŮ



Diocel Biominerál

DOSTATEK MINERÁLŮ PRO SPRÁVNOU FUNKCI
VYLUČOVÁNÍ VODY Z ORGANIZMU



Diocel Supracid

KONTROLA TĚLESNÉ HMOTNOSTI DÍKY ODKYSELENÍ



INZERCE

Poradnu a další informace vám poskytnou na klubech Diochi po celé ČR.

www.diochi.cz, 222 764 004



LÁZNĚ LIPOVÁ

Mgr. VÍT ČERNÝ, foto: www.lazne-lipova.cz



Obec Lipová – lázně v Olomouckém kraji leží v podhůří Jeseníků. Táhne se mezi městem Jeseníkem a Ostružnou údolím říčky Staříče. Katastr vesnice sahá k vrcholu jedné z nejznámějších hor Hrubého Jeseníku, k 1 351 metrů vysokému Šeráku. V Lipové také začíná jedna z turistických tras vedoucích na vrchol hory.

Život obce se točí kolem lázní Dolní Lipová a prý je to tu nejkrásnější v zálí. V minulosti tu pobývalo mnoho známých a významných lidí. Tak například jenom Oldřich Nový tu byl sedmatřicetkrát. Jezdil si sem odpočinout. Říkal, že ho zde nikdo neobtěžuje a ti, co ho znají, ho nechávají na pokoji.

První zmínka o části obce Lipové – lázně (Dolní Lipová) se dochovala pouze v opise pořizovaném v 15. století, ale svým obsahem zachycuje situaci už kolem roku 1290. Zde je obec uváděna pod názvem Lynda a tento název byl pravděpodobně odvozen od slova lípa, která se zde hojně vyskytovala. Příliš mnoho zpráv se ale o obci nezachovalo.

Za zmínku snad stojí čarodějnické procesy, které byly inscenovány v letech 1622 – 1684. Ve své závěrečné fázi znamenaly smrt na hranici pro devět zdejších žen. Čarodějnické procesy na Jesenícku postihly i mužskou populaci, i když podstatně méně než ženskou. Dokladem těchto případů je i hrůzný ortel z 23. listopadu 1651 nad teprve osmiletým dolnolipovským chlapcem.

Velkou událostí v historii této malé obce se stala v roce 1779 návštěva císaře Josefa II., který se v obci zastavil, když se vracel z inspekční cesty pohraničních oblastí tehdejšího rakouského Slezska. Při příjezdu byl překvapen chudobou dolnolipovských obyvatel.

Dolní Lipová byla převážně německou obcí. Před druhou světovou válkou zde žilo 3470 obyvatel, z toho bylo 3080 Němců, 293 Čechů a 97 osob jiné národnosti. Po skončení války v květnu roku 1946 začal odsun občanů německé národnosti, po němž zde trvale zůstalo pouze 15 německých rodin. V poválečných letech výstavba obce stagnovala zejména proto, že v obci zůstalo po odsunutých Němcích hodně neobydlených domů. Také proto zde byl postaven první nový rodinný dům až v roce 1970. V roce 1960 došlo ke sloučení obcí Dolní Lipová a Horní Lipová. Nová samosprávná jednotka vznikla pod názvem Lipová – lázně.

Zásadní pro historii Dolní Lipové je vznik zdejších lázní. Počátky lipovských lázní jsou spjaty se jménem jejich zakladatele, přírodního léčitele Johanna Schrotha. Narodil se 11. února 1798, tedy o rok dříve než jeho konkurent a přítel z dětství Vincenz Priessnitz. Je zajímavé, jak se jejich osudy shodují a prolínají. Oba se znali již ze školních let, navštěvovali stejnou základní školu v tehdejší Frývaldově (dnes Jeseníku), sdíleli i podobný prostý původ a konečně oba se stali známými a úspěšnými léčiteli, byť používali velmi rozdílné léčebné metody.

Johann Schroth při práci s koňmi ve svém hospodářství získal zkušenosti s jejich léčením. Ve svých dvaceti letech začal své zkušenosti získané s léčením zvířat aplikovat i na lidské pacienty. Vycházel ze zkušenosti, že koně, kteří byli střídmě krmeni, měli lepší zdraví a podávali větší výkon.

„Původní metoda Johanna Schrotha byla doslova léčbou šokem. Své pacienty vyhladoval a dehydroval za pomoci pocení a alkoholu.“

Ti, kdo to vydrželi, ho vychvalovali do nebes. Traduje se, že se v místních restauracích vyhublým schrothovcům sbíhaly sliny, když viděli hodovat konkurenční priessnitzovce z nedalekých lázní Jeseník. Naopak Priessnitzovi pacienti, kteří nesměli pít alkohol, záviděli Schrothovým pacientům veselou náladu po konzumaci velkého množství vína, když od vedlejšího rozjařeného stolu zaslechli ovíněný zpěv. Vzájemný posměch a slovní přestřelky se staly tradičním povyražením hostů, kteří již absolvovali léčení i v méně drastičtější podobě než jejich předchůdci.

Radikální Schrothova dietní metoda se používala na všechny choroby. Postupně se pod lékařským dohledem mírnila a ve zdravějších modifikacích se ordinuje i dnes. Nejen v Dolní Lipové, ale i v německých a rakouských lázních se k ní jako k přírodní léčbě a tradici upínají otýlí lidé nebo ti, kteří si chtějí pročistit organismus.

Do dnešních dnů se léčebné metody ve Schrothových lázních pochopitelně změnily. Nicméně orientace na léčbu poruch výměny látkové, kam patří mimo jiné i obezita je jedna z léčebných indikací i nadále.

Kromě změny léčebných procedur i celý areál lázní prošel různými peripetemi, za 2. světové války tu byl lazaret, v poválečných letech byly Schrothovy lázně v Lipové spojeny s lázněmi v Jeseníku. Po roce 1992 byly lázně v majetku společnosti Schroth spol. s r.o. Dokonce v letech hospodářské krize 2013 a po omezení příspěvků na lázeňskou péči v letech krize došlo k přerušení provozu lázní. Po čtyřleté pauze byly lázně znovu otevřeny v roce 2017 a v současné době jsou opět v plném provozu a majitelé mají velké plány s rozvojem lázní do budoucna.



CO SE ZDE LÉČÍ?

Kromě nemocí dýchacího ústrojí se Schrothovy lázně zaměřují na léčbu nemocí poruch výměny látkové např. cukrovku nebo obezitu. V indikačním seznamu lázní jsou také duševní poruchy, nemoci kožní (zejména lupénka) a nemoci onkologické. Pro léčbu uvedených chorob je připraven vysoce kvalifikovaný tým odborníků z oblasti psychiatrie, psychologie, fyzikální medicíny a komplexní rehabilitace.

Škodliviny v těle a měly vyjít ven. Pokud podvyživený a opilý pacient přežil tuto drastickou kúru, jeho stav se zlepšil.

Víte, že „být na šrot“ = být velmi opilý ☺

Údajně toto známé úsloví vzniklo na základě zkušeností pacientů se Schrothovou dietou, která se hojně používala v lázních Lipová. 🍷

Mgr. Vít Černý

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



VPLUJTE HLADCE DO ŘÍŠE SNŮ

5 tipů pro zdravý a kvalitní spánek!



Zdroj: A. S. GUIDELINE

Kvalitní spánek je základním stavebním kamenem zdraví, dobré kondice i pevné imunity, která je zvláště v této době velmi potřebná. V posteli strávíme až třetinu života, což odpovídá přibližně 25 rokům! Jak tedy vytvořit nejlepší podmínky, abyste se probouzeli odpočatí a plní energie? Vyzkoušejte naše tipy!

1. Stop světelnému smogu! **Nenechte se rušit pouličními světly ani paprsky slunce!**

Takzvaný světelný smog zahaluje městské aglomerace a jejich okolí; kvůli umělým světelným zdrojům není v hustě obydlených částech země vlastně nikdy tma, a to ani v nočních hodinách. Z dlouhodobého hlediska toto světelné znečištění ohrožuje zdraví obyvatel, jelikož způsobuje spánkovou deprivaci a zamezuje tvorbě melatoninu. Následkem pak může být únava, nesoustředěnost, vyčerpání, podrážděnost, porucha pozornosti... Velmi důležité je proto v ložnici dobré stínění, které zabrání proniknutí nejen světelného smogu, ale

také slunečním paprskům, které zvláště v letních měsících narušují spánek.

Tip: Nepropustné zatemnění vám zajistí exteriérové stínění v podobě venkovních rolet či venkovních žaluzií s lamelami ve tvaru písmene Z, které se do sebe zaklesnou a vytvoří celistvou plochu. Díky tomu dokážou eliminovat také hluk zvenčí a snížit jej až o osm decibelů. Nejlepší zatemnění z interiérové stínicí techniky nabízí screenová roleta díky látce typu blackout a uzavření do bočních vodicích lišt. „Do rolet nebo žaluzií už umíme zabudovat i elektro-nické spínací hodiny nebo sluneční čidlo. V určitou dobu se pak stínění podle denní doby otevře, takže se vaše tělo může

fyziologicky probudit,“ vysvětluje Jan Žižlavský ze společnosti ISOTRA, která se zabývá stínicí technikou.

2. Přetopená ložnice ničí klidný spánek!

Správné stínění oken má rovněž termoregulační efekt a pomáhá udržet v místnostech optimální teplotu. Venkovní žaluzie dokážou zablokovat až 90 % veškerého tepla, protože paprsky zachycují ještě dříve, než projdou sklem do interiéru. V parném létě se proto prostor nepřehřívá, v zimě zase zabraňuje tepelným ztrátám. V ložnici byste neměli příliš přetápět, snažte se udržovat spíše chladnější vzduch. Ideální teplota se udává mezi 17 a 20 °C. Vzduch by měl mít také optimální vlhkost – v přetopené místnosti je příliš suchý!

Tip: Nezapomeňte před spaním důkladně vyvětrat, abyste do místnosti vnesli čerstvý vzduch. Díky přístroji Dyson Pure Hot+Cool se potom vzduch dokonale vyčistí (odstraňuje 99,97 % alergenů,

znečišťujících látek a plynů) a zároveň dokáže udržet konstantní nastavenou teplotu – v létě funguje jako ventilátor a v zimě prostor rovnoměrně vyhřívá.

3. Dýchejte v noci čistý vzduch!

Alergici dobře vědí, jak je nepříjemné celou noc pokašlávat a posmrkávat a budít se ráno snad ještě unavenější, než když člověk večer uléhal do postele. Zdravý vzduch bez nečistot a alergenů je ovšem důležitý nejen pro alergiky! Věděli jste například, že v jedné matraci mohou být miliony roztočů? „Kde v domácnosti trávíte nejvíce času, tam také ztratíte nejvíce kůže. Zde s největší pravděpodobností najdete také největší množství roztočů,“ uvádí Gem McLuckie, vedoucí vědecká pracovnice v mikrobiologii společnosti Dyson, a dodává: „V posteli strávíme třetinu našeho života. Ve skutečnosti tedy většina z nás pravděpodobně spí v lůžku plném výkalů roztočů.“ Nezapomeňte proto matrace pravidelně čistit, lůžkoviny každý týden prát a také si poříďte čističku vzduchu, díky které odstraníte z ovzduší škodliviny. Při výběru se zaměřte jak na výkon, tak i na druh filtrace, který čistička používá. Účinný je HEPA filtr, který zachycuje takřka 100 % velmi drobných pevných nečistot, ale i viry, plísňe a další alergen. Uhlíkový filtr umí eliminovat pachy, ať už z cigaret či domácích zvířat. Do místnosti se pak dostává pročištěný zdravý vzduch.

Tip: Praktická je osobní čistička vzduchu Dyson Pure Cool Me™. Utěsněný filtr přístroje kombinuje vrstvu aktivního uhlí a skleněnou vrstvu HEPA. Společně zachycují plyny a 99,95 % ultrajemných částic ze vzduchu. V noci můžete navíc nastavit časovač režimu spánku kdykoli mezi 15 minutami a 9 hodinami, takže

si užijete chladivý vzduch a pohodlí, zatímco odpočíváte.

4. Vyhněte se před usnutím modrému světlu!

„Většina současných elektronických zařízení, jako jsou chytré telefony, monitory počítačů, tablety a ploché televize, vyzařují vysokoenergetické modré světlo (označované zkratkou HEV). Podle odborných výzkumů je toto světlo jednou z příčin věkem podmíněné makulární degenerace. Modrá oblast světelného spektra může také přispívat k poškození sítnice,“ uvádí oční lékařka MUDr. Lucie Valešová, primářka Oční kliniky NeoVize Praha. Také LED diody, xenonová světla a energeticky úsporné žárovky vykazují vyšší podíl modrého světla oproti tradičním „starým“ světelným žárovkám. A jak HEV souvisí se spánkem? Expozice modrého světla po setmění narušuje běžný biorytmus těla, jelikož přispívá ke zdání, že je stále den. Kromě vlivu na únavu očí tím může narušovat i rytmus spánku a mít rovněž negativní dopad na stav pokožky – buňky nedostanou „pokyn“ k přirozeným opravným procesům.

Tip: Na nejrůznější elektronická zařízení existují filtry, které dokážou modré světlo eliminovat, chytré telefony zase nabízejí nastavení nočního režimu. Ideálně se však večer elektronice úplně vyvarujte.

5. Poříďte si kvalitní matraci a rošt!

Pro kvalitu spánku má správná matrace klíčový vliv. V současnosti si můžete vybírat z širokého spektra matrací různých druhů. Oblíbené jsou ty z pamětové pěny, které mění svou tuhost podle tlaku a tepla lidského těla, proto se dokážou přizpůsobit na míru a jsou

velice pohodlné. Moderní je rovněž studená pěna, která vyniká elasticitou, tvarovou stálostí a zajišťuje optimální proudění vzduchu, či odolná latexová matrace. Důležitý je i kvalitní rošt, který by měl společně s matrací tvořit „dream team“ – vždy je vybírejte tak, aby se k sobě hodily.

Tip: Na výběru matrace se podílí různé faktory: typ roštu, četnost využití, ale i váha či výška osoby, která na ní bude spát – pro komfortní spánek by lůžko mělo být o 20 centimetrů delší než postava. Svou roli hraje i oblíbená poloha při spánku. Odborníci doporučují si matraci před nákupem vyzkoušet, abyste zjistili, jaká je vám nejpříjemnější.

Tipy navíc – jak můžete podpořit zdravý spánek?

- ▶ Mějte přes den dostatek fyzické aktivity – necvičte však před spaním, protože tím tělo aktivujete.
- ▶ Vyhněte se před spaním konzumaci těžkých tučných jídel, sladkostí a koфейných či energetických nápojů.
- ▶ Kdo má problémy s usínáním, může si uvařit bylinný čaj (například z meduňky či třezalky), anebo teplé mléko.
- ▶ Chodte si lehnout v pravidelnou hodinu.
- ▶ Relaxujte! Pokud se vám před spaním honí hlavou spousta myšlenek, které vám brání v poklidném spánku, vytvořte si zklidňující rituál – vyzkoušejte například meditaci, pusťte si relaxační hudbu, dejte si teplou koupel, vsadte na aromaterapii anebo si zkuste půl hodiny před spaním číst... Každému vyhovuje něco jiného, neváhejte proto zkoušet a experimentovat, co zabere u vás! 🌸



Nervamin kapky

Obsažené silice příznivě ovlivňují dýchání, spánek a chrání před stresem.



Poradnu a další informace vám poskytnou na klubech Diochi po celé ČR.

www.diochi.cz, 222 764 004



Nebezpečné
hlubiny v nitru i filmech

ALFREDA HITCHCOCKA

LENKA ADAMOVÁ, ilustrace autorka, foto Wikipedia

Alfred Hitchcock – anglický a americký filmový režisér a producent, který proslul jako „mistr napětí“.

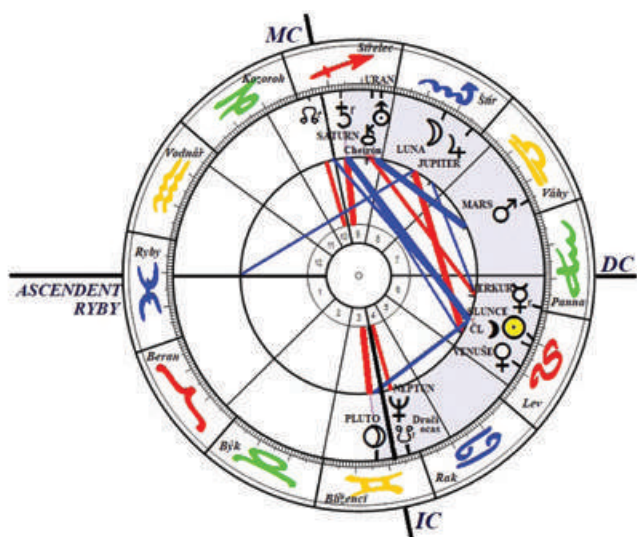
Jeho filmové thrillery, kterých natočil přes padesát, mají psychologickou hloubku a uměleckou hodnotu.

Některé jeho filmy byly mimořádně populární, jiné jsou zas považovány za zásadní v dějinách kinematografie (jako „Vertigo“). Jeho filmy měly několik nominací na Oscara, a byť ho jako režisér nezískal, obdržel mnoho jiných ocenění. Produkoval také desetiletou sérii televizních epizod („Alfred Hitchcock uvádí“), která měla obrovský úspěch a dala vzniknout povídkovým antologiím i dalšímu volnému pokračování po jeho smrti. Svým filmovým stylem a režisérskými nápady inspiroval mnohé další tvůrce.

On sám se stal legendou. Jak svými pozoruhodnými úvahami o filmové tvorbě a životě⁽²⁾, tak také svými žerty, aforismy, svým kulatým zjevem a často excentrickým vystupováním.

Jeho filmová tvorba i osobnost vzbuzovaly časem čím dál větší zájem. Knihy, filmové dokumenty, rozhovory, mediální zprávy, hrané filmy mnohdy zahrnovaly psychologickou charakteristiku. Někdy jsou plné pochopení a laskavosti^{(2), (6)}, jindy je to naopak – a pak je líčen jako deprivovaný muž a maniak^{(5), (7)}.

Ponechám stranou výčet a návaznost životopisných údajů. Pokusím se nahlédnout některé z Hitchcockových tvůrčích a osobnostních sklonů v zrcadle jeho individuálních horoskopu. A opět poznamenám, že horoskop dispozice jen naznačuje. Vývoj člověka ovlivňují též životní okolnosti. A záleží rovněž na jedinci samém, nakolik své vlohy rozvine, zda a jak své sklony realizuje či transformuje.



Alfred Hitchcock, 13. 8. 1899 ve 20:00 GMT,
London, GB. Zdroj: Penfield, astro.com, d. Koch



Alfred Hitchcock s rodinou, cca 1955

Film – zvláštní druh voyaerství

Hitchcock (budu dále užívat zkrácené Hitch – jak byl nazýván a oslovován) byl někdy označen za voyaera. V užším slova smyslu je to sexuální úchylka (pozorování sexu druhých), ale užívá se v širším smyslu jako české hovorové „šmírování“. Hitch prozkoumával ve většině filmů tajná zákoutí duše, utajené příběhy, stínové sklony, potlačená přání, strachy a úzkosti. Rád v detailu snímal pohled do tváře, která jako by nemohla už skrývat nic. Film *Okno do dvora* výslovně zachycuje pozorování soukromého života za okny obyvatel protějšího domu. Hitchcock vystihl běžnější sklon lidí ke „šmírování“ – zvědavost na soukromí druhých lidí, na jejich hádky, tajemství, intimitu. Důvody pro to jsou různé. Většinou něco ale chybí v životě vlastním.

Když se zadíváme na Hitchův horoskop, vidíme, že planety jsou rozloženy jen do poloviny. Celá polovina „světa“ jako by chyběla. Díky astropsychologii chápou, proč mne kdysi Hitchcock svými filmy zaujal (a to nikoli těmi, na které se stály fronty). Hitch má tvar horoskopu v podobě misky (bowl) – a tento tvar mám i já. Takový člověk potřebuje „potravu“ z té druhé poloviny světa, např. ze života jiných lidí, jako něco, čím se jeho duše „živí“. Čím se zaplňuje, doplňuje, někdy doslova zaokrouhluje... I pro mne se stal pozorovatelskou (byť ne tvůrčí) vášní film. Okénka do „dvorků“ a tajemství těch druhých...

Tím jak jsem se duševně zaokrouhlovala, jsem se mohla poskytovat druhým. Hitch tak činil pro sebe i ostatní svou tvorbou. (Více o tvarech horoskopu na mém webu.)

Hlubiny, nebo záře?

Připomínám, že pro sestavení osobního horoskopu potřebujeme znát ascendent. Znamení, jež protíná ascendent, je vládnoucím znamením individuálního horoskopu. Slunce má Hitchcock ve Lvu. Což mají ten den všichni narození lidé na světě. Ale ascendent je závislý na místě a konkrétním čase narození. U Hitchcocka se objevují dvě podoby horoskopu. Není totiž znám jednoznačný údaj o čase. Mnozí se přidržují toho, že má Hitch ascendent (i Slunce) ve Lvu. Ale za přesvědčivější pro pochopení Hitchcocka považuji ascendent v Rybách. A jím začnu.

Moře všeho

Ascendentu v Rybách odpovídá (vládne) planeta Neptun. Symbolizuje moře. Nevědomí, archetypy, nejrozsáhlejší oblast emocí, představivost, rozpuštěné vědomí, umění. Souvisí také s náruživostmi, závislostmi či narušenými psychickými stavy. V hlubinách moře žijí i „temné příšery“. Planeta Neptun, která vládne horoskopu Hitchcocka, je spojena s tzv. „Dračím ocasem“. Ten představuje jakousi pradávnu vzpomínku na dávná nebezpečí. Už jenom tato konstelace naznačuje, že Hitchovo

nitro zaplavovaly pocity či fantazie nebezpečí, chaosu, ohrožení.

K Rybám lze v umění přiřadit nejvíce hudbu, tanec (vlnění), divadlo (iluze), psychologický příběh (hlubiny duše) a film (kombinace všeho). Jediné není s to realizovat všechny archetypové možnosti. Stěží je naznačíme, ale Hitchovi se podařilo mnoho z těch základních uměleckých možností. Prostřednictvím filmu. Ba i na divadelní prkna se v něm dostal (*Hrůza na jevišti*).

On sám osobně navíc výborně tančil. Nebyl velkého vzrůstu, mohutný byl svou tělnatostí. Podobně jako Oliver Hardy z komediální dvojice Laurel a Hardy. Tělnatý Hardy měl neuvěřitelné taneční schopnosti, objevují se i v komediálních scénkách, – a měl ascendent rovněž v Rybách jako Hitch. Neptun u Hitchcocka ve 4. domě (domov, výživa, nitro, emoce...) může souviset s náruživostí k jídlu – přejídáním. To se u Hitche snoubilo s náruživostí k alkoholu (Ryby, Neptun).

Mlčení – slova – hudba – zvuky – ticho

Neptun, vládce horoskopu, je u Hitche generačně v Blížencích. Toto znamení souvisí s komunikací verbální i neverbální. Hitch začínal filmovat v Anglii v éře němého filmu. Přivítal příchod zvukových možností a natočil vůbec první zvukový anglický film *Její zpověď*. (V hlavní roli účinkovala herečka čes-



kého původu Anny Ondráková.) V budoucnu Hitch bohatě využije zvukových možností v dialogu, ale i v bohatých možnostech ruchů, hudby atd. I ve zvukové éře má však také dlouhé sekvence beze slova - a přesto s výmluvnou atmosférou, napětím, či tichem.

Komediant

V soukromých snímcích je zachyceno žertovně rozverně chování Hitcha. Nejvíce jím prý bavil svou ženu Almu ⁽⁶⁾. Přestože na veřejnosti chodil oblečený jako džentlmen v obleku (v podstatě stejného střihu a barvy), v soukromí domova či s přáteli si dokázal na sebe navléct přiléhavý trikot a pantomimicky tančit. Měl rád žerty, někdy poněkud drsné (připisuje se to jeho „lidového“ původu z prostředí obchodníků na předměstí Londýna). Například svým hostům podával menu v obráceném pořadí. Nebo obarvené vše na modro. Jedné dámě poslal velké množství uzelených ryb, atd. Jeho sklon ke klaunství se projevil v televizní seriálu „Hitchcock uvádí“. Všechny 268 epizod, které v průběhu 10 let vznikly, nejen produkoval, menší část sám natočil, ale také všechny epizody osobně uváděl prostřednictvím různých absurdit před vlastním příběhem. Tzv. „štěky“ měl i ve svých filmech. To, že se rád předváděl, naznačuje také jeho Slunce ve Lvu.

Přirozená autorita a pracovitost

Hitchcock se stal přirozenou režisérskou autoritou, což souvisí se Sluncem ve Lvu, které má v 6. domě „práce“. Lidé s tímto postavením mají vlohu k tomu

se stát „šéfem“, vůdčí osobou v pracovním týmu. Hitchovo Slunce stoupalo však postupně. Ve svých filmových počátcích v Anglii začínal psaním titulků, profesně „stoupal“, až mu po letech byla nabídnuta režie. Celý život byl velmi pracovitý (nejen Slunce, ale i pracovitý „panenský“ Merkur v 6. domě).

Hrdina

Slunce souvisí s archetypem Hrdiny. Když vypukla 2. světová válka, Hitch už žil s manželkou v USA (od roku 1937). Cestoval však přes moře ohrožované německými ponorkami do Anglie, aby příbuzné přiměl rovněž k přestěhování do USA. Jeho vlastní matka to však hrdě odmítla. Později, v roce 1944 Hitch opět v Anglii točil krátké filmy pro francouzský odboj. V USA na konci války pak dostal nabídku prohlédnout reportážní filmy z osvobozených koncentračních táborů. Byly to hodiny a hodiny děsivé podívané. Zhotovený film z vybraného materiálu však nebyl po dlouhá desetiletí promítán - na hrůzy války se chtělo zapomenat. Hitch rozhodně nevypadal jako „ztělesněný“ hrdina... A tak nepřekvapí, že toto své alter ego našel zejména v Cary Grantovi. V urostlém, mužném, přitažlivém herci, který měl také smysl pro humor. Zdařile toho Hitch využil ve filmu *Na Sever severozápadní linkou* a v dalších filmech.

Matka – ach ta matka

Zmíněný film s Cary Grantem obsahuje také jednu z nejtipnějších kreací na roli matky. Postavy matek jsou přítomny snad ve všech proslulých

Hitchcockových filmech. Jsou to často dominantní postavy. Je to připisováno tomu, že i jeho matka byla dominantní postavou v rodině. Protože Hitch se narodil jako třetí nejmladší dítě, věnovala mu více péče. V rodině se mimořádně dbalo na výživu. A tak byly Hitchovi do internátní školy doručovány čerstvé ryby (zas ty Ryby!). Protože však bylo shledáno v jejich úpravě pochybení, byl ze školy odhlášen! Dokud Hitch bydlel doma, byla matka jeho důvěrnice. Každý večer jí vykládal denní zážitky – prý musel. Ale zřejmě i chtěl. Hitch má v horoskopu dvojí obraz matky. Jednak archetyp matky jako osoby, která se obětuje, možná také nemocnou či narušenou osobu – Neptun ve 4. domě. A dále matku mocnou, nebezpečnou, záhadnou – Luna ve Štíru v 8. domě. Tyto dvě stránky se ve filmech objevují – např. *Psycho*, *Pochybná žena*, *Marnie*.

Jistota manželství

Hitch se zahleděl do své budoucí ženy Almy Reville o několik let dříve, než se ji odvážil požádat o ruku. Stýkal se s ní nejprve ve filmovém prostředí. Alma již byla úspěšná střihačka, scenáristka a také ve filmu hrála a Hitchovi velmi imponovala. Až po letech se odvážil se s ní sblížit. O ruku ji požádal při plavbě přes moře, když jí bylo zle a poněkud bezmocně souhlasila. Zplodili jedinou dceru, ale o vzájemný sex pak neměl Hitch zájem (Luna ve Štíru může značit celibát.). Zřejmě ani Alma. Tvořili jednu osobu v praktickém životě. Matka jeho dítěte a životní partnerka byla po celý jejich život jeho spolupracovnicí. Vedle pracovité bezpečné partnerky, s níž žil, má však Hitch významnou postavu Animy venušanského rázu.

Nebezpečná krása

Podobou jeho Animy (vnitřního ženství) je navenek otažitá elegantní blondýna. Vypadá nedostupně, skrývá se v ní však žár. Může být nebezpečná. Zvláště pro muže, v jehož horoskopu vidíme Slunce ve Lvu s Lilith v širší konjunkci s Venuší, která je též ve Lvu. „Královna“, již je muž posedlý, jež je pro něho výzvou. Venuše v napětovém spojení (kvadratuře) s Lunou ve Štíru jakoby uvízlá v pavučině intrik. Nebezpečné city. Sexuální násilí (*Její zpověď*, *Marnie*, *Zběsilost* aj.). S přitažlivostí

„venušanské“ ženy kontrastují ničivé síly kolem ní nebo v ní, často v podobě „ničivé matky“. Taková je *Pochybená žena*. Ve filmu *Vertigo* tuto roli „zlé matky“ nechťe sehrává abatyše.

Svou Animu hledal Hitch ve svých „ideálních“ herečkách. Ale narážel na překážky. Esejista R. Starý ve své knize *Podobnosti III.* o Hitchcockovi píše, že „Slunce v konjunkci s Lilitou znamená, že seberealizace dotýčného naráží na překážky, které je nucen stále znovu, svou uměleckou tvorbou, překonávat, a to v závislosti na „lilitovských tématech“. Gracy Kellyová se provdala za knížete. Kim Novaková otěhotněla a pro další film byla ztracena. Ingrid Bergmannová se věnovala jiným filmům. A Tippy Hedrenová? Ta ala Hitchovi nejvíce zabrat.

Byl Hitchcock sadista?

Tippy Herderová (*Ptáci*, *Marnie*) kritizovala, jak se vůči ní Hitchcock choval. Později se vyjadřovala o jeho sexuálním obtěžování, manipulativnosti, krutosti. Faktem je, že Hitch se choval k hercům často velmi náročně a nekompromisně. Působil jim hraniční zážitky. Stalo se to i jeho vlastní dceři, když se připravovala na jednu z rolí v jeho filmech. Měla se v rámci role posadit do ruského kola. Nechal ji vyvézt až nahoru – a pak nechal kolo zastavit, zhasnout světla, a odešel na dlouhé hodiny pryč...

Hitch nesnášel „diskutování“ o roli, improvizaci či herecké „přizpůsobování“ si role. Tuto jeho „nekompromisní“ stránku představuje v jeho horoskopu opozice – čili vzájemné zrcadlení se – Pluta (moc, panovačnost) se Saturnem (tvrdost, autoritativnost). Pravdou ovšem je, že pod tlakem vydali jeho herci leckdy ty nejpůsobivější výkony. Např. A. Perkins ve filmu *Psycho*. Nádherná G. Kellyová ve filmu *Okno do dvora*. Nebo K. Novaková ve filmu *Vertigo*. Podobně Tippy Hedrenová ve filmech *Ptáci* a *Marnie*. Hitch rád své herce tvaroval (formátorský Saturn v aspektu na tvůrčí Slunce). A i když to „bolelo“, často vzpomínají s náklonností a něhou. Jediná Tippy si však na Hitchcocka stěžovala. Možná nás tedy nepřekvapí, že v jejím horoskopu najdeme analogickou konstelaci, jako

má Hitch: Slunce v konjunkci s Lilith a Venuší! Je to u ní v Kozorohu – v tvarujícím znamení... Vzájemné projekce byly jistě velmi dramatické.

Poslední léta

Po více než padesáti letech tvorby a více než padesáti filmech Hitchův život poznamenaly nemoci. Alma překonal rakovinu, ale postihly ji mrtvice a zůstala značně ochrnutá. Hitch měl vážné potíže se srdcem (které je somatickým vyjádřením Slunce). V roce



Alfred Hitchcock a Dorothy Lamour

1974 dostal kardiostimulátor. Trpěl závažnou artritidou, ale svůj životní zvyk se přejídat a popíjet nezmínil. Postupně přestali vycházet z domova. Pospolu se naposled účastnili slavnostní večere pořádané pro něho Americkou filmovou akademií. Hitch zde Almě dojemně děkoval. V roce 1980 obdržel „na dálku“ od Alžběty II. Řád britského impéria. Záhy poté, 29. dubna 1980, zemřel na ledvinové selhání. Jeho popel rozprášili do vod Tichého oceánu, jak si přál. Později se tak stalo i s popelem Almy, která ho přežila o dva roky. Znovu se tak v moři a nekonečnu setkali.

Závěrem

Hitch oplýval kromobyčejnou fantazií ze skrytých psychických zákoutí. Byl vynalézavý co do filmových postupů

(užívání tríků, iluze, zoomu ad.). Posouval hranice „tabuizovaných“ témat, přesto měl hluboký smysl pro morálku a spravedlnost. Byl tvůrcem thrillerů, a zároveň velmi romanticky založeným vypravěčem. Svými filmy poskytoval terapii především sobě (film jako „sebevyjádření“). Určitě si leccos terapeutického užili vědomě či nevědomě jeho herci či spolupracovníci. A odžít či si leccos užít mohou hlavně diváci.

Nejen on, my všichni máme v sobě moře psychických rysů a tónů. Bud'

z nich vzniká kakofonie, nebo se tu svou změt' pokoušíme uspořádat do něčeho souzvučného, co má hlavu a patu. O to se pokoušel Hitchcock svými filmy. Některým mohou připadat nudné nebo naivní (a jistě se mezi nimi takové najdou). Ale i život má svá hlučná místa. Kéž bychom však dokázali žít tak intenzivně, posedle a plně, jako to dokázal Hitchcock svými filmy. Díky.

Zdroje:

KNIHY: (1) R. Cook: *Alfred Hitchcock a jeho filmy*; (2) Ch. Chandlerová: *Vždyt' je to jen film*; (3) *Rozhovory Hitchcock - Truffaut* (též filmový dokument 2015); FILMOVÉ DOKUMENTY: (4) *Hitch* (1999), (5) *Prokletí jménem Hollywood - Hitchcock*; (6) *Ve stínu Alfreda Hitchcocka*; BIOGRAFICKÉ FILMY: (7) *Dívka* (2012); (8) *Hitchcock*. 📺

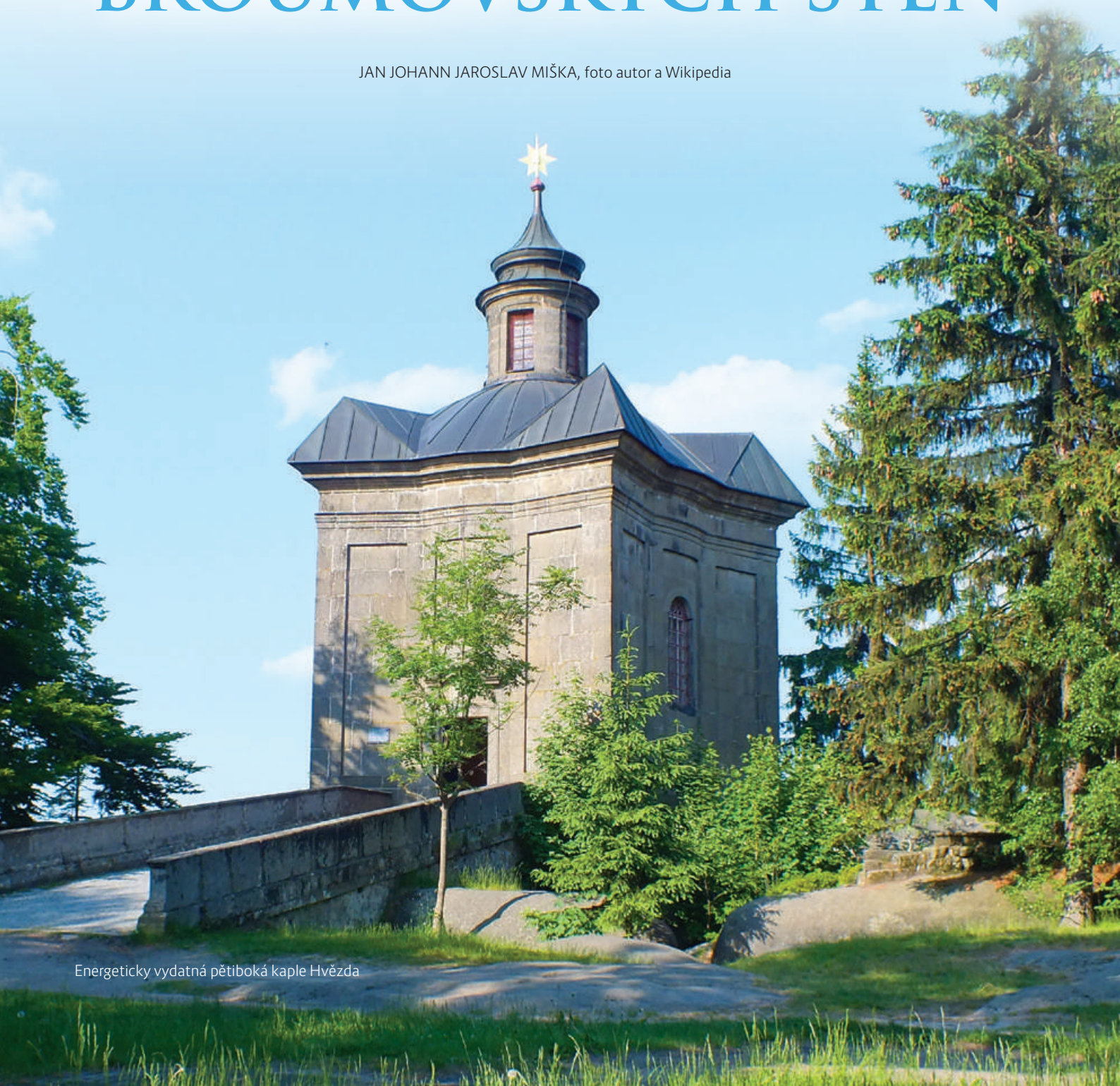
Lenka Adamová

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. Vydává knížku „Astromedailonky“. Konzultace též online.



ZÁŘÍCÍ HVĚZDA BROUMOVSKÝCH STĚN

JAN JOHANN JAROSLAV MIŠKA, foto autor a Wikipedia



Energeticky vydatná pětiboká kaple Hvězda

Broumovská vrchovina je území, na němž se nachází nejrozmanitější geologické jevy zvláštního významu, vzácnosti a krásy. Ty společně s charakteristickými stavebními či kulturními památkami reprezentují zdejší krajinu a její neobyčejně bohatou historii.

Ing. Stanislav Stařík

Ať navštívíme kteroukoli část Ačech, Moravy a Slezska, tak v ní vždycky nejdeme něco zajímavého, až neopakovatelného. Zejména v pískovcových až neuvěřitelně fantastických třetihorních skaliscích. Jsou to viditelné projevy zvětřování způsobené vesmírnou energií – prásílkou, energií, která v různé vydatnosti prostupuje vším, co se ve Vesmíru nachází.

Když se podíváme na leteckou mapu, tak vidíme, že celý broumovský skalní masiv je velmi členitý. Při podrobnějším zkoumání zjistíme, že skaliska z červeného pískovce rozdělují nesterpně silné linie více méně zarostlé lesním porostem. A ty se dokonce křižují tak, že vytvářejí síť, již Keltové říkali rybářská.

Základním poznáním je zjištění, že energie prásíla vytváří vesmír, a následně také několikametrovou síť energetických linií dvou opačných fyzikálních vlastností prostupující zemským povrchem. Jedny energii prásílu vydávají a druhé ji odebírají. To věděla nejstarší lidská společnost. Prokazatelně už v době kamenné. Ta ji nejenom využívala, ale též energetickou hodnotu linií dokázala proměňovat. Důsledkem tohoto poznání je bezpočet kamenných (vzácněji dřevěných nebo hliněných) menhírových a pyramidálních systémů.

Dnes si ale povídáme o Broumovsku. Převládající horninou Broumovských stěn je energeticky nejvíce vodivý červený pískovec, který dává krajině její nevidaný, specifický ráz. Ten ještě ozvláštňují stolové hory. Ty se většinou nacházejí severněji, na území Polska v jejich Národním parku stolových hor.

Broumovské stěny o rozloze 638 hektarů, s několika skalními městy,

jsou národní přírodní rezervací už od roku 1956. Velký okruh měří 53 kilometrů. Malý okruh je pouze čtyřkilometrový. Větší, začínající od barokní kaple Panny Marie Sněžné je na celodenní výlet, ale se dá turistickým tempem zvládnout za čtyři hodiny. I na těchto trasách najdeme kromě pěkných výhledů řadu zajímavých skalisek. Snad nejznámější je **Skalní divadlo**.

Skoro 12 km je dlouhá jižní hradba červených pískovcových skal, jejímž nevyšším vrcholem je Božanovský Špičák (772 m n. m.). Plošně jsou Broumovské stěny členěny bezpočtem roklí, a mnohdy i neobvyklými skalními útvary. Nástup na objevování jejich zajímavostí byl v jejich nejnižší a turisticky nejnáročnější části. Žlutá značka nás zavedla jak ke skalní bráně, tak k vyhlídce Koruna. Z počátku jsme procházeli kamenitou cestou plnou stoupání a klesání. Prošli jsme kolem několika

pseudokrasových propadů, abychom se dostali až před její vrcholovou část, k několika pramenům a převážně vyschlým slatinným mokřadům typických pro stolové hory. To znamená, že jsme se dostali – na poměrně krátkém úseku – od míst energeticky vydatných míst až k místům zcela opačným.

’ Energie se po celé trase představuje nesterpně dlouhými užšími nebo širšími skalními průrvami nebo svislými stěnami. ‘

Jedinečnou ukázkou v horní části naší cesty byl kříž dvou skalních pískovcových prostupů ukazujících přesně na pozitivní průsečík dvou na sebe přibližně kolmých linií. Nemohli jsme zcela pochopitelně vynechat skalní bránu a vyhlídku Koruna. Zatímco na skalní bránu se podepsala především vyzářovací složka prásíly – lidské tělo



Skalní brána



Na vyhlídce Koruna není radno se delší dobu zdržovat



Pseudokrasové propady bývají až několik set metrů dlouhé

dobýjecí energetické místo, pak na skalním výběžku Koruně se podepsala opačná složka, tedy energii odebírající. Na takovém místě není radno dlouho přebývat.

Po návštěvě Koruny se přesouváme kolem Čertova sedla do nejzajímavější části pojmenované Bludiště. V něm nacházíme bezpočet fantastických skalních útvarů. Jeho součástí jsou Slavanské skalní hříby, které jsou většinou obrostlé lesním porostem. Podobné najdeme v Kladském pomezí, zatímco další, pojmenované Pokličky, najdeme v Kokořínském údolí, nebo, jednu téměř neznámou, ba přímo utajenou, v lesním masivu západně od zříceniny královského hradu Ralsko. Ale vraťme se na Broumovsko.



Energií zamlžený Slavanský hřib

„Téměř na konci našeho „skalního“ putování se nachází kamenná památka, již je Pánův (Oberfořtův) kříž (1827) stojící pod Božanovským Špičákem. Kříž je usazen na kříži vyzařovacích linií. Vytváří kolem sebe, na vyzařovacím průsečíku linií, pole poměrně velké energetické mohutnosti.“

Kříž byl dříve součástí Vamberického poutní cesty. Nyní se stal místem rozcestí tří turistických cest – žluté, zelené a červené. Další neméně energeticky vydatné místo najdeme na vnější boční obvodové zdi kostela archanděla Michaela ve Verněřovicích. Vlastně ho ani nemusíme hledat. Je totiž označené, upozorní nás na něj Ježíš Kristus. Další dobýjecí místo najdeme na okraji obce Otovice – je jím sloup se čtrnácti svatými pomocníky (1886), kteří jsou římskokatolickou církví uctíváni

společně. Mezi ně např. patří sv. Barbora, či sv. Jiří. Každému z nich je přiznávána léčivá síla. Místo pro tento sloup bylo přepečlivě vybráno. Jeho střed je nad sloupem označujícím zároveň vydatný průsečík linií. Proto má místo před ním, zejména přímo proti sloupu, skutečně léčivé účinky. Dobýjí totiž člověka léčivou životodárnou energií.

Za historicky nejstarší známou stavbu můžeme nedaleko Otovic považovat zarostlé Slovanské hradiště na vrchu



Broumovský benediktinský klášter

Hoprich. Zůstaly po něm pouze více či méně viditelné valy. Jejich stáří můžeme pouze odhadovat. Mohly vzniknout kolem roku 700. Ale posuňme se v čase do počátku 18. století. Protože Geopark Broumovsko, má kromě přírodního ještě druhý aspekt. Tím jsou barokní stavby postavené otcem a synem Kryštofem a Kiliánem Ignácem Dienstzenhoferovými.

„Perlou mezi těmito stavbami je největší z nich – benediktinský klášter (s nádherným řádovým kostelem sv. Vojtěcha), který jak pták Fénix vstává z popela. Druhou opačnou, tedy nejmenší stavbou, je pěticipá kaple Hvězda. Obě stavby jsou energeticky nadmíru vydatné.“

Nejdříve si ale stručně představme barokní kostely, které kapli P. Marie Sněžné obklopují. Většinou to jsou půdorysně neobvyklé kostely. Jsou úžasnou ukázkou barokní

tvorby založené na průběhu sítě energetických linií. A v několika málo případech také na její proměně. Stavby působí také jako zářiče energie nejenom dovnitř, ale také ven. Záleží na způsobu uložení a vhodně vybraném materiálu. Což zcela pochopitelně věděli také stavitelé. Na Broumovsku byl, nejenom kvůli dostupnosti, ale právě také kvůli energii, používán červený pískovec. Jako dlažební kámen ho dokonce najdeme v prvním rajském dvoře broumovského kláštera. Podívejme se na některé jednotlivé energeticky zajímavé stavby:

◆ **Ruprechtice – kostel sv.**

Jakuba Většího (1720 – 23) se zděnou zvonící a farou je ze všech kostelů energeticky nejvydatnější.

◆ **Vernéřovice – kostel Sv.**

Michaela archanděla (1719 – 22) postaven na návrší uprostřed vsi v místě dřevěného kostela. Je to jednověžová oválná skladba. Původní zvony, jako u bezpočtu dalších kostelů v Česku, ukradli

za války Němci. Má o něco menší energetickou vydatnost podobnou další stavbě.

◆ **Otovice – kostel sv.**

Barbory (1725 – 27) s osmi kaplemi, v obci u silnice. Je postaven na místě dřevěného protestantského kostela, jako u jediného z celé skupiny vede osová hlavní linie kostela přibližně směrem sever – jih, energetická vydatnost stavby je ve srovnání s ostatními mírně nadprůměrná.

◆ **Vižňov – kostel sv. Anny**

(1724 – 28) se hřbitovem. Energeticky velmi vydatná je márnice s kaštanem koňským, ve srovnání s předchozími je energeticky nejméně vydatný. Z nedalekého **Meziměstí** musím výjimečně třeba zmínit ještě dvě stavby. Malý barokní zámek je založený klasicky. To znamená vyzařovací linie je na zámek přibližně kolmá a prostupuje středem vstupních dvoukřídlých vrat. Architektonicky úžasná



Kostel sv. Máří Magdaleny s lípou převyšující jeho průčelí



Pankrator označující vydatnou příční linii



Kovový kříž označující před oltářním kamenem průsečík linií



Kovový „kříž“ označující průsečík linií na vstupním prahu kostela sv. Vojtěcha



Vyzářovací průsečík linií vytváří kříž

stavba, na kterou mě upozornil letitý tulák Českem V. Kašpar, by měla být prohlášena národní kulturní památkou. Monumentální pozdně barokní nádraží se sokolovnou, divadlem a restaurací bylo totiž vybudováno v 70. letech 19. století. Jedna polovina patřila Prusku a druhá Rakousko-Uhersku.

♦ Heřmánkovice – kostel

Všech svatých (1722 – 27)

stojí na mírném návrší nad obcí a nahrazuje předchozí dřevěný. Stavba je protáhlý ovál. Energeticky vydatná je opravená márnice pod ním, energeticky nejvydatnější ze všech předchozích staveb.

♦ Bezděkov – kostel sv.

Prokopa (1724 – 27), patrona

benediktinů, je kromě jejich klášterního kostela sv. Petra a Pavla v Broumově jako jediný v celém Česku s hodinami, dvouvěžový a jako jediný zároveň leží mimo Broumovsko. Je na okraji obce a zdaleka viditelný, v porovnání s předchozími je energeticky nejméně vydatný.

♦ Broumov – kostel sv. Václava

je ve srovnání s ostatními menší stavbou méně než střední vydatnosti, je až čtvrtou sakrální

stavbou postavenou na stejném místě.

♦ **Božanov – kostel sv. Máří Magdalény** (1735 – 48), stojí na místě kostela předcházejícího z roku 1384. Zvenčí zdánlivě vypadá jako podélná stavba, má ale kruhový půdorys hlavní lože a eliptický presbytář, doplňuje ho hranolová věž. Ježíš (Pankrator) před vstupem do kostela je na vydatné vyzařovací linii a také mohutná lípa, která je vyšší než střecha kostela. Na stupínku před oltářem stojí kovový kříž označující průsečík linií, což je v Česku také jedinečné. Je to energeticky nejvydatnější kostel, jak nám z dálky napovídá mohutná lípa před vstupem do kostela.

♦ **Šonov – kostel sv. Markéty** (1726 – 29) – dva předchozí kostely shořely, proto dvě věže šikmo vsazené do půdorysu snižují, kvůli zásahu bleskem energetickou vydatnost stavby, kostel střední energetické vydatnosti.

♦ **Martínkovice – kostel sv. Jiří a Martina** (1709 – 19) postavili Martin Allia se synovcem Janem Baptistou. Ač obdélníkového půdorysu, tak z kazatelny působí jako kruhová stavba, v porovnání se všemi předchozími stavbami je energeticky nejvydatnější.

Před večerem náročného dne jsme dorazili ke **kapli P. Marie Sněžné (1732 – 33) pojmenované Hvězda**. Několik desítek metrů vlevo, v sousedství pěticípé Hvězdy, je chata (bývalá hájovna) stejného jména, jejíž stylový interiér je také „hvězdně“ vyzdoben. Z jejího vnitřního ochozu nahlédneme do úžasného členitého lesního porostu prostoupeným, možná ještě stále neobjevenými, roztodivnými skalisky.

Do sousední pohostinné chaty jsem zašel za p. Novákem pro klíč od kaple. Když jsem mu sdělil, že nám už vyšel vstříc broumovský



Letecký pohled na kapli Hvězda v Broumovských stěnách

farář dr. M. Lanži, který nás zásobil několika kilogramy klíčů od kostelů Broumova, tak mně také převelece ochotně klíč od mřížových dveří zapůjčil. Kaple Hvězda je totiž energeticky nejvydatnější stavbou ze všech uvedených. Je postavena ve tvaru pravidelné pěticípé hvězdy. Představme si trochu její historii: Byla vybudována za opata Otmara Zinkeho v roce 1733, stejně jako zmiňované kostely Broumova Kiliánem Dientzenhoferem. S kaplí byla v sousedství postavena poustevna pro mnicha, který ji měl chránit. V roce 1787 byla kaple z nařízení Josefa II. zrušena. Obnovil ji až v roce 1855 opat Dr. J. N. Rotter. V dávných dobách byl na stejném místě, známém pod pojmenováním Polická hora, postaven dřevěný kříž, na jehož vrcholu byla připevněna pro orientaci pocestných zlatá hvězda.

Pětiboká kaple Hvězda je postavena na velmi vydatném průsečíku linií. Příčná vytváří skalní průrvu prostupující pod základy kaple.

Průrvy v pískovci vytváří, jak jsme si v úvodu pověděli, silné vyzařovací linie. Ne až tak energeticky vydatných, jak jsem již uvedl, je v Broumovských stěnách víc.

„ Po energetické stránce je kaple Hvězda opravdovou hvězdou. “

Závěrem článku si povězte o tom nejdůležitějším. Benediktini – podobně jako různým způsobem Tovaryšstvo Ježísovo (jezuity) zejména v Klementinu – poukázali kovovým křížem nepřehlédnutelně dvakrát na energetický průsečík linií. A to ve vstupní prahu broumovského kostela svatých Petra a Pavla. A po druhé na dřevěném stupínku před hlavním oltářem. Benediktini předpokládali, že se na energetickou síť linií zapomene, a tyto dva kříže měly být trvalou připomínkou jejich poznání. A nemýlili se. 🍷

Jan Johann Jaroslav Miška

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



ANITA BLAHUŠOVÁ

a její květinová radost z blízka

Redakce nakladatelství Smart Press



Anita žije s rodinou mezi pražským bytem a venkovskou zahradou v rodném Českém středohoří. Prosazuje zahradničení tak trochu divoké, šetrné k okolí a s respektem k přírodě, a ač nezavrhuje žádné novinky, nejraději se ohlíží do minulosti. Obdivuje venkovské předzahrádky a staré ovocné sady. Pracuje v oblasti péče o životní prostředí, je autorkou několika knih, publikuje v médiích a na svém blogu: www.zahradamebavi.cz. Je autorkou knih ZAHŘÁDKA V KVĚTINÁČI a ZAHŘADA ŽIJE (Zahradničíme s dětmi) a spoluautorkou knihy PĚSTUJEME VE MĚSTĚ. Její další, nejnovější kniha ZAHŘADA DO VÁZY se věnuje pěstování květin k řezu.

S Anitou je velká radost spolupracovat. Ať už řešíme téma pěstování na balkóně městského bytu, nebo ožívování bujné venkovské zahrady, ať už chceme poradit s jarním řezem růží, nebo s tím, jak do zahradničení zapojit i malé děti! Pokaždé u ní najdeme praktickou radu, zkušenosti a navíc smysl pro humor a okouzující laskavost, takže společné tvoření knih s ní je vždy milý, poučný a krásný zážitek. A do květinových radostí v souvislosti s knihou ZAHŘADA DO VÁZY jsme zatím nahlédli zblízka i v rozhovoru, ze kterého vám zde přinášíme malou ochutnávku:

▼ **Milá Anito, jaká byla vlastně tvoje cesta k prvním květinovým záhonům?**

V naší rodině se vždycky pracovalo na zahradě. V Českém středohoří jsme měli meruňkový sad a můj táta se staral o velkou užitkovou zahradu i s hospodářskými zvířaty. Zahradničí ostatně dodnes a bez jeho pomoci by kniha *Zahřada do vázy* bezpochyby ani nevznikla. Z raného dětství si pak pamatuji i květinové záhony babičky z druhé části rodiny, utkvěly mi obzvlášť její tulipány a velké vytrvalé máky.

Jako malá jsem se samozřejmě spíš snažila jakékoliv práci na zahradě obloukem vyhnout, moje tehdejší zahradničení bylo spíše experimentálního rázu: například pokusy zalévat rostliny slanou nebo teplou vodou. Jak to ale bývá, dnes si už život bez zahradničení nedovedu představit. Květiny k řezu jsem začala systematicky pěstovat teprve před několika

lety, chvíli mi trvalo, než jsem se k nim přesunula od takzvané „užitkové“ zeleniny a ovoce. Impulsem byla snaha mít k dispozici dostatek květin, aby mi nebylo líto pár si jich utrhnout do vázy. Od nápadu už byl jen krůček k naplánování záhonu letniček k řezu. No a pak mě to úplně pohltilo.

trochu umělá, a ani nevoněla. Stačila ale jedna sezona a tahle nezdolná letnička si mě omotala kolem prstu.

Osobně mám moc ráda, když se v záhonech tu a tam vysemení měsíček, kopr nebo divizna a panuje na nich jistá lehká neuspořádanost.



▼ **Máš nějaké své nejmilejší květiny?**

Asi jako každý, kdo zahradničí, mám své rostliny oblíbené a pak ty rostliny, které mezi mé favority naopak nepatří. Vždycky jsem měla v oblíbě ty voňavé: zejména hrachory, bylinné pivoňky nebo historické růže. A v poslední době mě přímo fascinují máky. Květinou, která si mě musela získat, je cínie neboli ostálka. Původně se mi zdála příliš křiklavě barevná, podobná gerberám, a tak

▼ **Jak vypadá tvoje oblíbená chvíle na zahradě?**

Ráda chodím do přírody, jako asi většina lidí. U klasických organizovaných přesunů odněkud někam mi ale vždycky něco chybělo, než jsem si uvědomila, že potřebuji venku jen tak být. To už se nám, civilizovaným lidem, moc často nepoštěstí: netouláme se bezcílně krajinou ani nepaseme krávy. Naštěstí ale existují zahrady!



„Můj nejoblíbenější rituál na zahradě je jen tak se dívat a ztratit pojem o čase (ideálně s hrnkem kávy v ruce). Okolí mi říká, že jsem v té chvíli jako tetřev hlušec, ale pro mě je to jistý druh zklidnění mysli. Nejlepší dobou pro zahradní pozorování je časné dopoledne, nezklame ale ani letní podvečer.“

▼ Co pro tebe znamená ten pravý začátek sezony a jak obvykle probíhá?

Zahájení pěstitelské sezony je těžké přesně označit, ona totiž nikdy úplně nekončí. V zimních měsících sice nezahradničím, ale zato propadám nekontrolovatelnému nakupování semínek. Procházím i nabídky na zahraničních webech, kde se dají získat úplně poklady, a když pak dorazí nenápadný balíček, mám

stejnou radost, jako kdyby uvnitř byly nové boty. Startem sezony by se možná daly nazvat první práce na předpěstování rostlinek na přelomu února a března. Vysévám velmi zdatně, do několika týdnů je ve skleníku úplná džungle, rostlinky se těsně v malých nádobkách a já marně hledám čas je všechny přesadit. A hlavně pak marně hledám volné záhony.

▼ V čem pro tebe spočívá kouzlo květin a kytic?

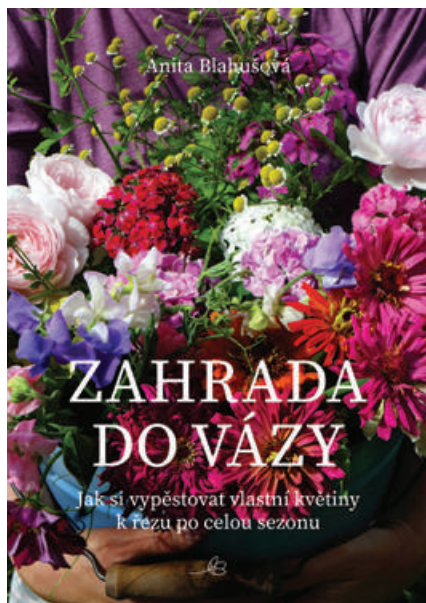
Květiny mi dělají obrovskou radost. Je to takový zvláštní druh pomíjivé krásy. Mám ráda i samotný proces řezání květin, kdy je jich opravdu hodně a nemusí mě mrzet nastříhat plnou náruč. Musím se přiznat, že nejsem velký dekoratér, květiny nikterak nearanžuji a jednoduše je dám do vázy. I když po pár sezonách pěstování jsem se rozhodla absolvovat kurz vázání jednoduché kytice a rozhodně nelituji.

Květiny moc ráda rozdávám, každému udělá voňavý pugét ze zahrady radost a spousta lidí se nad ním okamžitě začne rozvzpomínat: já, hvozdíky měla ráda moje máma, nebo astry, ty pěstovala babička. A děda přece šlechtit mečičky! Funguje to jako spouštěč vzpomínek...

Osobně je mi blízký i pro nás trochu nezvyklý japonský způsob obdivu květů, který se uplatňuje třeba u známého svátku kvetoucích sakur (hanami). Lidé si tam berou téměř celojaponskou dovolenou a piknikují pod rozkvetlými stromy, jejichž půvab vydrží bezchybně v nejlepším případě několik málo dní. Jejich obdiv ale patří nejen květům čerstvě rozvitým, nacházejí krásu i v těch nedokonalých nebo už odkvétajících.

▼ Napadá tě nějaký pěstitelský oříšek či pokus-omyl?

Pěstitelských přešlapů jsem zažila mnoho. Nejvíce asi u pěstování rostlin



K dostání na www.smartpress.cz



v nádobách, kde jsem měla tendenci podcenit přísun živin a rostliny pak skomíraly. Několikrát jsem nasbírala semínka z rostlin, které jsem hodlala pěstovat i v další sezoně, neověřila jsem si ale, zda nejde o hybridní osivo. V dalším roce jsem pak vypěstovala gigantické rostliny tykví s nekonečnými šlahouny, na kterých se ovšem neurodila ani jedna jediná dýně. Párkrát jsem taky podlehla nějaké novince nebo módnímu trendu, který se pak ukázal jako slepá ulička – například použití různých netkaných textilií.

Vyplatilo se mi dívat se na zahradničení se selským rozumem a s respektem k přírodě, a ideálně s nějakými znalostmi, které se dají zasadit do širšího kontextu.

▼ Co podle tebe na zahrádce nesmí chybět?

To je těžká otázka. Každý má rád něco jiného a má jiný vkus a podmínky.

Pokud mám mluvit za sebe, nesmí na zahradě chybět ovocný strom (myslím skutečný strom, ne neduživý zákrsek). Měla by tam kvést růže a pár nenáročných trvalek. Nesmí chybět jahody, několik zeleninových a bylinkových záhonků a něco letniček. A tu a tam nějaká ta kopřiva pro housenky, kupa listů pro ježky nebo uschlý pařez. No a kompost? To je snad dnes už naprostá samozřejmost!

▼ Jaké nové rostliny třeba ještě plánuješ vyzkoušet, kam tě to dál láká?

V tom je zahradničení geniální, že je to činnost prakticky nekonečná. Už teď vím, že za celý svůj život nezvládnou pěstovat všechno, co se mi líbí. V poslední době obracím pozornost hodně k pokojovým rostlinám, které jsem dosud tak trochu přehlížela. Zatím jsem u tlustic, tchyniných jazyků a zelenců, ale už si brousím zuby na náročnější druhy.

▼ Dalo by se shrnout, co pro tebe květiny a zahradničení znamenají?

Díky květinám a zahradničení vůbec je můj život lepší a zajímavější. Obdivuhodně přesně, a ještě navíc vtipně, vyjádřil nastartování této záliby u obyčejného člověka Karel Čapek ve své knize Rok zahradníka:

„Jednoho dne se mu stane, že sám vlastní rukou zasadí jednu kytičku; mně se to stalo s netřeskem. Při tom mu nějakou záděrou či jak vnikne do těla trochu půdy a způsobí jakousi otravu nebo zánět; zkrátka z člověka se stane zanícený zahradník.“

V knize Zahrada do vázy se dozvíte ještě více a hlavně: najdete v ní krásného, povzbuzujícího a praktického průvodce pěstování vlastních květin: pro hojnost sezonních, domácích a pestrých kytic, pro váš voňavý a útulný domov, jako dárek pro rodinu a přátele, pro radost... Doporučujeme zalistovat ☺ 🌹

REFLEXNÍ TERAPIE CHODIDEL A NÁRTŮ

Reflexní terapie je metoda stará téměř 5000 let. O místě jejího vzniku se vedou spory.

Někteří tvrdí, že je to Vietnam, jiní za místo vzniku označují Čínu, Indii či Egypt. Ať už vznikla v kterékoliv z těchto zemí, je rozšířená téměř po celém světě. Tato léčebná metoda vychází z poznání toho, že na periferiích lidského těla se dá zmapovat celé tělo. Těmi periferiemi jsou oči, uši, ruce a v reflexní terapii jsou to především naše nohy – chodidla, která mohou prozradit mnohé o našich neduzích.

Každý orgán v těle má totiž své zrcadlo na nohou nebo alespoň jedné z nich. Každou část lidského organismu lze tedy ovlivňovat pomocí mačkání různě velkých plošek či bodů umístěných na plosce, nártách, prstech a okolí kotníků, ale i na dlaních, hřbetech a prstech rukou. Mačkáním nebo hlazením těchto reflexních plošek můžeme cíleně léčit příslušný orgán nebo část těla, pokud nedostatečně pracuje a potřebuje dodat energii, nebo naopak uklidnit, je-li ve stavu akutního zánětu nebo bolesti. Bolestivost reflexních plošek může značit oslabení nebo zánět toho kterého orgánu.

PŘÍPRAVA

Vaším cílem je důkladně uvolnit plosky nohou, umožnit proudění energie a připravit se na následnou reflexní masáž. Začněte sejmutím hodinek a všech šperků, které by mohly poškrábat kůži. Pak vezměte nohu do dlaně a druhou rukou můžete pracovat. Po dobu cca 2–5 minut jemně masírujte veškeré plosky, dbejte, aby vaše prsty neustále postupovaly dopředu, směrem ke špičce chodidla.

REFLEXNÍ MASÁŽ

Ošetřovaná osoba by měla sedět na pohodlné židli. Lýtko nohy, na níž bude reflexní terapie prováděna, by mělo být podepřené stoličkou nebo spočívat na polštáři. Provádíte-li tuto terapii, klekněte si na zem nebo se posaďte na nízkou stoličku. Pracujte napříč chodidlem; na nártu a po stranách nohy od kotníku dolů používejte k tlaku palec nebo ukazovák. Vzhledem k tomu, že se budete dotýkat poměrně malých reflexních bodů, pohybujte prstem pomalu a neustále kontrolujte, zda je tlak dostatečný. Pohyb prstu vpřed by se měl podobat pohybu housenky.

♦ „Palcová“ technika

Palec používejte na chodidla a po stranách nohy. Jednou rukou uchopte prsty a přední část chodidla a vnitřním okrajem palce druhé ruky vyvíjejte hluboký, kontrolovatelný tlak na reflexní body, chodidla. Lehce ohněte palcový kloub a ohýbáním, a natahovááním posunujte palec zvolna kupředu.

♦ „Ukazováková“ technika

Na horní a postranní části nožní klenby užívejte raději ukazovák. Tlačte jím do hloubky a posunujte ho zvolna dopředu, opět housenkovitým způsobem – ohýbáním a natahovááním prvního článku prstu. Palec a ostatní tři prsty užívejte pouze jako oporu.

Takto postupně procházíme a masírujeme všechny reflexní plosky nebo pouze vybrané, dle momentální potřeby (viz mapa). Velice důležitá je pravidelnost masáže, ideální je praktikovat reflexní terapii několikrát týdně. Po nějaké době této intenzivní léčby můžeme přejít na frekvenci masáže jednou týdně. Vše se samozřejmě odvíjí od vašich pocitů a potřeb.

ČEHO SE VYVAROVAT

Reflexní terapie je obvykle bezpečná pro všechny věkové skupiny, ale nepoužívejte ji, máte-li na nohou otevřené ranky, vyrážku nebo jiné známky infekce či zánětu. Rovněž není vhodná pro těhotné ženy.

KAM SÁHNOUT PRO POMOC?

Kdo častěji trpí na chřipkové infekce, měl by si pravidelně masírovat spodní stranu bříšek na prstech u nohou a také místo pod třetím prstem (solaris plexus). Jejich stimulace posiluje činnost imunitního systému. Ztuhlá ramena se dají uvolnit lehkým tlakem na spodní oblast palce (týlní nerv). Hyperaktivní štítná žláza se dá zklidnit masáží bodu 4. Tlak na bod 8 uklidňuje žaludek, bod 15 podporuje důležité prokrvení ledvin. Bod 22 povzbuzuje funkci sleziny, bod 11 uklidňuje střeva. Jemný stisk spodní střední část chodidla (bod 19) podporuje činnost slinivky břišní. A pokud vás bolí záda, pak vám pomůže masáž celé vnitřní klenby chodidla.

Teoretickými znalostmi a praktickými zkušenostmi je možné touto oblíbenou a relativně jednoduchou metodou dosáhnout velmi účinné a mnohdy i rychlé pomoci. A to sami sobě nebo svým blízkým. Metoda je vhodná pro laickou i odbornou veřejnost a nevyžaduje předchozí teoretické ani praktické zkušenosti. Je vhodným doplňkem pro maséry, fyzioterapeuty, rehabilitační pracovníky a zdravotní personál.

Reflexní terapie je ideální léčebná metoda pro dlouhodobé zdravotní problémy i jako součást první pomoci. Níže uvádíme několik základních léčebných postupů, které napomáhají odstranit různé zdravotní obtíže.

ASTMA A ALERGIE

V průběhu astmatického záchvatu působte na endokrinní systém, zvláštní pozornost věnujte nadledvinám a hypofýze. Potom propracujte bránici, plíce a průdušky, abyste uvolnili křečovitě stahy, a nakonec řídící žlázu, tedy hypofýzu, která normalizuje endokrinní systém.



NEVOLNOST A ZVRACENÍ

Reflexologie v těchto případech pomáhá obnovou rovnováhy zažívacího traktu. Postupujte přitlakem prstů podél oblasti jícnu, jemně zatlačte a otáčejte v oblasti žaludku a propracujte střeva oběma směry. Skončete u tračníku a konečníku.



BOLEST

Zklidňující masáž na úvod zmírní bolest ještě předtím, než se dostanete k nějakému specifickému bodu. Bolest vyvolává svalové křeče, proto pomozte uvolnit tělo působením na body sluneční pleteně a bránice, současně je nutné pomalu a zhluboka dýchat. Poté propracujte endokrinní systém a hypofýzu. Působení na oblast nadledvin povzbudí tvorbu zklidňujícího hormonu hydrokortisonu, který tlumí případnou zánětlivou nebo alergickou reakci.



MIGRÉNA

Masírujte oblast mozku a centrální nervové soustavy na palci, pak se soustřeďte na zóny hlavy, šíje a ramen. Migrénu často spouští špatná strava, proto nejprve propracujte zažívací systém. Nezapomeňte ani na páteř, častý zdroj napětí, které vyvolává bolesti hlavy.



NESPAVOST

Nejprve propracujte oblast mozku a centrálního nervového systému, potom celou páteř pro uvolnění napětí, které často narušuje klidný spánek. Pro vyrovnaní hormonálních hladin zkuste působit také na oblast hypofýzy a na nadledviny, pro zmírnění stresu na sluneční pletěň a bránici.



KAŠEL, RÝMA, NACHLAZENÍ

Pozvolna a důkladně propracujte celou oblast plic. U bolesti v krku působte tlakem prstu na přední a boční plochy palce pod nehtem (oblast hrdla). Rýmu můžete potlačit masírováním oblasti brzlíku. Pro uvolnění krčních mizních uzlin masírujte krouživým pohybem oblast pod prsty a mezi nimi. Na závěr se zaměřte na oblast sleziny na levé noze pro povzbuzení imunitního systému.



HYPERTENZE (VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK)

Stlačte postupně celý okraj ušního boltce a pak zatlačte na boltec zezadu a tlačte do místa, kde se stýká s hlavou. Netlačte příliš silně, krevní tlak by mohl poklesnout pod žádoucí hodnoty.



DEPRESE

Začněte oblastí mozku a centrálního nervového systému, potom propracujte ledviny (považované za sídlo potlačených slz), nadledviny, dále pak šíji pro uvolnění napětí a sluneční pletěň pro doplnění energie.



PREMENSTUAČNÍ SYNDROM (PMS)

Začněte celým mizním a rozmnožovacím systémem včetně vejcovodů, pokračujte endokrinním systémem pro zabezpečení normální hormonální činnosti. Zejména působte hlubokým tlakem na bod hypofýzy. Potom masírujte vylučovací systém, zvláštní pozornost věnujte ledvinám a také tračníku, pokud máte sklon k zácpě. Jestliže vám PMS působí na oblast hlavy, přidejte masáž hlavy a mozku.



PLODNOST A LIBIDO

Důkladně propracujte celý rozmnožovací a endokrinní systém, potom se soustřeďte na reflexy pohlavních orgánů (vaječníky, dělohu a vejcovody).

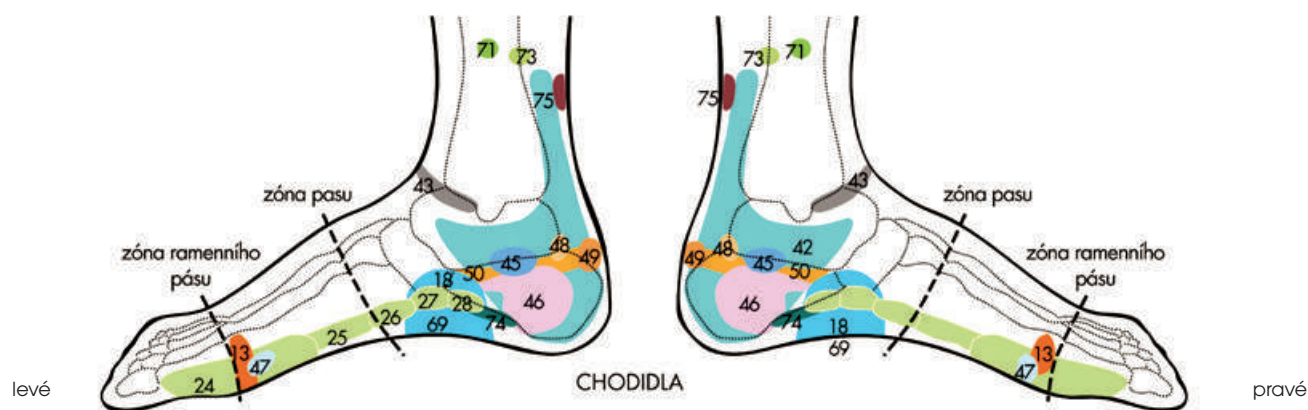
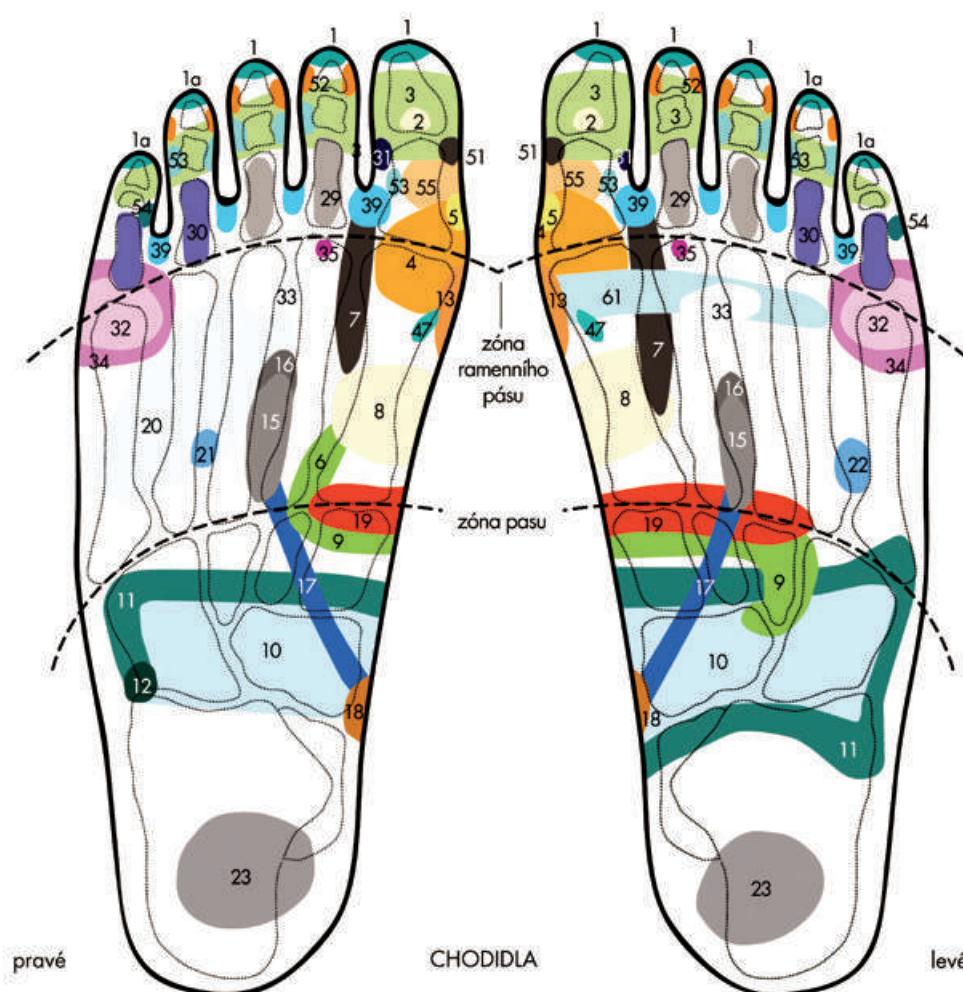


PÉČE O PROSTATU

Pravidelně masírujte endokrinní, močový a pohlavní systém.

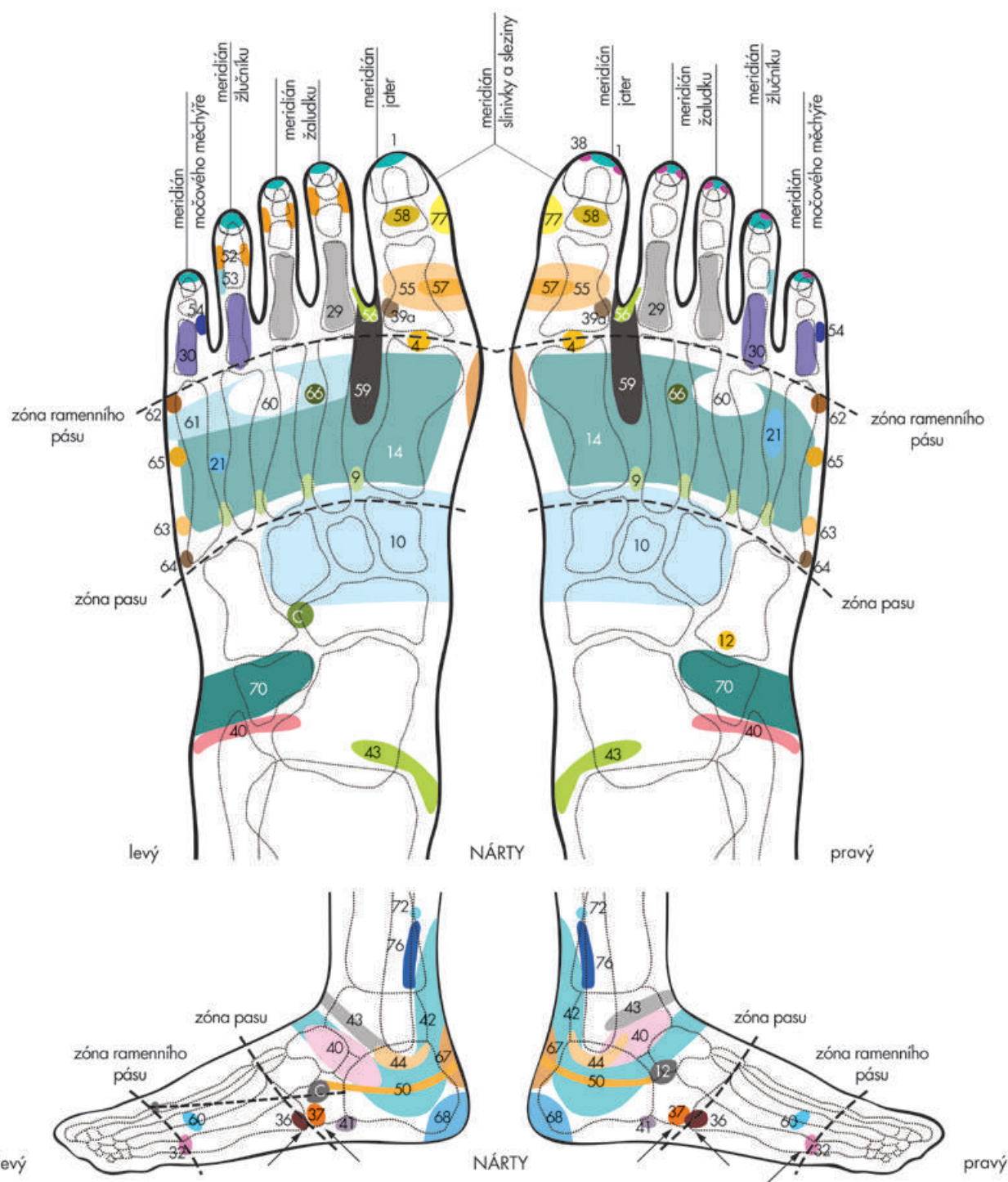


REFLEXNÍ ZÓNY CHODIDEL



1 čelní dutiny | 1a vedlejší dutiny - lící | 2 hypofýza | 3 mozek | 4 štítná žláza | 5 příštítná tělíska | 6 pylorus | 7 jícen, hltan | 8 žaludek | 9 dvanáctník | 10 tenké střevo | 11 tlusté střevo | 12 slepé střevo | 13 srdce | 14 plíce, žebra | 15 ledviny | 16 nadledviny | 17 močovody | 18 močový měchýř | 19 slinivka břišní | 20 játra | 21 žlučník + akupunkturní bod 43 | 22 slezina | 23 pánev, pohlavní orgány | 24 krční páteř | 25 hrudní páteř | 26 bederní páteř | 27 křížová kost | 28 kostrč | 29 oči | 30 uši | 31 uvolnění lebeční kosti, brániční nerv | 32 rameno | 33 solaris plexus | 34 podpažní uzliny | 35 brzlík | 36 loket | 37 koleno | 38 zuby | 39 horní lymfa | 39a mandle | 40 vejcovody (chánovody) | 41 vaječníky (gonády) | 42 lymfatický systém pánve | 43 tříselné uzliny | 44 kyčel | 45 stydká kost | 46 děloha, prostata (pochva, penis) | 47 hrudní kost | 48 pletěň křížová | 49 řit | 50 lymfatický systém pánve | 51 týlní nerv | 52 trojklaný nerv | 53 lící nerv | 54 čelistní nerv | 55 lymfatické uzliny hrdla | 56 hlasivky | 57 nosohltan | 58 nosní dutina | 59 průdušky | 60 prsa | 61 kauzální zóna srdce | 62 zóna ramenní | 63 zóna nadloktí | 64 zóna lokte | 65 lopatka | 66 nervy vedle lopatky | 67 zóna močového měchýře | 68 vnitřní klenba, zóna páteře | 69 kauzální zóny a pohybový systém | 70 spodní část břicha | 71 stehenní nerv | 72 kyčelní nerv | 73 ischiatický nerv | 74 pletenec křížový (nerv) | 75 děložní čípek | 76 kauzální zóna stehna | 77 pletenec šíjový

REFLEXNÍ ZÓNY NÁRTŮ



1 čelní dutiny | 1a vedlejší dutiny - lící | 2 hypofýza | 3 mozek | 4 štítná žláza | 5 příštítná tělíska | 6 pylorus | 7 jícen, hltan | 8 žaludek | 9 dvanáctník | 10 tenké střevo | 11 tlusté střevo | 12 slepé střevo | 13 srdce | 14 plíce, žebra | 15 ledviny | 16 nadledviny | 17 močovody | 18 močový měchýř | 19 slinivka břišní | 20 játra | 21 žlučník + akupunkturní bod 43 | 22 slezina | 23 pánev, pohlavní orgány | 24 krční páteř | 25 hrudní páteř | 26 bederní páteř | 27 křížová kost | 28 kostrč | 29 oči | 30 uši | 31 uvolnění lebeční kosti, brániční nerv | 32 rameno | 33 solaris plexus | 34 podpažní uzliny | 35 brzlík | 36 loket | 37 koleno | 38 zuby | 39 horní lyfma | 39a mandle | 40 vejcovody (chánovody) | 41 vaječníky (gonády) | 42 lymfatický systém pánve | 43 tříselné uzliny | 44 kyčel | 45 stydká kost | 46 děloha, prostata (pochva, penis) | 47 hrudní kost | 48 pletěň křížová | 49 řiť | 50 lymfatický systém pánve | 51 týlní nerv | 52 trojklaný nerv | 53 lící nerv | 54 čelistní nerv | 55 lymfatické uzliny hrdla | 56 hlasivky | 57 nosohltan | 58 nosní dutina | 59 průdušky | 60 prsa | 61 kauzální zóna srdce | 62 zóna ramenní | 63 zóna nadloktí | 64 zóna lokte | 65 lopatka | 66 nervy vedle lopatky | 67 zóna močového měchýře | 68 vnitřní klenba, zóna páteře | 69 kauzální zóny a pohybový systém | 70 spodní část břicha | 71 stehenní nerv | 72 kyčelní nerv | 73 ischiatický nerv | 74 pletenec křížový (nerv) | 75 děložní čípek | 76 kauzální zóna stehna | 77 pletenec šijový



KDYŽ SE ŘEKNE MED

aneb

Využijte sílu sladkého zázraku!

Už 80 milionů let obývají naši planetu včely, které dokážou vytvořit blahodárnou lepkavou tekutinu. Ne nadarmo se medu přezdívá „tekuté zlato“ nebo také „lék z přírody“. Působí příznivě na naše zdraví i krásu – a když se ještě smíchá se včelím pylem, vznikne směs s takřka zázračnými účinky...

Jak vlastně med vzniká?

Med vzniká z nektaru (sesbírané sladké šťávy květin), nebo z medovice (ze stromů). Včely jsou na těchto sladkých šťávách závislé a jsou pro ně jedním z hlavních zdrojů živin. Na zimu si z nich vytvářejí zásoby ve formě medu, který je pro ně v tomto období jediným zdrojem potravy.

Včela nasaje nektar či medovici, doplní ho několika vlastními enzymy a uloží do tzv. medového váčku. Následně jej donese do úlu a tam předá „náklad“ nektaru či medovice sosákem dalším včelám, které ho uloží do buňky plástu, kde je následně zahušťován a vysušován za vyšších teplot. Tento proces trvá i několik dnů. Po zaplnění buňky a dosažení zralosti je následně med zavíčkovaný voskovým víčkem, což je signál pro včelaře, že je med vhodný k vytáčení.

Pro zajímavost 1kg medu = cca 1 000 000 navštívených květů!

BOJOVNÍK (NEJEN) PROTI NACHLAZENÍ!

Příznivé účinky medu na lidské zdraví znali již starověcí Egypťané, kteří 4 tisíce let před naším letopočtem chovali včely v hlíněných nádobách. Med posiluje imunitní systém, pomáhá při detoxikaci, podporuje trávení a je cenným bojovníkem proti infekcím a nemocím dýchacího ústrojí. Bývá součástí mnohých „babských receptů“: teplé mléko s medem neboli „medvědí mléko“ odedávna zlepšovalo spánek, nakládání zázvoru v medu zase léčil nachlazení a protizánětlivé vlastnosti lepkavé tekutiny se využívaly při hojení ran či drobnějších popáleninách.

Tip: Vyrobtě si domácí sirup proti kašli! Postup je jednoduchý: nakrájejte cibuli najemno a drobné kostičky smíchejte s medem tak, abyste je zakryli. Nechte odležet přes noc, cibule pustí do medu šťávu. Stačí jen přecedit a tekutinu pak můžete v uzavíratelné čisté (nejlépe vyvařeném) sklenici skladovat v lednici. Podávejte třikrát denně jednu lžičku. Do sirupu lze přidat i strouhaný zázvor nebo citronovou kůru z chemicky neošetřeného bio citronu.

OKUSTE ELIXÍR MLÁDÍ!

Med má pozitivní účinky na zdraví i krásu! Díky obsahu antioxidantů zpomaluje stárnutí buněk a působí příznivě nejen při konzumaci, ale i vnějším použití. Zjemňuje a omlazuje pleť, potírají se jím rozpraskané rty, aby byly zase hedvábné, působí proti celulitidě a má blahodárné účinky na pupínky či kožní infekce. Velkou oblibu si získala rovněž medová masáž, která detoxikuje a revitalizuje a působí nejen na fyzickou stránku těla, ale také na psychiku, jelikož uvolňuje a dokáže zatočit se stresem.

Tip: Vyzkoušejte domácí pletěvou masku z medu! Med můžete na pokožku nanést i samotný a po přibližně čtvrt hodiny působení jej opláchnout vlažnou vodou. Chcete-li vytvořit domácí peeling, přidejte do medu rozdrčené ovesné vločky či mletá kávová zrnka a krouživými pohyby odstraňte odumřelé buňky. Ze směsi medu a olivového oleje lze vytvořit také celotělovou masku. Po deseti minutách působení bude pokožka krásně jemná!

POZNEJTE KOUZLO VČELÍHO PYLU!

Pyl je pro včely nezbytný! Je zdrojem bílkovin, vyživuje larvy, pomáhá přežít zimu... Z jednoho květu nabere včelka až 2500 pylových zrn. Z nich se jí na holeních vytváří hrudky, takzvané pylové rousky, které nosí do úlu. Pro vytvoření pylových rousků včela mnohdy navštíví 80 květů! Včelstvo dokáže denně nasbírat až kilogram pylu! A ten je užitečný nejen pro ně samotné, ale i pro lidské zdraví. Včelí pyl je právem považován za jedinečnou potravinu, zejména pro vysoký obsah biologicky aktivních látek a cenných bílkovin, enzymů a minerálních látek. Protože pyl včelám slouží



Tip: Pořídte si včelí pyl rouskovaný, který lze jednoduše rozpustit v medu a přidat ho do různých pokrmů či nápojů: například směsí obohatit jogurt, müsli či cereálie, ozdobit jím zmrzlinové nebo ovocné poháry... Protože je ale každé zrnko nabito aktivními enzymy a živinami, zařazujte včelí pyl do jídelníčku pomalu. První měsíc stačí jedna lžička denně, později můžete navýšit až na tři. Zvláště alergikům na pyl se doporučuje vyzkoušet zpočátku velmi malé dávky (cca 2 g denně čili polovinu čajové lžičky).

jako základní složka potravy, je z nutričního hlediska velice hodnotný. Vyniká obsahem vitaminů skupiny B, zinku a rutinu. Přispívá k celkové odolnosti organismu a podílí se na zachování fyzické i duševní vitality.

VZÁCNÝ PRODUKT PILNÝCH VČELEK SI ZASLOUŽÍ SPRÁVNÉ ZACHÁZENÍ!

Aby včely nasbíraly jeden kilogram nektaru z květů pro výrobu medu, musí v průměru překonat podobnou vzdálenost, jako by sedmkrát obletěly Zemi kolem rovníku! Jedna včela za svůj život nasbírá pouhou půlku čajové lžičky nektaru, a kvůli jednomu gramu navštíví přibližně sedm tisíc květů. Vzpomeňte si na to vždy, když si budete užívat blahodárné účinky tohoto cenného produktu. Zacházejte s ním proto opatrně a s úctou! Uchovávejte med při teplotě do 25 °C v temnu a dbejte, aby na něj nesvítily přímé sluneční paprsky a aby se do něj nedostala vlhkost a nezačal kvasit. Pokud jej vystavíte dlouhodobě vysokým teplotám, může zase přijít o své výživově hodnotné látky. Nikdy jej neohřívejte v mikrovlnné troubě!

Tip: Také včelí pyl zpracovávejte pouze při nízkých teplotách! Pokud směs medu a pylu chcete „vylepšit“ například muffiny či brownies, využijte ji na zdobení.

ZKRYSALIZOVANÝ MED JE ZNÁMKOU KVALITY

Nemějte obavy, když začne med krystalizovat. Není to známka „zkažení“, jedná se o přirozený proces, který vás nemusí znepokojovat – naopak, jde o důkaz, že se jedná o kvalitní produkt. Pouze akátový med může zůstat tekutý déle než rok, ostatní typy medů postupně mění konzistenci a „cukernatí“. Je-li med dobře skladován, nemůže se prakticky zkazit. V minulosti dokonce sloužil pro konzervaci potravin. Nakládalo se do něj ovoce i ořechy. A staří Egypťané do něj dokonce „nakládali“ těla zesnulých – využívali totiž med při balzamování.

Tip: Pokud chcete zkrystalizovaný med rozpustit, aby byl tekutější a dal se s ním například lépe sladit čaj, můžete jej vložit do vodní lázně o teplotě do 50 °C.

Zdroj: www.labeta.cz

DUCHOVNÍ POSELSTVÍ NAŠICH PŘEDKŮ NÁRODŮM V SRDCI EVROPY

SV. LUDMILA

DANIELA FILIPI, ilustrace autorka



Při návštěvě katedrály sv. Víta před pandemií, kdy se konala modlitba za náš národ, jsme se všichni zúčastnění po ukončení přesunuli do baziliky sv. Jiří, kde spočívají ostatky sv. Ludmily. Postupně jsme se všichni poklonili u náhrobku, a když jsem památku obešla, vystřelil na mě z náhrobního kamene zlatý paprsek. Byla jsem u vytržení a trpělivě čekala skoro dva roky, než jsem pochopila, co to bylo za energii, která by měla být předána všem. Říkala jsem si, že umím jen malovat, a tak jsem tuto energii vložila do obrazu, který s vámi ze srdce sdílím.

Právě tento rok si připomínáme jubileum 1100. výročí úmrtí sv. Ludmily. Nebo snad nového zrození? Určitě to není náhoda. Před tím, než si popíšeme vyzařování obrazu, ráda bych zde také zmínila, že v roce 882 byli Ludmila i její muž Bořivoj pokřtěni na Moravě slovanským věrozvěstem Metodějem. Přijali tak křesťanství, které umožnilo Přemyslovcům získat politickou převahu nad ostatními knížaty v Čechách. Mnozí z nás již vědí, že s Cyrilem a Metodějem přišel rovněž velký Duch byzantského typu z Konstantinopole, aby zde zasel semínko skutečných křesťanů, kteří se nebojí hledat Pravdu. V současnosti je to Duch našeho národa, kterého již vidělo více duchovně hledajících. Je zakreslený také na mém obraze Karla IV. Možná proto Karel IV. chtěl vybudovat v Praze Nový Jeruzalém a duchovní srdce Evropy. Není náhoda, že je u nás tolik ateistů, protože si chtějí ověřit přítomnost Boží.

*Víra není totiž k věření,
ale k ověření!*

Poté se z nich stanou oddaní a milující prostí lidé, kteří nepotřebují nikomu nic dokazovat, někoho ovládat, natož vyvolávat rozepře a nepokoje.

Ještě krátce zmíním, že v době po smrti knížete Vratislava I. převzala vládu jeho žena Drahomíra i za nedospělého Václava. Je známo z dějin, že Ludmila byla její politickou konkurentkou, a tak ji Drahomíra nechala uškrtit – o tom ale nikde nenajdeme žádný záznam a tyto skutečnosti se nemusí zakládat na pravdě. Možná že to bylo trochu jinak, nicméně uškrcena jistě na Tetíně byla – dvěma muži, cizinci, které si někdo najal. Ludmila před osudným skolem prosila tyto muže, aby jí stáli

hlavu, a byla tak prolita krev ve jménu Ježíše Krista. Nechali ji ještě se pomodlit, ale tento hrůzný čin – smrt zardoušením – vykonal po svém. Od té doby se dusí i náš národ. Ať se chopí moci kdokoli, lidé necítí ve své duši svobodu, nemůžeme svobodně dýchat. Snad jen za Karla IV. a Masaryka byly docela dobré časy.

Nebudeme však naříkat a přeneseme se k ctnostnému charakteru sv. Ludmily. Sv. Ludmila byla první svatou u nás, měla hluboký vliv na výchovu knížete Václava, kterého řádně připravila s pomocí Boží na jeho poslání v našem národě. Započala rovněž christianizaci v Čechách. Milovala také hudbu a sama hrála na strunný nástroj podobný citeře. Viz anděl na obrázku s touto energií. Tyto tóny se přenesly také do jádra našeho národa. Ne nadarmo se říká, co Čech, to muzikant. Tóny umí zázraky. Duše, která je naladěná na tóny z duchovních sfér rozdává svému okolí radost a harmonii. Když jsem se propojila s její duší, ukázala mi děj, který popisuje, jak je to momentálně s naším národem. Náš národ je jakoby rozdělen na dvě půlky, což není jednotu. Jedna půlka jsou lidé, kteří hledají pravdu, zastávají svůj názor a ta druhá je pod hypnózou „Západu“ a věří, že nás Američané vždy zachrání, nebo snad „Východ“? Jak se zdá, vždy podle aktuální situace. Bylo by dobré být skutečným vlastencem a Čechem s vírou v srdci. Bez důvěry v Boží sílu nikdo nic však nezmůže.

Náš národní strom je lípa, která má lístky ve tvaru srdce a květy s léčivou energií. To není náhoda a je pravdou, že u nás bylo a je mnoho léčitelů, vizionářů, astrologů a znalců energií. Karel IV. by nám měl být stále příkladem – co všechno pro nás vybuďoval, to hovoří



Karel IV.

jistě za vše. Nechám to k zamyšlení na každém z nás.

Z obrazu vyzařuje léčivá energie ze sv. Grálu, kterou jsem přenesla z rukou sv. Ludmily. Tak, jak mi bylo dáno, předávám všem. Záleží na každém, jestli ji přijme srdcem, či nikoliv. Připomenu její léčivé schopnosti – u jejího hrobu na Tetíně docházelo k zázrakům, které jsou doloženy ve starých spisech a kronikách. Když sv. Václav převzal trůn, postaral se o ostatky své babičky a nechal je přenést do Prahy, kde byly uloženy v bazilice sv. Jiří na Hradčanech asi roku 925 za účasti biskupa Michala. K oficiálnímu svatořečení sv. Ludmily však došlo v r. 1143 papežem Quidam di Catello při jeho návštěvě Prahy.

Obraz je třeba vnímat srdcem, které se u každého naplní láskou k našemu

národu, a díky tomu se tak můžeme zařadit ke svému poslání ve stvoření. Poslání nemusí být viditelné všem, stačí být v tichosti, protože Bůh vše vidí a podporuje každého jedince, byť se jen v myšlenkách snaží být nápo-mocný svými pohnutkami a ctnostmi. Intenzita myšlenky má obrovskou sílu zhmotnit události v každé realitě, kterou si v mysli tvoříme sami.

Již po tisíc let trvá dlouhodobý pomalý proces likvidace Slovanů. Proto, kdo nehledá Pravdu dějin o svých předcích, svému rodu není ničím. Nenechme se přece zapsat do notesu temnot nějakého budoucího otrokáře! Slova Karla IV. ve svém životopise hovoří jasně jednou větou:

„Když k vám do naší země přijdou cizinci, pohostěte je, ale poté, ať se vrátí domů do své země.“

Připomenu názorný příklad: indiáni přišli nejprve o kus půdy, a poté o celou zemi.

Přátelé ráda bych všem připomněla, že velcí Duchové (patroni) naší země jsou pořád zde a bdí nad osudem naší překrásné země. V duchu si říkám, že by bylo snad nejlepší, abychom byli neutrální a nezávislí stát bez navyšování zbrojení. Ale to je jen můj pohled na věc, který nemusí být správný. Přejdeme tedy k výkladu energií z obrazu sv. Ludmily, kterou předávám, tak jak mi byla sdělena a přenesena skrze srdce a ruce na plátno.

Sv. Ludmila je patronkou všech matek, babiček, chův, vychovatelek budoucí generace našeho národa. Měla neobyčejně konejšivý hlas s nádechem tónů jistoty a blaženosti, což je samozřejmě při jejím hudebním daru, který není nikde zmíněn. Umím si představit, když tiše pěla láskyplnou ukolébavku svým dětem nebo vnukům. Je však vždy potřeba poprosit v duchu, pokud by někdo chtěl o tuto přízeň patrona a pomoc požádat.

Atributy sv. Ludmily jsou knížecí přemyslovská koruna, šátek, závoj, kříž. Místo svatozáře jsem zachytila nad její korunou Kristovou hvězdu v rovnora-

menném kříži z rubínového kamene, která vysílá i pro nás energii Krista. Koruna je zdobena růžemi, které symbolizují lásku a její trny někdy bolest, kterou musíme skrze lásku vytrpět. Nemyslím tím lásku pudovou, ale vše-lásku ke všemu živému. Člověk, když si protrpí cestu k Lásce, tak jeho duše zkrásní. Jako perlorodka, když do ní spadne kamínek, obaluje ho v ukrutné bolesti perletí, a tak vzniká nádherná zářící perla. Je to symbol slzy Panny Marie. Slzy naší duši čistí a hnětou do



Svatý Václav

běla. Dále máme energie anděla, který nám svými energiemi předává tóny z duchovních hudebních sfér pro růst silných duchů v našem národě, aby ustáli veškeré vměšování se ctí a nenechali se zmanipulovat ve prospěch nějakých temných struktur, které rády navozují rozepře. Síla a vzpřímenost každého ducha se skrývá v páteři, kde je kód DNA jeho předků. Kdo se hrbí a poklonkuje svému nepříteli ze strachu, ve vedení národa nemá co pohledávat. Na krku jsem zachytila šátek, nebo závoj ve tvaru uzlu, který je již rozuzlen a přináší nám naději na skutečnou svobodu našeho národa. Uprostřed je symbol poháru sv. Grálu, ze kterého se line léčivá energie.

Z tohoto děje nám vyplyne, že sv. Ludmila musí být jedna ze strážců této léčivé síly, jinak si neumím vysvětlit symbol beránka Krista, který nám předává bílou vlaječku míru se jménem sv. Ludmily. Její duch má tedy obrovskou sílu milosrdenství – jako přímlyvce u Krista a Matky boží. Výše jsem již psala o lípě, našem národním stromu. Není náhoda, že jak listy ve tvaru srdce, tak i květy mají blahodárné a léčivé účinky na tělo i duši člověka. Jen se posadte pod lípu a po chvíli ticha uslyšíme lehký závan větříku se šumivými lístky s náznakem uklidňujících tónů. Pod lípou se ani nelze pohádat se svými bližními. Lípa má velkou sílu přivádět klid a mír na duši. Bílé lilie na obraze značí spravedlnost a čistotu ženství v našem národě. Tyto ženy však nevystupují veřejně, ale v tichosti vyzařují svou láskou a tvořivou činností harmonii do stvoření. Panna Marie je jim příkladem. Dále si všimněte rovnoramenného kříže ve fialové barvě, který nám rovněž vysílá harmonii a vyrovnání v karmické linii pro náš národ. I z dějin se můžeme dočíst, že jsme nikdy nikoho nenapadli, ani nekolonizovali. To nám je určitě přičteno ku prospěchu. No, a nakonec nám nejen na obraze vše posvěcuje Duch sv.

Závěrečná modlitba a předsevzetí z breviáře:

„Na střet s nenávistí a křivdou se připravím modlitbou a úsilím o pokoru, abych dokázal odpovědět odpuštěním, až toho bude potřeba, jako se tomu naučila sv. Ludmila.“

Pro zásluhy a na přímlyvu svaté mučednice Ludmily pomáhej nám, Bože, ať jdeme vytrvale v jejích stopách. Ať jsme pevní ve víře a bohatí dobrými skutky v srdci. Prosíme o to, skrze Tvého syna Krista, neboť on s Tebou žije a králuje v jednotě až na věčnost.“

Předávám s láskou a božím požehnáním.
Daniela ✨

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“.



GAIA

A JEJÍ
SPIRITUÁLNÍ POKLADY
KRYSTALY

foto: Gaia Crystal

JAK KRYSTALY FUNGUJÍ?

Na atomové úrovni je náš vesmír stále vibrující těleso. Krystaly umí mimořádně dobře udržet stabilní vibrace díky své krystalické, mřížkové struktuře. My lidé jsme na druhou stranu velmi složitá směs vibrací, která se snadno rozruší a stává se nevyváženou, což nás činí nevyrovnanými, a díky tomu i často nemocnými. Spousta věcí okolo nás může naše vibrace ovlivnit – od vnějších vlivů, jako je elektromagnetický a geopatický stres, až po vnitřní, jako jsou neustálé negativní myšlenkové vzorce a potlačování emocí. Krystaly naopak vyzařují stálé vibrace, které pomáhají vytvářet rovnováhu uvnitř nás a přinášejí zen do prostorů kolem nás. Právě z to-

hoto důvodu se již tisíce let používají pro svou silnou léčivou moc.

ČIŠTĚNÍ

Krystaly dokáží velmi rychle zachytit negativní energie. Než dorazí do vašeho domova, procházejí mnoho rukama, pohlcují různé energie a ty by mohly ovlivnit vaši vlastní rovnováhu. Existuje celá řada metod čištění, některé z nich jsou uvedeny níže. Jak správně čistit svůj krystal určíme například podle toho, zda je krystal surový nebo leštěný. Kameny mají také rozdílné složení. Například čištění některých krystalů ve vodě, pokud jsou kovové, může způsobit jejich erozi, příliš jemné krystaly se mohou ve vodě rozpadnout... Některé

kameny mají samočistící schopnosti a očistu tedy nepotřebují, jedná se o tyto druhy: apofylit, azulit, citrín, diamant, fenacit, kyanit.

Voda

Krystaly, které se nedrolí, lze podržet pod tekoucí vodou nebo ponořit do slané vody. Myslete přitom na to, že z nich smýváte vše negativní a krystal se vrátí do původní energie. Doba omývání je intuitivní, sami dobře poznáte, zda jsou kameny již energeticky čisté. Po omytí své kameny velmi opatrně a pečlivě osušte měkkým a čistým hadříkem. Pokud máte možnost, doporučujeme očistit kameny pomocí vody v přírodě, například v potůčku, řece, vodopádu



AKTIVACE

Pokud už máte svoje kameny očištěné, je důležité je zasvětit a naprogramovat. Tím zkoncentrujete jejich energii, a kameny tak nebudou absorbovat jiné, případně nežádoucí energie. Aktivace minerálů je dost důležitá, tím vlastně minerál dostane svůj konkrétní úkol, tedy jakési poslání na tomto světě. Minerál sice umí vyzařovat energii, ale vy ji po něm musíte požadovat, protože by ji jinak mohl vyzařovat samovolně jen na místo s nižší energetickou hodnotou. Stačí na to pouze pomyslet, ale z etických důvodů je lepší o tu energii kamínek požádat, poprosit. Ideální prý je, pokud každý minerál slouží pouze jedinému účelu, který se nemění (přinést klidný spánek, harmonizovat, léčit, ochraňovat apod.). Takového minerálu by se pak měl dotýkat již jen jeho majitel.

Svůj kámen vložte do své levé dlaně a postavte se do světla, ať už venku nebo doma. Dívejte se na kámen a představujte si čisté světlo, kterým je obklopen. Poté proneste větu (můžete jen ve své mysli): „Zasvěcuji tento kámen Nejvyššímu dobru, Světlu a Lásce.“ Nyní můžete svůj minerál aktivovat ke konkrétnímu účelu. Nejprve se ujistěte, že máte ty správné kameny, které mají pro váš účel ty správné vibrace, například růženín pro přivolání lásky. Zformulujte si větu, a tu poté 3x nahlas zopakujte,

nebo v oceánu. Můžete vložit kámen do propustného pytlíčku a ten držet ve vodě tak, aby přes něj mohla proudit a vše s sebou odnést.

Angelit, kalcit, kunzit, kyanit, labradorit, malachit, selenit, tyrkys – tyto druhy krystalů se s vodou nekamarádí. Do solného roztoku nekládejte perly a opál, mohlo by dojít k jejich poškození.

Voda s křišťálem

Čistit své kameny můžete také vložením do misky s vodou a křišťálem. Pro zvýšení očištěného efektu vody můžete také přidat šalvěj, levanduli nebo bazalku.

Vykuřování

Vykuřování je další skvělý způsob očisty vašich krystalů. Vhodným vykuřovadlem je například šalvěj, santal, levandule, sweetgrass (tomkovice vonná) nebo cedr. Je třeba, aby váš kamínek procházel kouřem z vykuřovadla po dobu alespoň 20 – 30 vteřin. Při samotném vykuřování myslíte na to, jak s kouřem odchází z kamene vše negativní.

Vizualizace

Podržte krystal ve vaší dlani a myslíte na to, jak z něj všechny negativní energie odchází, právě díky síle vašich myšlenek. Doslova jej svými myšlenkami omývejte. Poté si představte, že jsou

vaše kameny obklopeny bílým světlem, které jimi také prochází. Po několika minutách ucítíte, jak jsou vaše kameny energeticky lehčí a očištěné.

Selenit

Selenit je mocným kamenem s vysokými vibracemi. Tento krystal by neměl nikomu doma chybět. Dokáže čistit auru, absorbuje vše, co do našeho biomagnetického pole nepatří. A stejně tak dokáže čistit a nabíjet ostatní krystaly. Ponechte vaše minerály odpočívat u selenitu alespoň přes noc. Ze selenitu můžete poskládat také jednoduchou krystalovou mřížku, do které můžete vaše kameny umístit.



opět stačí pouze ve vaší mysli. „Programuji tento kámen na ... (doplníte váš záměr)“. Můžete se také dívat na programované krystaly a silně myslet na váš záměr. Záměr by měl vždy souviset s vámi, vaší osobností, vaším přesvědčením. Kameny programujeme pouze k dobrým záměrům, které nepřinesou negativní energie a nezpůsobí nikomu nic zlého. A pamatujte, čemu věříme a kam vysíláme naše záměry, to stává se naší realitou.

NABÍJENÍ

Protože intenzita účinku léčivých kamenů má souvislost s přijímanou energií, měly by být očištěné kameny opět nabity. Velmi častým a jednoduchým způsobem nabíjení mnoha minerálních kamenů je právě slunce. Některé kameny mají rády nabíjení přímo na slunečním světle, jako třeba křišťál, jiné je zase dobré nabíjet nepřímým, například na parapetu za oknem. Některé kameny není dobré vystavovat slunečnímu záření, jelikož jeho vlivem blednou. Jedná se o tyto druhy: avanturín, ametyst, akvamarín, beryl, citrín, fluorit, kunzit, safír, růženín, záhněda. Pokud je na sluníčku přece jen chcete dobíjet, učiňte tak pouze krátce a to ráno, nebo večer, kdy je sluneční svit slabší.

Druhým zcela jednoduchým způsobem nabíjení vašich kamenů je jejich umístění na měsíční světlo. Je však třeba brát v potaz venkovní teplotu. V zimě a zejména v mrazech pak mohou některé krystaly puknout. V takovém případě je raději umístěte na parapet za okno. Nej silnějších účinků dosáhnete za úplňku, kdy jsou všechny energie na vrcholu.

Jak často minerály čistit a nabíjet?

Na internetu i v odborné literatuře najdete mnoho různých doporučení ohledně frekvence čištění a nabíjení krystalů. My však doporučujeme držet se vlastní intuice.

Pokud jste neprožili žádné extrémnější situace, doporučujeme kameny očistit přibližně 1x týdně. Ale je to na vás, pokud cítíte, že energetická očista je třeba častěji, nebo naopak méně často, než jste se žádnými doporučeními, ale vlastními city. Udělejte si z péče o své

minerální miláčky pravidelný rituál, vyplatí se vám to, uvidíte. Zrelaxujete se a také se opět více přiblížíte svému záměru. Své kamínky pravidelně čistěte, programujte a nabíjejte. Užijte si jejich přítomnost a vychutnávejte jejich vibrace, které vám pomáhají dosáhnout vašeho záměru.

ČAKRY

Každá z vašich sedmi čaker je silně spjata s konkrétními krystaly. Krystaly pomáhají čakrám k vyvážení sil, sladění

Drahé kameny pro třetí čakru:
avanturín, citrín, jantar, malachit, sluneční kámen, růženín, tygří oko, topaz, záhněda.

Čtvrtá čakra ANAHATA – srdeční čakra
Drahé kameny pro čtvrtou čakru:
amazonit, avanturín, jadeit, kunzit, nefrit, olivín, smaragd, růženín, turmalín.

Pátá čakra VIŠUDHA – krční čakra
Drahé kameny pro pátou čakru:
akvamarín, chalcedon, lapis lazuli,



se s pozitivními vibracemi a také samotné očistě. Aby bylo lidské tělo zdravé, je třeba, aby jeho čakry byly v rovnováze, správně fungovaly a přijímaly bioenergie. Poruchy čaker se projevují jako nemoci, špatné mezilidské vztahy nebo těžké životní situace. Pokud jsou všechny čakry odblokované, vyčištěné a v harmonii, je harmonický i život člověka.

První čakra MULADHARA – kořenová čakra

Drahé kameny pro první čakru: achát, heliotrop, hematit, červený korál, granát, karneol, sardonix, šedý achát, rodochrozit, rubín, tygří oko.

Druhá čakra SVADHISTANA – čakra na podbřišku, často uváděná i jako sakrální či společenská
Drahé kameny pro druhou čakru: citrín, karneol, měsíční kámen, tygří oko, zlatý topaz.

Třetí čakra MANIPURA – čakra solar plexus

modrý achát, modrý turmalín, pyrit, sokolí oko, tyrkys.

Šestá čakra ADŽNA – čakra třetího oka
Drahé kameny pro šestou čakru:
ametyst, azurit, fluorit, křišťál, lapis lazuli.

Sedmá čakra SAHASRARA – korunní čakra
Drahé kameny pro sedmou čakru:
ametyst, celestin, fluorit fialový, jadeit, křišťál.

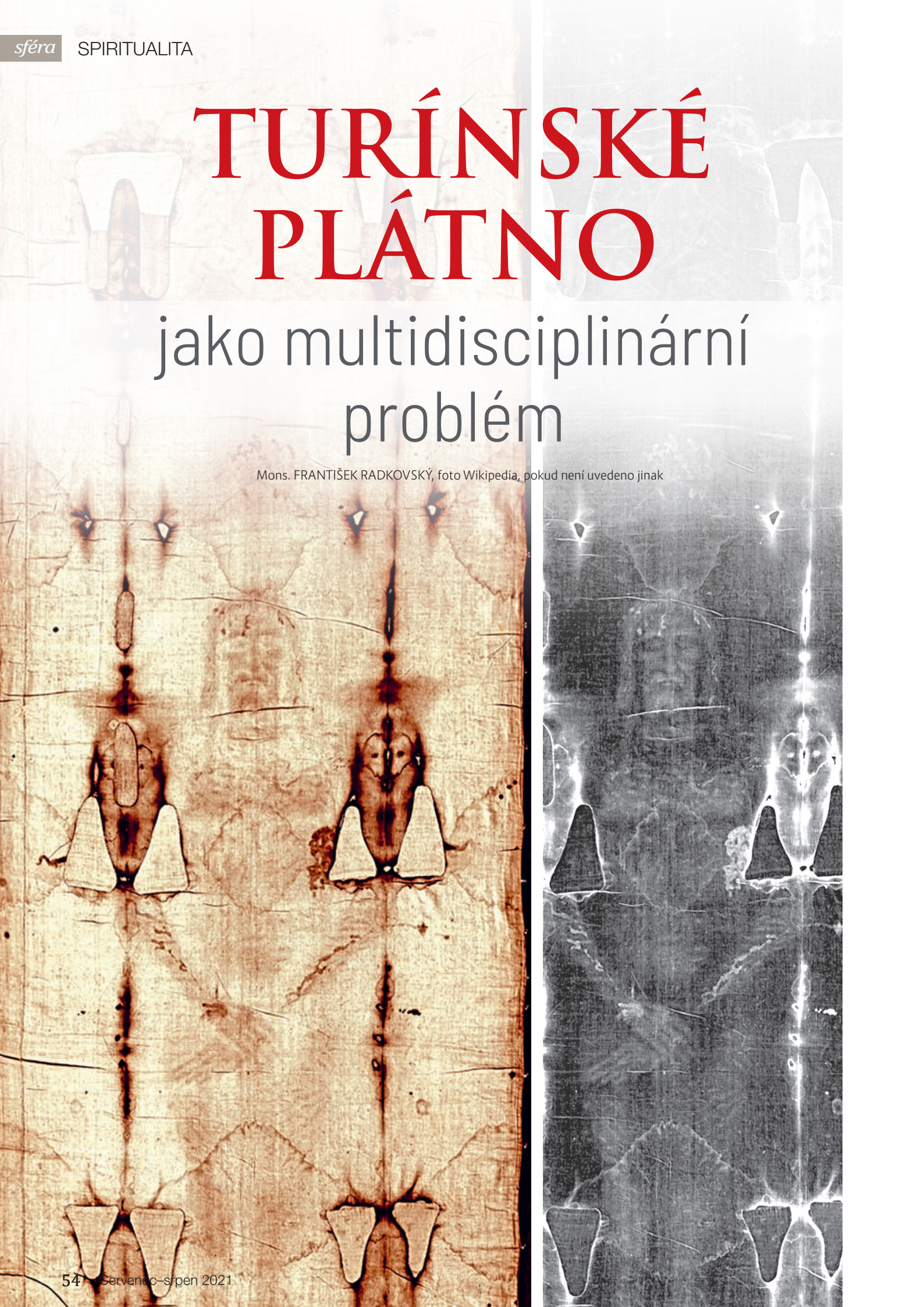
Zdroj Gaia Crystal,
e-shop: www.GaiaCrystal.cz

DÁREK
pro čtenáře časopisu Sféra -
sleva 10% na zboží z e-shopu
www.gaiacrystal.cz.
Při objednávce uveďte v poli
slevový kupón „Sféra“.
Akce platí do 30. 8.

TURÍNSKÉ PLÁTNO

jako multidisciplinární
problém

Mons. FRANTIŠEK RADKOVSKÝ, foto Wikipedia, pokud není uvedeno jinak



Je to zřejmě plátno, ve kterém bylo při pohřbu zabaleno tělo Ježíše Krista.

Z odborného hlediska představuje Turínské plátno multidisciplinární problém. Jde o předmět, jehož zkoumání zasahuje do působnosti mnoha vědních disciplín: od historie a dějin umění, přes fyziku, biologii, botaniku, kriminologii, optiku, medicínu, dokonce numizmatiku – a samozřejmě až k teologii. Každá z těchto vědních disciplín při jeho zkoumání přináší velmi zajímavé poznatky – některé jsou zcela nové, staré jen několik let. Dohromady tak postupně skládají celkový obraz – ještě překvapivější než jsou jednotlivé detaily. Předkládám čistě fakta, jak je za dobu zkoumání shromáždila věda...

ZÁKLADNÍ FAKTA O TURÍNSKÉM PLÁTNĚ

Je to pruh starobylého plátna, dlouhý 441 cm a široký 113 centimetrů. To, co nás na první pohled upoutá nejvíc, jsou symetrické známky popálenin, které vznikly při požáru v roce 1532 v Chambéry. Když se podíváme blíž, uvidíme jednak krvavé stopy a jednak postavu muže zepředu i zezadu, který leží a má na sobě nesporné známky umučení. V roce 1898 byla pořízena černobílá fotografie plátna a ukázalo se, že negativ – to, co fotoaparát zachytil na fotografické desce – je daleko výstižnější obraz, než to, co můžeme vidět na plátně při běžném pohledu. Takže to, co je na fotografické desce, je vlastně pozitiv a originál obrazu na plátně je tedy ve skutečnosti negativ. Když budeme fotografie prohlížet zblízka, můžeme na nich vidět známky bičování, křížování – probodnutí rukou, nohou i boku a krev, která z boku vytekla, dále také stopy zranění trnovou korunou na hlavě –, ale také nádhernou hlubokou tvář, která nám připomíná, a to ne náhodou, obrazy Krista tak, jak je známe.

TVÁŘ, KTERÁ ZCELA ZMĚNILA OBRAZY JEŽÍŠE KRISTA

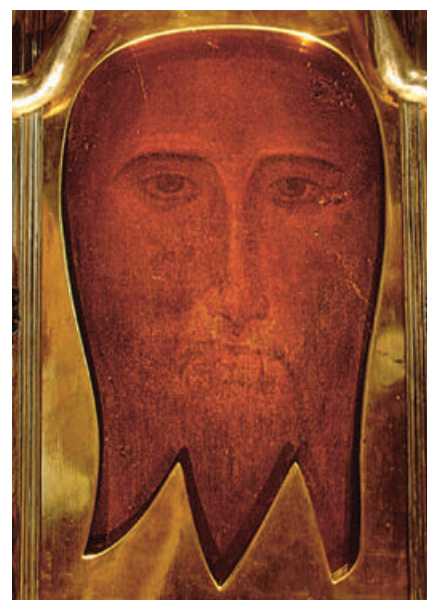
Ta souvislost je velmi zajímavá. Když se toto plátno objevilo v 6. století v Edesse (dnešní Urfa v Turecku) a začalo se vystavovat, ovlivnilo celou ikonografii a zobrazování Krista. Do té doby byl Kristus zobrazován jako



Bezvousý Kristus na mozaice v bazilice San Lorenzo Maggiore v Miláně, pozdní 4. století

bezvousý mladý muž. To je vidět například na mozaikách v Raveně. Od nálezů plátna v Edesse, tedy od 6. století, se začíná zobrazovat s vousem, s dlouhými vlasy, s oteklou tváří a vyšpuleným spodním rtem, právě tak, jak je to na Turínském plátně. Můžeme to pozorovat na mnoha ikonách, počínaje 6. stoletím až do hlubokého středověku.

„Když se toto plátno objevilo v 6. století v Edesse (dnešní Urfa v Turecku) a začalo se vystavovat, ovlivnilo celou ikonografii a zobrazování Krista.“



Svatá Tvář z kostela sv. Silvestra, vytvořená zřejmě podle tzv. Mandylionu z Edessy, Vatikán

NEJSTARŠÍ ZNÁMÁ HISTORIE PLÁTNĚ: Z EDESSY DO CAŘIHRADU

Plátno bylo pravděpodobně složeno tak, že z něj byl vidět jen obraz tváře. Relikvie v Edesse byla tedy známa spíše jako obraz Kristovy tváře (tzv. Mandylion z Edessy) než jako pohřební plátno. O obrazu se tvrdilo, že nebyl udělán lidskou rukou. Po příchodu muslimů do Edessy se plátno dostává do nebezpečí. Bylo dopraveno do Cařihradu (dnešního Istanbulu) a slavně přivítáno. Od té doby bylo vystavováno v Cařihradu, což dosvědčují velmi často mnozí poutníci. A právě v době, kdy se objevilo v Edesse a potom v Cařihradu,



Malba vytvořená někdy po roce 944: Edesský král Abgar přijímá od apoštola Tadeáše obraz „nenamalovaný lidskou rukou“



Negativ prvního fotografického snímku muže z plátna vyvolal senzaci. 22. května 1898 ho pořídil Secondo Pia



Jeden z dochovaných templářských hradů (Ponferrada, Španělsko)

se rozšířila jeho známost po celém křesťanském světě a ovlivnila ikonografické zobrazování Krista.

Souvisí s ním zřejmě i to, že pravoslavná církev používá kříž se třetím, šikmým břevnem dole. Symbolizuje podnožku (horní břevno symbolizuje tabulku s nápisem „Ježíš Nazaretský, král židovský“, který dal zhotovit Pilát – pozn. red.), jež byla dávana ukřižovaným, aby se o ni mohli vzepřít, a tím bylo jejich umírání a utrpení ještě delší. Protože je na Turínském plátně vidět jedna noha pokrčená, vyvozovali z toho, že byla podnožka dána šikmo. Tak je to dodnes na křížích pravoslavné církve. To jsou velice zajímavé detaily.

V MAJETKU TEMPLÁŘŮ

V roce 1204, během 4. křížové výpravy, byl Cařihrad křížáky dobyt a vyloupen. Bylo odneseno mnoho cenností, mezi nimi i toto plátno. Delší dobu se o něm nevědělo. Historička Barbara Fraellová nedávno narazila na dokument, v němž mladý Francouz Arnaut Sabbatier v roce 1287 líčí templářskou iniciaci. Rytíři jej odvedli na tajné místo. „Tam mi ukázali dlouhé plátno, na němž byla otištěna postava člověka. Řekli mi, abych se plátnu poklonil a třikrát políbil nohu této postavy,“ uvádí dokument.

Právě uctívání jakési „vousaté tváře“ bylo jedním z hlavních bodů obžaloby

proti templářskému řádu, který byl na počátku 14. století rozprášen. Rázie začaly v pátek 13. října 1307. Rytíři se nepostavili na odpor a bylo tak zatčeno na 5000 rytířů včetně velmistra. Procesy trvaly sedm let. Velmistr Jacques de Molay, preceptor Geoffroy de Charnay a dva další představení řádu ale v samém závěru odvolali veškerá přiznání a byli ještě týž den večer, 19. března 1314, upáleni v centru Paříže. Je velmi pravděpodobné, že členové templářského řádu neuctívali žádnou modlu, ale relikvii připomínající Kristovo utrpení – dnešní Turínské plátno.

Je velmi pravděpodobné, že se ve 13. století plátno stalo majetkem templářského řádu.

ZNOVUOBJEVENÍ VE FRANCII

Plátno se veřejně objevuje ve Francii o 40 let později v roce 1353 ve městě Lirey (diecéze Troyes). Od té doby jsou osudy plátna známy nepřetržitě až do dneška. Jeho vlastníkem byl tehdy významný generál Geoffroi de Charny. Jak jméno napovídá, je značně pravděpodobné, že byl příbuzným upáleného Geoffroye de Charnay,

preceptora templářského řádu. Nechal stavět kostel, kde bylo plátno uloženo. Umírá v bitvě a vdova se rozhodla, pravděpodobně z finančních důvodů, v roce 1357 plátno vystavit. Místní biskupové proti tomu protestovali, protože byli přesvědčeni, že plátno není pravé.

V roce 1453 bylo plátno přenecháno Ludvíku Savojskému, tedy savojské rodině a té patřilo až donedávna. Ti je uložili nejprve v zámecké kapli v Chambéry, kde bylo v roce 1532 poškozeno požárem. V roce 1578 bylo plátno přeneseno do Turína, kde se uchovává dodnes a je známé jako Turínské plátno.

VĚDECKÉ ZKOUMÁNÍ A PŘEKVAPIVÉ DETAILY

Podrobné vědecké zkoumání plátna začíná v 70. letech 20. století. Zapojila se do něj i NASA. Během posledních 50 let se udělalo mnoho odborných výzkumů a zjistilo se mnoho důležitých skutečností. Například, že se v plátně uchoval pyl rostlin, podle kterého se dá zjistit, kudy plátno putovalo. V plátně se našel pyl z rostlin, které rostou jen v oblasti Palestiny (halofilní rostliny z okolí Mrtvého moře – pozn. red.), Sinaje, pyly rostlin z oblasti Urfy (dřívější Edessy), z okolí Istanbulu, jižní Francie a severní Itálie.

’ V plátně se uchoval pyl rostlin, podle kterého se dá zjistit, kudy plátno putovalo: Palestina, okolí Urfy, Istanbulu... 6

Na plátně jsou otištěny i rostliny, které kvetou na jaře v okolí Jeruzaléma – to je objev z poslední doby.

Bylo zjištěno, že krvavé skvrny na plátně jsou krevní skupina AB a že je to stejná skupina jako na roušce uchovávané v Oviedo ve Španělsku, která je tam nepřetržitě od 8. století a na které se rovněž vyskytují pyly rostlin, které dokládají, že i tato rouška se kdysi nacházela v Palestině. Může to být šátek – rouška, o které se zmiňuje Jan v evangeliu, že v prázdném hrobě neležela mezi plátny, ale zvlášť, svinutá na jiném místě (Jan 20,7).

Také byly objeveny na plátně nápisy, které se podařilo rozluštit. Jde o směsici latiny, hebrejštiny a řečtiny a vědci se přiklání k možnosti, že tyto nápisy vytvořili úředníci, kteří pečtili Ježíšův hrob. Nejčitelnější je nápis „INNECE“, což je asi zkratka nebo část výrazu „IN NECEM IBIS“ (trest smrti).

Zajímavý je i nález zbytků octa na tváři, což odpovídá i tomu, že Ježíšovi dávali na houbě napít octa.

NA PLÁTNĚ SE PODAŘILO IDENTIFIKOVAT I MINCE...

Díky trojrozměrnému zkoumání plátna vědci objevili, že na očích jsou položeny mince. Na pravém oku jsou na minci písmena U CAI, identifikovatelná je i část obrazce. Podle numismaticů se jedná o mince, které dal razit Pilát Pontský v letech 29 až 30 po Kristu. Pilátovy peníze nesly nápis TIBERIOU KAISAROS (císaře Tiberia). Bylo však záhadou, proč je na místě K písmeno C, když jinak i obrazec na minci odpovídá archeologickým nálezům. A bylo velkým překvapením, když se později v numismatických sbírkách našlo několik mincí dokládajících jednu vadnou ražbu s písmenem C místo



Foto: Wikimedia Commons



Foto: Wikimedia Commons



Foto: 6x Prof. Avinoam Danin



Foto: 6x Prof. Avinoam Danin

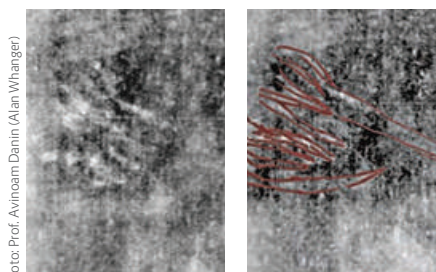


Foto: Prof. Avinoam Danin (Alan Whanger)

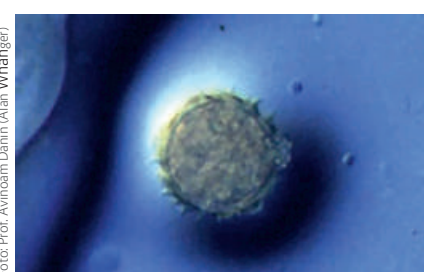


Foto: Prof. Avinoam Danin (Alan Whanger)

Některé z rostlin, jejichž otisky byly objeveny na Turínském plátně: kapara egyptská (a), kaciba (b), srovnání obrazu na plátně s rostlinou (c), živý exemplář gundelie (d).

Na plátně viditelné části rostliny gundelie Tournafortova (Gundelia tournefortii) v oblasti ramene postavy na snímku plátna a na negativu. V detailu vpravo dole je mikroskopická fotografie pylového zrna z plátna. Zkoumání stop květin na plátně se věnovali Alan a Marie Whangerovi, ve výzkumech pokračoval profesor Avinoam Danin z Hebrejské univerzity.



Foto: 2x Prof. Avinoam Danin



Zvýrazněné otisky květiny viditelné na UV snímku pořízeného Vernonem Millerem v r. 1978; vpravo pokus o částečné aranžmá květů rmenu (Anthemis bornmuelleri)

K. To je věc, která ve středověku nemohla být známá. (Případný padělatel ve středověku dokonce nemohl tušit, že po téměř tisíci letech budeme schopni obraz zvětšit tak, že se obrazec mince stane patrným, že budeme určovat druhy pylových zrněk, dokážeme identifikovat lidskou krev a její krevní skupiny... – pozn. red.) Jsou to nesmírně zajímavé

detaily... To vše však ukazuje, že plátno nemůže být výrobek ze středověku.

TAJEMSTVÍ VZNIKU PLÁTNÁ

Vědci zjistili, že na plátně není žádný pigment (barvivo), obraz tedy není namalovaný ani otisknutý. Jsou tam pouze lehce zahnědlá vlákna na po-

Foto: archiv časopisu Milujte se!



Prostorové zpracování obrazu z plátna pomocí počítačové třídimenzionální grafiky (3D)

Foto: Flickr, waltscm (cc-by 2.0)



Třídimenzionální model postavy z Turínského plátna v kapli akademie vzdušných sil v Santa Fe, USA

„Při pohřbu bylo plátno posypáno květinami. Jsou na něm otištěny rostliny, které kvetou na jaře v okolí Jeruzaléma – to je objev z poslední doby.“

vrchu jednotlivých nití, ze kterých je plátno utkáno. Zahnědnutí bylo vyvoláno oxidací a dehydratací vláken. Příčinu tohoto procesu však neznáme. Tam, kde je obraz intenzivnější, je těchto zahnědlých vláken víc. Vědci NASA zjistili, že intenzita zhnědnutí roste s blízkostí plátna k povrchu těla. Tam, kde se plátno přímo dotýkalo těla, je zhnědnutí intenzivnější a naopak. To v podstatě odpovídá zákonu záření, tedy že intenzita záření je nepřímo úměrná čtverci vzdálenosti. Vědci dokonce podle tohoto zákona dokázali vytvořit plastický model postavy, který je v Turíně vystaven. To napovídá něco o původu obrazu na plátně.

Navíc je potřeba říci, že záření vycházející z těla muselo být rovnoběžné a kolmé na podložku, na níž tělo

leželo, takže vytvořilo obraz věrně. Vědci zkoušeli pokus, kdy natřeli figuranta nějakou látkou, přiložili k němu plátno a obraz stabilizovali teplem. Nedostali ale podobný obraz jako na Turínském plátně, protože když plátno, do kterého zabalili model, rozvinuli do roviny, celý obraz se zdeformoval. (Navíc podobnost s Turínským plátnem u všech dosavadních pokusů končila v okamžiku, kdy se jejich výsledek srovnal s originálním plátnem pod mikroskopem: až do roku 2008 se při žádném z podobných pokusů například nepodařilo dosáhnout zhnědnutí jen některých vláken – těch, která jsou na povrchu nití – pozn. redakce.)

POKUSY S EXCIMEROVÝM LASEREM PUBLIKOVANÉ V ROCE 2008

Profesor Giulio Fanti ve spolupráci s profesorem Giancarlem Pesaventem z Padovy nedávno použili tzv. excimerový laser, kterým se podařilo vytvořit obraz, jenž se svými vlastnostmi, i mikroskopickými, maximálně přibližuje charakteristikám obrazu na Turínském plátně. Byl však vytvořen obraz

o ploše pouze několika centimetrů čtverečních s užitím napětí 500 tisíc voltů. Fyzikové zúčastnění na experimentu odhadují, že pro vytvoření obrazu o velikosti Turínského plátna podobným způsobem a dokonce v krátkém časovém okamžiku by bylo třeba elektrické napětí dosahující několika desítek miliónů voltů. MUSELO by tedy jít o jakousi energetickou explozi.

Původní text z publikace *Dotyky nebe a země*, šířeno pod licencí Creative Commons:

„Čekal jsem, že uvidím tahy štětcem – prostě věc vyrobenou lidskou rukou – a půjdu pryč. Ale sledoval jsem vědu přes třicet let. A když eliminujete ostatní možnosti, tak ta jedna zbývající – a nezáleží na tom, jak je nepravděpodobná – musí být pravdivá.“

Barrie Schwartz, pořizoval fotodokumentaci plátna pro vědecký tým „STURP“

DÁL JIŽ VEDOU JEN HYPOTÉZY...

Jak by mohla taková energetická exploze nastat? Zde se dostáváme na pole hypotéz.

Giuseppe Baldacchini (viz prameny na konci tohoto článku) přišel s hypotézou anihilace hmoty a antihmoty, neboť podle něho je to jediný fyzikální jev, který vede k naprostému zmizení látky a utvoření odpovídající energie. Tento proces je dnes možné laboratorně provést pouze na úrovni elementárních částic, avšak ve větším měřítku dominoval v prvopočátcích existence vesmíru, ihned po velkém třesku, upozorňuje vědec a pokračuje: tělo se proměnilo v ekvivalentní množství energie (mohli bychom říci „vyzářilo se“). Tato hypotéza podle něho také dokáže vysvětlit fakt, že zaschlé stopy krve, které musely přilepit tělo k plátnu, zůstaly na plátně celistvé, neporušené, i když by při běžném mechanickém odtržení plátna od těla část krvavých skvrn zůstala na těle a část na plátně.

Nejsme schopni vysvětlit, jaké záření zapříčinilo vpálení obrazu. Můžeme si představit, že při vzkříšení náhlým zablesknutím těla zmizelo z našeho prostoru a času. Jak víme z evangelií, učedníci a ženy našli sice plátno, ale prázdné. Opravdu jde o multidisciplinární problém a zatím se potvrzuje to, že čím víc se věda vyvíjí, tím víc se o plátně dovídáme, ale definitivní odpověď se stále hledá. Je třeba si uvědomit, že zde jde o pouhou hypotézu a že samotná skutečnost zmrtvýchvstání pro nás stále zůstává nevýslovným tajemstvím.

ZKOUMÁNÍ STÁŘÍ PLÁTNA POMOCÍ IZOTOPU UHLÍKU ^{14}C V ROCE 1988

Když v roce 1988 vědci určili stáří plátna pomocí izotopu uhlíku ^{14}C , konstatovali, že pochází ze středověku. Jak je to možné?

„Více důkazů odporuje
uhlíkovému datování...“
(datujícímu plátno až do let 1260
až 1390)

National Geographic 2004

Princip určování stáří pomocí radiokarbonové metody spočívá v tom, že v atmosféře je vlivem kosmického záření stálý poměr mezi stabilními izotopy uhlíku ^{12}C (se šesti protony a šesti neutrony v jádře), resp. ^{13}C (se šesti protony a sedmi neutrony) a radioaktivním izotopem ^{14}C (se šesti protony a osmi neutrony). V živých rostlinách, které fotosyntézou přijímají všechny uhlík z atmosféry, je množství uhlíku ^{12}C , ^{13}C a radioaktivního uhlíku ^{14}C stejné jako v atmosféře. Vlivem potravinového řetězce platí totéž i o zvířatech a lidech (lidé a zvířata přijímají uhlík v potravě). Ve chvíli, kdy se strom skácí, len se vytrhne, zvíře se zabije, člověk zemře, už se nedodává další radioaktivní uhlík ^{14}C a ten, který v rostlině nebo živočichovi je, se naopak pomalu rozpadá a přeměňuje na dusík, takže celkové množství uhlíku se zmenšuje. Víme, že radioaktivní uhlík ^{14}C má poločas rozpadu asi 5730 let, takže po této době je ho v daném materiálu již jen polovina z původního množství (pokud ovšem nepřijímá



Foto: Flickr, acor-cannes (cc-by-SA 2.0)

Způsob, jakým je po zrestaurování dnes vystavováno Turínské plátno, uložené v ochranném zasklení, do něhož se vhání plyn argon

další „čerstvý“ uhlík ze svého okolí – zde je už první problém týkající se Turínského plátna: plátno bylo nasvěcováno celá staletí voskovými svícemi, bylo vystaveno požáru, absorbovalo saze – pozn. red.). Díky tomu, že známe poločas rozpadu, jsme schopni odhadnout stáří organických materiálů, respektive dobu, kdy přestaly žít – tj. přijímat uhlík.

K zjišťování množství uhlíku se začala využívat spektrální analýza, která je poměrně nenáročná na spotřebu zkoumaného materiálu, a proto bylo možné přistoupit i ke zkoumání Turínského plátna. Zkouška byla bezesporu provedena odborně, problém však nastal metodologický. Chceme-li zjistit stáří materiálu, který je poměrně velký a rozsáhlý a prošel tak pohnutou historií, nestačí si vzít kousek z jednoho místa, ale bylo potřeba udělat náhodný výběr z celé plochy. Nemyslíme tím stříhat díry do plátna, ale odebírat vlákna...

VANILIN JAKO NEZÁVISLÝ DŮKAZ STÁŘÍ PLÁTNA

V roce 2004 zveřejnil Raymond Rogers výsledky chemického výzkumu

vzorků Turínského plátna, které byly v roce 1988 odebrány pro radiouhlíkové datování. Všechny údaje ukazují na skutečnost, že vzorky byly odebrány z pozdější látky, kterou bylo plátno na okraji vyspraveno – byla připojena k původnímu materiálu. V místech odběru vzorku je přítomen vanilin, látka vznikající rozpadem ligninu, která po čase z tkaniny mizí (mizí asi po 1300 letech, je to také jeden z dalších způsobů přibližného datování Turínského plátna, který není závislý na radiokarbonové metodě – pozn. red.). V samotném plátně už stopy vanilinu nebyly nalezeny, musí být tedy mnohem starší než zkoumaný vzorek. Vzorek navíc obsahuje mořená barviva, která se používala až od 16. století. Test ultrafialové fluorescence též odhalil rozdíl mezi plátnem a záplatou. Vzorky mají také odlišnou, vyšší plošnou hmotnost než většina plátna.

Pokračování v příštím čísle Sféry.

Původní text z publikace Dotyky nebe a země, šířeno pod licencí Creative Commons. 🌐

Mons. František Radkovský

Český katolický kněz. Papež Jan Pavel II. ho jmenoval nejprve biskupem aggarským a pomocným světícím pražským, později se stal biskupem plzeňským. Vystudoval Matematicko-fyzikální fakultu UK v Praze a Cyrilometodějskou bohosloveckou fakultu.



ARCHANDĚLÉ ARCHANDĚL ZADKIEL

Ing. JAROSLAV KALOUSEK, ilustrace Eva Ova (www.eva-ova.cz, www.facebook.com/EvaOvaArt)

ZADKIEL (hebrejsky: צדקיאל) znamená „spravedlnost Boha“ nebo Hesediel (hebrejsky: חסדיאל) znamená „milost Boha“. Je archandělem svobody, benevolence a milosti a archandělem a patronem všech odpouštějících, známý také jako Sachiel, Zedekiel, Zadakiel, Tzadkiel a Zedekul. Rabínská tradice ho považuje za anděla milosrdenství.



Pečeť (sigil) Zadkiela

Zadkiel byl považován za archanděla, který zabránil Abrahamovi obětovat jeho syna Izáka. V rabínských spisech patří Zadkiel do řádu Hashmallim.

Zadkiel je spojován s fialovou barvou. V ikonografii je často líčen, jak drží nůž nebo dýku. V židovské mystice a západní rituální magii je Zadkiel spojován s planetou Jupiter. Pozice tohoto archanděla v sefirotu je čtvrtá, což odpovídá milosrdenství.

Archanděl Zadkiel a jeho archai, svatá Ametysta, jsou archanděly sedmého paprsku transmutace a transformace. Čili duchovní alchymie. Společně se svými anděly tohoto plamene slouží lidstvu z Chrámu Čistoty.

Fialový plamen, karma a svoboda

Chrást Čistoty, kdysi fyzický, je nyní v éterické říši nad ostrovem Kuba. Kněží posvátného ohně

v Atlantidě zde absolvovali výcvik pod vedením lorda Zadkiela a jejich služba životu nabrala na síle, která zabránila potopení ostrova. Archanděl Zadkiel a svatá Ametysta ztělesňují Boží svobodu, alchymii, transmutaci a transformaci, odpuštění a spravedlnost, tedy stejné vlastnosti, které ztělesňuje i Mistr Saint Germain a jeho dvojplamen. Jejich práci odpovídá čakra sídla duše a jejich barva je fialová. Dnem sedmého paprsku je sobota, což znamená, že

v tento den můžeme obdržet větší uvolnění světla, energie a kosmického vědomí z kauzálních těl Zadkiela a Ametysty.

Fialový plamen léčí tělo, duši a ducha. Zadkiel a Svatá Ametysta jsou tu proto, aby nám pomohli zajistit naši individuální svobodu – pokud jsme svobodní, můžeme pak osvobodit naše domovy, města, naše národy, naši planetu. Hlavním blokem naší svobody je naše negativní karma. Můžeme ji proměnit prací s fialovým plamenem. Můžeme také vyvážit negativní karmu vysláním božské lásky a soucitu – lidskou láskou a aplikací zákona milosrdenství a odpuštění.

Můžete vidět z vnitřních úrovní obrovské úsilí, které jste vynaložili na přeměnu bloků a špatně klasifikovaných energií v karmě, získaných v tomto a minulých životech. Je to skutečně úžasná věc, kterou můžeme spatřit. V jednom okamžiku sedíte obklopeni všemi druhy negativních myšlenek, které se točí ve vaší auře. V dalším se rozhodnete vyvolat fialový plamen.

A hle! Kolem vaší osoby se začíná formovat mocná síla sedmého paprsku, jako obrovská elektroda kosmické energie. Andělé fialového plamene se shromažďují kolem vás. S nataženými dlaněmi směřují přes vaše čtyři dolní těla (fyzické, éterické, emocionální a mentální) a vaši auru jako oblouk fialového paprsku. Když tento oblouk bliká napříč vaší bytostí, odpařuje negativní bloky. Ty doslova mizí ze srdce a myslí!

Duchovní alchymie je věda o sebestřemě.

Zadkiel označuje fialový plamen jako univerzální rozpouštědlo, které alchymisté hledali po celé věky. V popředí moderní chemie se středověcí alchymisté snažili přeměnit obecné kovy na zlato a objevit univerzální lék na nemoci a prostředky k prodloužení života. V širším smyslu je alchymie definována jako „síla nebo proces transformace něčeho společného na něco zvláštního“ nebo „nevysvětlitelná nebo záhadná transmutace“.

Archanděl Zadkiel říká: „Mám ve svém srdci tajemství alchymie. Pokud chcete, můžete je vyvolat. A vydám vám je jako odpověď na vaše volání.“

Ametystové krystaly zaměřují plamen svobody

Prostřednictvím krystalu ametystu zaměřujeme mateřský aspekt svobody na vývoj této planety. Ametyst nosí všichni, kdo slouží na sedmém paprsku a jejich pomocníci. Ametyst je tedy ohniskem plamene svobody a ty šperky, které byly vysvěceny nositeli světla, obsahují ve středu repliku plamene, který představují.

Hudebním projevem tohoto paprsku je skladba *Na krásném modrém Dunaji* od Johanna Strausse.

Archanděl Zadkiel říká:

Jste čistá energetická podstata Ducha, drazí. Věřte tomu. Vychutnejte si to. Čím více se vnoříte do této pravdy, tím více budete postupovat po spektru reality, která je nejčistší a nejbližší k Čisté Božské esenci, jakou jste kdy byli. Hle, je pravda, že váš energetický podpis se očistil, zvětšil a vyčistil k dokonalosti. Že je to pro všechny zjevnější, než kdy bylo. Pěstujte to a važte si toho, jak držíte svou energii v celé její čistotě a expanzi. Buďte nyní se mnou, když vám pomáhám očistit vaši energii způsobem, který vás přivede do vašeho čistého středu. Fialový plamen působil ve vaší energii, čistil ji k dokonalosti. A toto je teď vaše pravda, drazí. Ve svém pokroku se vyvíjíte do stále rostoucí čistoty. Už není potřeba následovat příklad jiného, jací byste měli být. Buďte tím, kým jste. Buďte svou vlastní energií. Udělejte si každý den čas a objevte svůj vlastní energetický podpis, svůj vlastní tok energie, který máte jen vy.

Rozšiřte to s uznáním své vlastní schopnosti ponořit se stále hlouběji do své vlastní energie, své vlastní podstaty, své vlastní pravdy, s jejich záměrem.

Není nikomu řečeno, jak daleko se dostal. Sám víš, jak daleko ses dostal. A vracíte se stále rychleji a rychleji ke své vlastní Pravdivé božské esenci s uznáním, že jste nádhernou jiskrou Stvořitele, která se dále spojuje do vaší úplnosti, do vaší celistvosti jako jedinečného božského Já Jsem.

A to je vaše pravda. Cítíte, jak se to ve vás utváří, jak to přijímáte. Na této cestě jste dospěli k celistvosti, abyste objevili svou vlastní jedinečnou energii v podobě Stvořitele.

Držím vás ve svém Fialovém plamenu pravdy a transformace, abyste si uvědomili svou vlastní pravdu a to, že jste jedinečným energetickým projevem Stvořitele v celé vaší slávě.

JÁ JSEM archanděl Zadkiel.

Návod na práci s fialovým plamenem

(je dobré znát Vysoké duchovní učení „O JÁ JSEM“)

Ve jménu Boží Přítomnosti JÁ JSEM volám archanděla Zadkiela, Svatou Ametystu a např. Mistryni Kwan Jin a vizualizuji si je okolo sebe (nebo čehokoli, co je třeba očistit) a volám:

Milované Velké bytosti, rozdmýchejte fialový plamen okolo mne a ve mně. Necht' tento fialový plamen transformuje v čistotu a Světlo nebo transmutuje špatně kvalifikované energie, bloky a nečistoty v mém fyzickém, éterickém, emocionálním a mentálním těle, v mé činnosti, v mých vztazích, mých příležitostech a všech záležitostech. Děkuji vám.

Po skončení rituálu je dobré „pročištná“ místa naplnit jinou energií. 🌸

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.





JIŘÍ LEDVINKA

„Je možné úplně všechno, co přijmete a čemu uvěříte.“

HANA NĚMCOVÁ

▼ Jirko, když jsme připravovali knížku *Od počátku k prvopočátku*, povídali jsme si, že na Otce zapomináme, nebereme ho „do hry“, jsme tak nějak odpojení a neuvědomujeme si svou vlastní Božskou podstatu... Tehdy jsem to vnímala jako pobídku k propojení, k navazování a procitování vědomého vztahu s Otcem, Bohem, Stvořitelem, k otevírání srdce. Ted' vnímám určitý posun - začít si více uvědomovat vlastní Božství, Božskou jiskru a to, že jsme součástí Božské hry. Že jsme vlastně také Božskými tvůrci.

Určitě!

▼ Je tedy důležité svoje Božství přibírat stále do hry, samozřejmě ani nezapomínat na základní stavební kámen - spojení s Bohem, Otcem - a z tohoto bodu tvořit a manifestovat svoje touhy a přání?

Přesně tak. Já bych ale spíš použil slovo „žadávat“. Vždycky říkám, že pokud cítíte, že by to nějak mělo být, tak si to zadejte a očekávejte výsledek. Nebo to lze vyjádřit slovem „žít“.

▼ Existuje spousta učení, jak si přitáhnout do života hojnost, partnera apod., ale často tam chybí zmiňovaný výchozí bod, kterým je Božský Tvůrce, spojení s Ním a vědomí vlastního Božství.

Ano, často tam chybí toto propojení. Potřebuješ si ho uvědomovat - ne prázdnou, nebo že jsi v nějakém zmaru, nebo že ti něco chybí.

▼ Je špatně, když toto spojení necítíme 24 hod denně?

Ne, vůbec ne, stejně o tom víš. Víš, že máš zájem a máš tam pozornost - tak to necháš v klidu proudit. Někdy to ani nevnímáš, je to v klidu.

▼ Můžeme to přirovnat k předem nastavenému autopilotu?

Ano, a ani by nešlo, aby ses na to soustředila každou chvíli. Je to automatické. I kdybys propojení nevnímala, ber to tak, že ho třeba zastihují jen nějaké emoce, které zase odejdou.

▼ Ted' když spolu mluvíme, tak je prožívání vlastního Bytí někde na pozadí...

Ano, a to je vlastně ono. Obvykle to ale osobnosti nestačí - chce nějakou senzaci a něco vnímat. Božství je ale v klidu. A až přijde příležitost něco zadat, tak to učiníš.

▼ Je Božím záměrem, abychom my lidé tady na Zemi prožívali a cítili své Božství, a z tohoto bodu tvořili?

Ano, je to záměr Boha, a zda i ty budeš mít stejný záměr, to už je na tobě. Ty

sama rozhoduješ, zda je to i tvůj záměr – ale měl by být.

▼ **Díky tomu, že máme svobodnou vůli, tak se mohu rozhodnout, zda ten nejvyšší Boží záměr tady budu naplňovat, nebo zda se budu podřizovat matrixu, strachům, programům mysli...?**

Ano.

▼ **Pokud by to všichni takto uchopili a žili svoji esenci, svůj potenciál, pak by si každý žil ve své „bublíně“ a občas se propojil s „bublínou“ někoho jiného?**

Ano, tak nějak si to lze představit...

▼ **Co vztahování mezi lidmi? Spolupráce ve firmách, kde pracuje spousta lidí. Vytváří něco dohromady...**

Tam je důležité, aby to lidé dělali proto, že je to baví. Pokud se rozhodnou, že už takto žít nechtějí, tak se systémy rozpadnou a budou fungovat úplně jinak – na Božském principu a na tom, že si každý dá to nejlepší. Ne pracovat ve firmě, kde nechce být. Lidi si budou vybírat.

▼ **To je paradigma současné společnosti, která je dopovaná strachem. Kdybychom byli všichni vědomí...**

... ano, vypadalo by to jinak.

▼ **Nebo je to určitá fáze vývoje?**

Obojí.

▼ **Říkáš být ve své realitě, tvořit si svoji realitu - když tu byl lockdown, stejně sis nemohl dělat vše, co bys rád, v tvém případě třeba akce naživo.**

Dostaneš jiné nabídky, abys tím prošla. Pokud tady přebýváš v „Božském“ a tyto problémy si nepřipouštíš, pak sice dodržíš zákony, ale zároveň dostaneš nabídku, jak tím projít. Ne-strádáš. Žiješ tak, abys dostala jen to nejlepší. Já mám třeba v zadání, že vše dopadne báječně. Věděl jsem, že když nebylo možné akce pořádat, že to dopadne jinak, ale dobře... Začalo se dělat

on-line, zároveň jsem se někam posunul a vyzkoušel jsem si to. Takto by k tomu měli přistupovat všichni.

Pokud máš ale zábrany, že to z různých důvodů není možné a věříš jim, pak to probíhá přesně podle tohoto scénáře. Spousta lidí se z pozice strachu ptá, proč to nejde. Pokud si ale naopak uvědomuješ Božskou realitu a přistoupíš k tomu tak, že je to o.k., pak dostaneš

„ Pokud někomu krachne podnikání, neměl by se lekat, ale naopak se těšit, co nového přijde. Vždycky se nějaké řešení najde.“



ještě něco lepšího, co bys ani nevymyslela. Mysl to totiž ani vymyslet nemůžeš... Je důležité být stále v nastavení hojnosti. Pokud bychom to všichni uměli, pak by neexistoval ani žádný covid, protože lidstvo by bylo na takové úrovni, že by se takový problém do jejich světů vůbec nedostal. Pokud se k tobě dostane informace, že se někde objevila nějaká nemoc, pak tě obvykle napadne „aha“, tak to můžu mít i já – automaticky, aniž by ti došlo, že je to nesmysl, že to k sobě vůbec pouštět nemusíš.

▼ **Pokud jsem Božské realitě a uvědomuji si to, pak se dá říci, že tam nemoc vůbec nemá místo?**

Ano, vůbec tam nepatří. Nemá tam místo, nelze ji mít.

▼ **Pouze pokud se propadnu do systému...**

To, co se tady děje, je odraz lidstva a jeho úrovně. Nejen covid, ale cokoliv

dalšího... Lidi by se od toho měli odvrátit, měli by se rozhodnout, zda to přijmou, nebo ne.

▼ **Přesto - pochází covid z Božské reality?**

Dá se to tak říct. Všimni si toho zvláštního původu. Dělá si, co je potřeba, různě mutuje a nedá se uchopit... Lidstvo se od toho má odvrátit, ne to řešit. Lidi, místo, aby to takto uchopili, tak řeší opatření. Tvrdí, že nechtějí covid, ale spíš nechtějí opatření.

▼ **Zeptám se na vědomější propojování a uvědomování si vlastního Božství - např. tvoje Boží otisky - nebo meditace. Je to něco, co pomáhá člověka v tom Božském stavu více ukotvovat?**

Určitě! Pokud za mnou přijde člověk s přesvědčením, že to tímto způsobem obdrží a jde si za tím, tak ano... V tu chvíli se vše dá zesílit a urychlit. Pokud ale přijde někdo, kdo je jen zvědavý a vlastně ho to vůbec nezajímá, tak se tak úplně neděje. Každý je jiný. Mnoho lidí to již uchopilo.

▼ **Lze i přes obrazovku?**

Funguje to stejně. Setkání naživo jsou lepší kvůli komunikaci, ale z hlediska energií je jedno, jestli jsi třeba v Austrálii.

▼ **Dá se říct, že pokud se někdo připojí, tak ho vlastně přizveš do své bubliny a on se může s tebou vyhoupnout?**

Není to tak úplně, lidi se tam vlastně přizvou tím, že mají zájem – přizvou se tak do „Božského“. Já je ani nemusím brát k sobě. Spíš za sebe, nechám si svou bublinu tak, jak je, jen je přizvu do toho „Božského“. Procítí to sami. Musíš neustále pamatovat na vlastní svébytnost!

▼ **Co ty věty o tom, že jsme tady všichni propojeni?**

Na to bych dal pozor. Dal bych pozor na různé energie, které tady „plavou“, vždyť spousta lidí má v sobě i určité věci v nepořádku – pokud budeš brát,

že jsme všichni propojení, pak si „natáhneš“ i určité problémy. Máš mít svůj svět čistý – propojení úplně nejsme, pouze o sobě víme.

▼ **Jsmo tedy propojení skrze Božský zdroj?**

Ano, ale zároveň máme svoji svébytnost. Pokud si tam nechám kohokoliv vstoupit, pak může nastat problém. Nejsme na stejných úrovních a někdo mi tam může zanášet problémy. Mnoho lidí si říká, že když je v tom „Božském“, tak se nic nestane – stane, pokud na to nahlížím z pozice mysli. Pokud jsi v „Božském“, jsi v sobě, pak toho člověka jen pozoruješ, nestahuješ si z něho nic do sebe. Problémem může být, když z pozice mysli nebo ega máš „za povinnost“ někomu pomáhat. Nacítovat se na něj, cítit se skoro stejně špatně – takové propojení je špatně. Bereš si do sebe problémy tohoto člověka a jeho vnímání.

▼ **Zpátky k tvořivosti a práci. Paradigma dnešní doby je, že lidé stráví v jedné práci často celý život.**

To je často z pozice strachu. Musím to dělat takto, protože to jinak nejde. Pokud to přijmou za pravdu, tak je to pro ně pravda. Měli bychom si hlídat, abychom nepřijímali něco, co nám vyloženě nesedí. Nemyslet si, že je to v pořádku – není to v pořádku.

▼ **Opět tedy záleží na mně, jak se rozhodnu, nepřijímat systém přesvědčení, který je mi předkládán společností? Záleží, čemu uvěřím, jestli tomu dám zelenou, nebo červenou? Nesouvisí to i s určitou silou, jakou já jako osobnost disponuji?**

Někdo má to přesvědčení silnější a věří si víc. To si ale můžeš i věnovat. Každý z nás má stejnou možnost.

▼ **Mně teď naskočila astrologická symbolika a takové ty představy, které souvisí s jednotlivými znameními.**

Pak jsi v područí astrologie. Tvoje Božství se k tomu staví tak, že když to tak vnímáš, tak ti to dá.

▼ **Z toho vyplývá, že je úplně všechno možné, ale úplně všechno.**

Také je. Přesně k tomu to směřuje, můžeš si nastavit cokoliv.

▼ **Je dobré postupně a pomalu posouvat limity víry, čeho jsme schopni?**

Můžeš i rychle, ale není dobré na sebe tlačit a jít postupně. A časem si troufneš na víc.

▼ **Říkáš „troufnout“ – často si netroufneme a jsme zavření v určité škatulce.**

Ano, to je hlas ega, musíš mu dát ale najevo, že ho překročíš. Ono protestuje – hlavně tam nechod... Na začátku to vyžaduje velkou odvahu překročit všechny strachy. Prostě si to dovolíš, i kdyby ego předvádělo všechno možné. Dovolíš si to a očekáváš výsledek, ale nepracuješ na tom, to by se snižovala kvalita, dávala bys najevo Božství, že mu nevěříš.

▼ **Zadání, co chci, mohu ale modelovat postupně?**

Vždy říkám to nejlepší, co je možné...

„ Proč by naše Bytí, Božství mělo fungovat v nějakém útrpném módu. Má to tu být o radosti a spokojenosti. “

▼ **Často bereme ohledy... Bude to znít sobecky, ale alfou a omegou by měl být můj zájem, moje štěstí?**

Sobecké to vůbec není, vezmi si, že ti to ovlivňuje celý život. Pokud jsi v nepohodě a nepokoji a nedáš si maximum, potom začneš strádat. Sice říkáš, že nechceš trpět, a přitom si to utrpění takto vytváříš sama. Jak se chceš uzdravit, když třeba chodíš do práce, která tě nebaví...? Pozor, je to vlastně převlečené ego.

▼ **Dotkli jsme se nemoci – toho, že si je k sobě pustíme a vlastně v tom božském nemoci nemají místo. Pragmaticky se zeptám – co stárnutí?**

Také je to program.

▼ **A můžu ho nemít?**

Ano a budeš vypadat pořád stejně.

▼ **Život od mimina k starci, stárnutí – to je nějaká plošná iluze?**

Je to tak obecně přijímáno.

▼ **Tedy vše, co je obecně přijímáno, vytváří určité pole, skrze které my programujeme pole našich možností?**

Říkáš to dobře – můžeš si vybrat, co si do čistého pole dáš.

▼ **Tedy „naházím“ si tam všechno, čemu věřím. Je mi tu sdělováno, že lidi se rodí a umírají, mají choroby, chodí do práce od 8 do 5 hod... tedy obecné pravdy, kterým věříme, a ty mě potom ovlivňují? Ty mohu postupně měnit. Ale může tam být i spousta „pravd“, o kterých ani nevím, že je mám... co s tím?**

Pokud máš jasně zadáno, že jsi v Božském poli, tak ani tyto podvědomé pravdy tam nebudou. Prostě se rozplynou. Občas se nějaká může připomenout, ty si uvědomíš, že to není pro tebe a jdeš dál. Pak se tady teprve můžeš cítit dobře a strachy tě nebudou napadat, přesně tak to teď nacítuješ. Když se tam dostaneš, pak tam žádné strachy nemají místo.

▼ **Stárnutí a potažmo smrt... může to být i jinak, než jak to vnímáme?**

Asi bych to spíš bral tak, že tě to tady asi 1000 let baví nebude. Rozhodneš se tedy odejít, až budeš chtít.

▼ **Mělo by to tak i být – odcházet ze Země, nebo této reality, vědomě?**

Ano, když si tady splníš, co jsi chtěla a budeš vnitřně vědět, že už ti to stačí.

▼ **Co reinkarnace? Vracíme se zpátky?**

Ano. Ne každý zvládne to, co má, za jeden život... Tedy aby duše nabrala kapacitu, uvědomění si svého Božství. 🌐

Hana Němcová

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



„Co asi získáme cestou na Měsíc,
když nejsme schopni překročit
propast, která nás odděluje od
sebe samých?“

THOMAS MERTON

ENNEAGRAM

cesta do hlubin naší duše

Co kdyby existoval systém, který by nám umožnil lépe porozumět sobě i druhým? Co kdyby nám pomohl zřetelněji rozlišit naše filtry a náležitě si je uvědomovat? Co kdyby nám ukázal naše zásadní psychické problémy stejně jako silné a slabé stránky v mezilidských vztazích? Co kdyby tento systém nezávisel na prohlášeních odborníků nebo různých guruů, či na datu narození, pořadí při porodu, ale na typu osobnosti a na ochotě upřímně porozumět sám sobě? Co kdyby nám ukázal nejen naše problémy, ale i způsob, jak se s nimi účinně vypořádat? Co kdyby nám také ukázal cestu do hlubokého nitra duše? Takový systém existuje a jmenuje se enneagram.



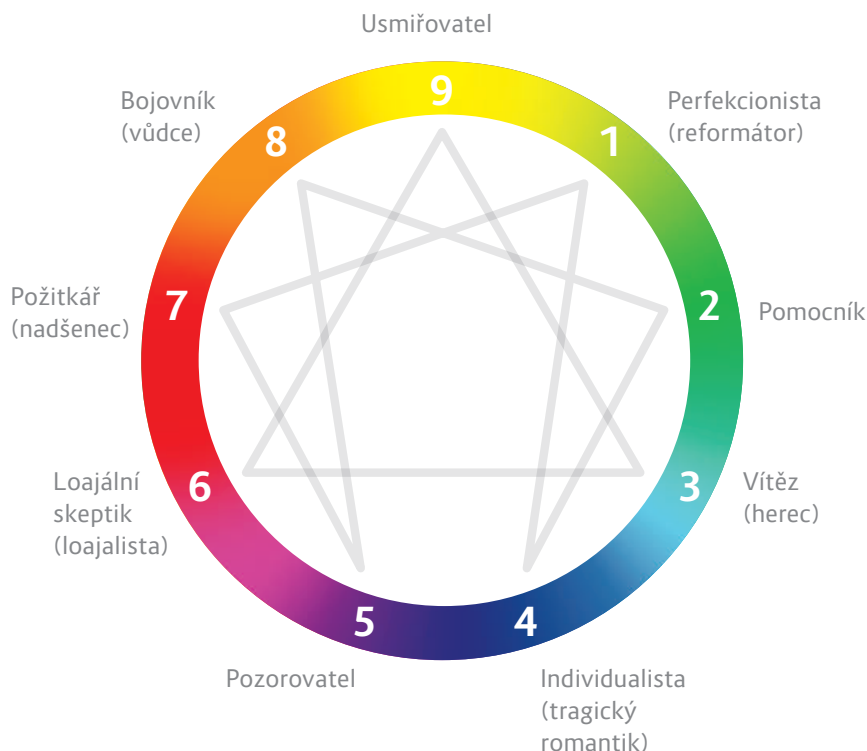
ENNEAGRAM

je geometrické znázornění devíti základních osobnostních typů a jejich komplexní provázanosti. Enneagram je součástí moderní psychologie a vychází z duchovní moudrosti mnoha odlišných starověkých učen. Samotné slovo *enneagram* pochází z řečtiny ze slov „devět“ (*ennea*) a „schéma, tvar“ (*grammos*): doslova tedy „schéma s devíti vrcholy“.

Moderní enneagram typů osobnosti vznikl spojením různých duchovních a náboženských tradic, které po tisíce let vytvářeli křesťané, buddhisté, muslimové (především súfisté) a židé (v kabale).

„Jádrem enneagramu je univerzální pochopení lidských bytostí jako bytostí duchovních ztělesněných v materiálním světě, které zároveň ale nevysvětlitelným způsobem ztělesňují život a duši totožnou se Stvořitelem.“

Pod povrchovými rozdíly a odlišnou vnější podobou, za závoji z iluzí, září v každém jedinci Boží světlo. Nejruznější síly ale toto světlo zakrývají a každá duchovní tradice má své vlastní mýty a doktríny, které vysvětlují, jak lidstvo o své spojení s božstvím přišlo. Jednou ze silných stránek enneagramu je fakt, že se vyhýbá všem rozdílným mezi naukami. Pomáhá lidem prakticky kteréhokoli velkého náboženského směru, aby znovu našli svoji základní jednotu jakožto duchovní bytosti. Enneagram může být proto v dnešním světě velmi cenný, protože ukazuje, že pokud bílý a černý, muž a žena, katolík a protestant, Arab a Žid, heterosexuál a homosexuál, bohatý a chudý nahlédnou pod povrchové rozdíly, které je rozdělují, naleznou tam zcela novou úroveň společného lidství. S pomocí enneagramu zjistíme, že všechny šestky jsou si podobné a že je spojují stejné hodnoty jako všechny, co patří



k tomuto typu. Jedničky se snědou pletí jsou podobné Jedničkám s bílou pletí víc, než by si kdy dokázaly představit... Vyplová tak najevo nová míra sounáležitosti a soucítění, která zahání starou neznalost a strach.

Enneagram není náboženství a ani nezasahuje do náboženského přesvědčení člověka. Nesnaží se být kompletní duchovní cestou. Přesto se však zabývá jedním prvkem, který je pro všechny duchovní cesty nezbytný: *sebezpoznaním*. Bez sebepoznání se na své duchovní pouti příliš daleko nedostaneme a neudržíme si ani úroveň, které jsme dosáhli. Jedním z největších nebezpečí práce na naší transformaci je ten moment, kdy se ego pokouší obejít hlubokou psychologickou práci tak, že přeskočí do transcendentního stavu příliš brzy. K tomu dochází, protože se ego rádo vidí jako mnohem „pokročilejší“, než ve skutečnosti je. Kolik nováčků už v prvním roce došlo k tomu, že jsou vlastně tak akorát připravení na svatost? Kolik studentů meditace si bylo jistých, že dosáhli osvícení v rekordním čase? Skutečné sebepoznání je nedocenitelnou obranou proti tomuto sebeklamu.

Enneagram nás provází na různá místa (a umožňuje opravdové

pokroky), protože začíná pracovat v bodě, ve kterém se skutečně nacházíme. I když ukazuje i duchovní vrcholy, kterých jsme schopni dosáhnout, nezastírá a nesoudí stránky našeho života, které jsou temné a svázané.

Pokud máme v materiálním světě žít jako duchovní bytosti, tak toto jsou ty stránky, které potřebujeme nejvíce prozkoumat: *Přítomnost* (uvědomění), *cvičení sebezpozorování* (získané skrze sebepoznání) a *porozumění tomu, co vlastní zkušenosti znamenají* (přesná interpretace, kterou získáme z širšího kontextu, jako je společenské nebo duchovní uspořádání) – to jsou tři základní prvky, které jsou pro práci na naší transformaci potřebné. *Bytí* nám dává ten první, *vy sami* přinášíte ten druhý a *enneagram* představuje ten třetí. Když se všechny tři spojí, věci mohou nabrat rychlý spád.

ZÁKLADNÍ PŘEDSTAVENÍ DEVÍTI TYPŮ

Práce s enneagramem začíná, když identifikujete svůj typ a porozumíte jeho hlavním problémům. Přestože u sebe uvidíme vlastnosti všech devíti typů, ty vlastnosti, které nás nejvíce

definují, patří jen k jednomu z nich. V knize *Enneagram* najdete testy, pomocí kterých snadno zjistíte svůj typ.

Typ Jedna:

Perfekcionista (reformátor).

Zásadový idealista. Jedničky jsou svědomité, mají pevné morální zásady a jasnou představu o tom, co je dobré, a co špatné. Jsou to učitelé a bojovníci, vždy se snaží věci zlepšovat, ale bojí se, že udělají chybu. Jsou spořádaní, ukáznění a pečliví, snaží se udržovat vysoké standardy, ale mohou sklouznout ke kritičnosti a k perfekcionismu. Obvykle mívají problémy s potlačovanou zlostí a netrpělivostí.

Typ Dvě:

Pomocník.

Starostlivý typ orientovaný na mezilidské vztahy. Dvojky jsou empatické, upřímné a srdečné. Jsou přátelské, štedré a mají sklony k sebeobětování, ale mohou být také sentimentální, lichotit druhým a snažit se jim zavděčit. Často touží po blízkosti druhých lidí a prokazují jim nějakou službu, aby si potvrdili, že jsou potřebné. Mívají problémy s péčí o sebe sama a s přiznáním vlastních potřeb.

Typ Tři:

Vítěz (herec).

Přizpůsobivý typ, který cílí na svůj úspěch. Trojky jsou sebejisté, atraktivní a okouzlivé. Může jim také záležet na jejich společenském postavení, silně touží po osobním postupu, protože jsou ambiciózní, soutěživé a energické. Dbají o svou image a o to, co si o nich ostatní myslí. Většinou mívají problémy s workoholismem a soutěživostí.

Typ Čtyři:

Individualista (tragický romantik).

Romantický, introspektivní typ. Čtyřky jsou si vědomy svých kvalit, jsou citlivé, rezervované a tiché. Nevadí jim mluvit o sobě, svoje pocity vyjadřují upřímně a nebojí se být osobní, ale mohou být také náladové a nespolehlivé. Mohou se ostatních stranit, protože si připadají zranitelné a nedokonalé, mohou také opovrhovat běžným stylem

života, o kterém se domnívají, že se jich netýká. Mívají problémy s požitkářstvím a se sebestostí.

Typ Pět:

Pozorovatel.

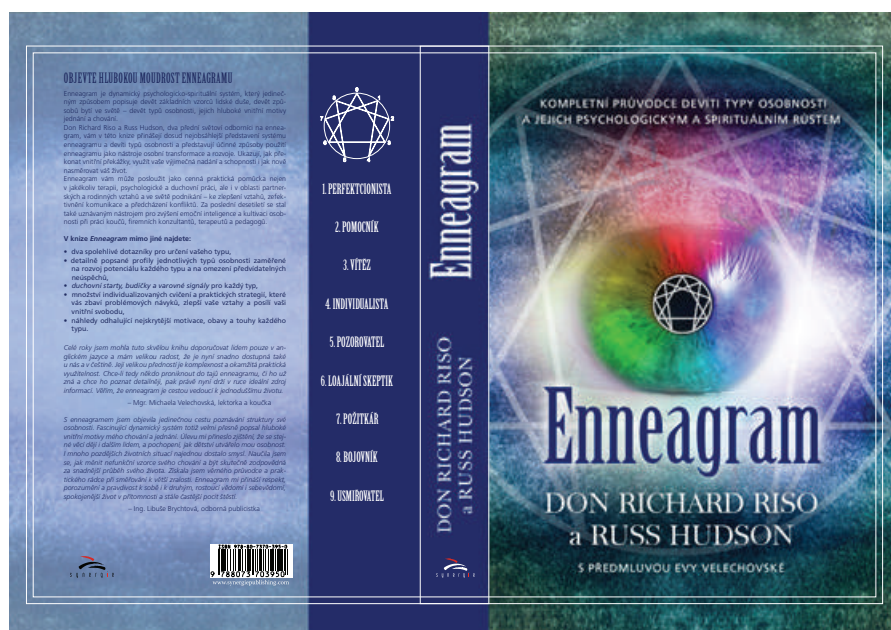
Výrazný, racionální typ. Pětky jsou ostražitě, bystré a zvědavé. Jsou schopné se soustředit a na něco se zaměřit, dokážou rozvíjet složité nápady a dovednosti. Jsou nezávislé a inovativní, ale mohou se ztratit ve svých myšlenkách a smyšlených konceptech. Straní se ostatních, ale přitom jsou stále nervózní

hravé a praktické, bývají dobře naladěné, ale také toho mohou dělat příliš mnoho najednou, příliš se rozptylovat a ztrácet disciplínu. Neustále vyhledávají nové a vzrušující zážitky, ale ustavičná činnost je může vyčerpat, a pak neudrží pozornost. Mívají problémy s povrchností a vznětlivostí.

Typ Osm:

Bojovník (vůdce).

Silný, dominantní typ. Osmičky jsou sebejisté, silné a rázné. Na jednu stranu jsou ochránářské, vynalézavé



a precitlivěle. Obvykle mezi jejich problémy patří izolace, výstřednost a nihilismus.

Typ Šest:

Loajální skeptik (loajalista).

Oddaný typ, pro něhož je nejdůležitější pocit bezpečí. Šestky jsou spolehlivé, tvrdě pracují a jsou zodpovědné, ale mohou být také neprůbojné, působit vyhybavě a chovat se velmi úzkostlivě: žít a těžit ze stresu a stěžovat si na to. Jsou často opatrné a nerozhodné, ale mohou vyvolávat i impozantní dojem, chovat se vzpurně a vzdorovitě. Mívají problémy s pochybnostmi o sobě a s podezřívavostí.

Typ Sedm:

Požitkář (nadšenec).

Zaneprázdněný a produktivní typ. Sedmičky mají spoustu schopností, jsou optimistické a spontánní. Jsou

a rozhodné, ale mohou se projevovat i jako pyšné a panovačné. Osmičky mají pocit, že musí mít svoje okolí pod kontrolou, často se dostávají do sporů a zastrahují druhé. Mívají problémy s tím, že si ostatní pustí příliš blízko k tělu.

Typ Devět:

Usmířovatel.

Vyrovnaný, skromný typ. Devítky jsou důvěřivé, stabilní a akceptují druhé. Jsou přátelské, dobrosrdečné, pohodové a nabízejí ostatním svou podporu. Mohou ale tíhnout také k tomu, že s ostatními souhlasí jenom proto, aby s nimi dobře vycházely. Za každou cenu se chtějí vyhnout konfliktu, ale mohou se přitom chovat samolibě a snažit se minimalizovat cokoli, co by je mohlo rozrušit. Často trpí pasivitou a tvrdohlavostí.

Více se dočtete v knize *Enneagram*. 📖



ZAPNĚTE SVÉ SVĚTLO

aneb Sílu charismatu můžete ovládnout i vy

Mgr. ALENA JÁCHIMOVÁ

O charismatu jsme si již povídali v některém z minulých čísel Sféry. Nabízí se otázka – dá se něco dělat s tím, abychom byli více oceňováni a méně přehlíženi? Můžeme se z šedé, nenápadné myšky, které si nikdo nevšímá, z neslyšitelné, neviditelné a přehlížené popelky stát osobou, která okouzluje svým šarmem a přitahuje pohledy a zájem svého okolí? Pokud se vám líbí představa, že se o vás lidé zajímají, kladou vám otázky, žádají o radu a visí vám na rtech, či vám chtějí pomáhat, jen aby mohli být s vámi, pak vím, jak toho dosáhnout. Někdy stačí docela málo. Rozhodnout se a „zapnout“ své světlo – charisma stejně jako to uměla například Marilyn MONROE. Právě ona ovládala to, zda se stane oslnivou Marilyn nebo docela nenápadnou Normou Jean. V metru se ztrácela v davu, tvář schovanou v límci kabátu, oči upřené do země. Ovšem na pódiu a rušných ulicích se proměnila v ženu přitahující pohledy všech: hrdě zvednutá hlava, přímý pohled, jasný hlas a odvážná gesta. Stačila jen malá změna, tak malá jako když večer otočíte vypínačem a místnost ponořená do tmy se rozjasní. Takový světelný vypínač/zapínač máme v sobě každý, stačí se s ním jen naučit pracovat, jak tvrdí Olivia Fox CABANE, která v tomto směru podnikla řadu výzkumů.

PROČ JE CHARISMA STÁLE TAK ATRAKTIVNÍM TÉMATEM?

Ať se nám to líbí nebo ne, charisma hýbe světem. Díky němu si vás druzí více cenní, díky němu více naslouchají vašim nápadům a jsou ochotni rychleji se podílet na jejich uskutečňování. Výsledky mnoha studií poukazují na to, že nadřazení i podřízení vnímají kolegy se šarmem jako výkonnější a lépe hodnotí jejich práci. Když umíte „zazářit“, rozsvítit své charisma, máte větší šance při výběrových řízeních, na zkouškách i při jakýchkoliv rozhovorech. Okolí vás automaticky vnímá jako „ty schopnější“.

JE CHARISMA DOVEDNOST, NEBO VROZENÁ VLASTNOST?

Kdyby bylo charisma jen vrozenou vlastností, charismatičtí lidé by byli podmaniví za všech okolností. Jenže tak tomu není. I ta nejoslnivější osoba na světě čas od času vyhasíná. A pokud ví, jak se opět rozsvítit, lusknutím prstů se změní a její slunce opět vychází. Šarm je tedy něco, co se učíme. Buď podvědomým pozorováním druhých – našich rodičů, přátel, starších sourozenců – nebo z potřeby, abychom získali to, po čem toužíme a zažili slast úspěchu.

Stalo se vám někdy, že jste se cítili sebevědomě? Lidé kolem vás vám naslouchali a vy jste vnímali jejich zájem? Tak přesně v tomto okamžiku „jste zářili“, vaše charisma bylo přítomné. Jenže si tohoto málokdy všimneme. Považujeme to za normální, a hlavně máme pocit, že skutečné charisma nikdy nepřestává působit. To je ten klíčový omyl.

Olivia Fox CABANÉ, která v tomto směru podnikla řadu výzkumů, vytvořila **seznam návyků**, které nám mohou pomoci stát se „přirozeně“ charismatickou osobou, a tím najít způsob, jak zlepšovat kvalitu svého života. Stejně jako řada známých osobností můžeme i my na sobě pracovat, krok za krokem ovládnout toto umění – zářit, kdykoli chceme. Dá to ale práci.

1. Ovládněte svou mysl

Poznejte své negativní myšlenky, sabotéry, který vám často „házejí klacky pod nohy“, jako jsou například: „nejsem

dost dobrá, to nezvládnou, vždycky to nakonec pokazím...“. Nepouštějte do svého života a do své hlavy myšlenky, které nechcete žít. Učte se s nimi pracovat tak, aby neničily vaši (sebe) důvěru a neodháněly od vás zajímavé příležitosti a ostatní lidi.

2. Jak mluvíte je stejně důležité jako to, co říkáte.

Tón vašeho hlasu a tempo projevu mohou působit zbrkle, nejistě, když jste téměř neslyšitelní. Mluvte klidně, s důrazem na podstatné, trénujte to. Rychlejší tempo zvyšuje v posluchači stres, napětí a úzkost. Zpomalením projevu vědomými pauzami mezi větami a myšlenkami přinášíte pocit sebekontroly, působíte jistěji. Hned si okolí pomyslí: „Ten člověk ví, co říká“.



3. Hlavně klid

Zvláště v době krize či nějaké složité životní situace je člověk, který dokáže zachovat klid, jako bezpečný přístav pro každého, kdo si potřebuje promyslet, kam se má obrátit, či co má dělat. Když vyzařujete klid, „rozdýcháte to“, fyzicky vyjadřujete, že se s touto situací dokážete vypořádat, i když to bude nějaký čas a úsilí chtít.

4. Absolutní přítomnost - osvojte si FLOW

Jednoduše tím, že se dokážete **plně koncentrovat** na tady a teď. Vypínejte telefon, když trávíte čas s jinými lidmi. Uvědomte si, že komunikujete také nonverbálně – tím, že budete koukat na displej telefonu, či se schováte za „černé díry“ při on-line meetingu, moc druhého nepřesvědčíte o tom, že vás zajímá to, co říká a že je pro vás

důležitou osobou. Pozor, nejvíce tuto nepozornost vnímají děti. Umění je dát druhým lidem pocit, že i oni jsou inteligentní, fascinující a mají váš obdiv, uznání. Chcete-li mít opravdové charisma, účastněte se naplno rozhovorů s druhými lidmi. Pak se vám nestane, že zapomenete jména nebo klíčové informace.

5. Opravdový úsměv

Usmívejte se očima, které odhalují upřímnost vůči osobě, na kterou se právě díváte. Tím, že jste schopni dívat se někomu do očí, říkáte, že má vaši plnou a soustředěnou pozornost, ale také ho ujišťujete, že je vaší jedinou prioritou v tomto okamžiku. Tím se cítí důležitý a je mnohem více ochotný s vámi spolupracovat a přispívat jakýmkoli způsobem.

7. Vzprímená chůze i sed

Fyzická přítomnost je často první věcí, kterou u druhých vnímáme. Jak fyzicky stojíte a sedíte vy? Rovná pevná záda, vzprímený postoj, uvolněné a otevřené držení těla, mírné rozkročení nám získává pozornost a je to také způsobem, jak si získáte potřebný prostor. Postoj oběti, odevzdaného člověka, vyměňte za postoj vítěze či vítězky.

8. Respekt a úcta

Respekt a úcta je základní ingrediencí opravdového charismatu. Poděkujte za kompliment, ale i sám či sama sebe chvalte: Poukažte na důležitou roli ostatních při společné práci, na jejich úsilí, protože jsou součástí vašich úspěchů. Zapojte ostatní a prezentujte se upřímně, s pokorou.

Jak vidíte, charisma je fascinující. Pokud vás také někdy napadlo: „jaké by to bylo být charismatickým či charismatickou“, už vám nic nebrání začít na tom systematicky pracovat. Možná jste jedním z těch, kteří věří, že charisma mají, a chcete dosáhnout ještě vyšší úrovně, jděte do toho. Dobrou zprávou je, že charisma je dovednost a lze se jí učit podobně jako cizímu jazyku. 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.



PSYCHOLOŽKA JITKA NESNÍDALOVÁ:

„Žena by se v první řadě měla mít ráda“!

Mgr. Jitka Nesnídalová vystudovala psychologii na Filozofické fakultě UK v Praze, kromě psychologického poradenství vede ženské skupiny a je spoluzakladatelkou neziskové organizace Sunshine, jejímž cílem je zdarma poskytovat psychologické poradenství osobám, jejichž život negativně ovlivnila pandemie covid-19. Je také nadšenou propagátorkou italské přírodní kosmetiky. Více o Jitce se dozvíte na: www.jnesnidalova.cz, www.olifka.cz, www.sunshine-neziskovaorganizace.webnode.cz.



HANA NĚMCOVÁ, foto Alice Hrubá

▼ **Jitko, vystudovala jste psychologii, na vašem blogu se často objevuje jméno autorky slavného bestselleru Miluj svůj život Louise L. Hay – jakým odvětvím psychologie se vlastně zabýváte?**

Mezi nejdůležitější témata určitě patří sebepřijetí, sebeláska a sebehodnota – zvláště v tom ženském pojetí. Sama jsem v mládí se svým sebevědomím a se svou sebehodnotou bojovala. Tehdy jsem cítila, že je to velmi důležité téma a řízením osudu se ke mně dostala knížka od Louisy L. Hay: Miluj svůj život, která mi vlastně dala takový

manuál, jak pracovat sama se sebou a s druhými. Vystudovala jsem klasikou akademickou psychologii a byla jsem tak trochu zklamaná, že ta se těmito tématy moc nezabývá a ani se mi nedostávalo odpovědí na mé otázky. V alternativních pramenech jsem našla mnohem více odpovědí. Zrovna Louise L. Hay je úžasná v tom, že vychází z psychologa Johna Bradshowa – teď zrovna čtu jeho knihu Návrat domů. Tedy i Louise L. Hay staví na psychologických základech a hodně se věnuje tématu léčení vnitřního dítěte, pozornost je věnována zraněním, které jsme jako děti od rodičů a blízkých, samo-

zřejmě často nechtěně, obdrželi. Naše duše mnohdy bývá z dětství zraněná.

▼ **Co spiritualita, transcendentno a určitý přesah? Vědecký výzkum má i v dnešní moderní době své limity... Lze vůbec spiritualitu od psychologie oddělit? Příkladem by mohl být například K. G. Jung?**

Ano Jung... to bylo takové světélko. Pamatuji si pouze na jeden seminář, na který se ani nebylo možné dostat. Jinak ticho po pěšině... Ano, popsala jste to přesně – psychologie je věda o duši, která se chce opírat o fakta. Transcendent-

no a přesah se tam určitým způsobem objevuje, ale pouze okrajově. Nicméně oddělit člověka od přesahu moc nelze a je škoda, že si to takto psychologie vzala za své. Svoji práci s klienty hodně přizpůsobuji člověku. Pokud cítím, že je otevřený otázkám spirituality, tak je samozřejmě řešíme. Mezi klientkami mám ale i pragmatické a praktické ženy, které řeší zemitější záležitosti.

▼ **Ráda bych se ještě vrátila k tématu sebepřijetí, k práci s vnitřními zraněními a zdravým vztahům. Asi je téměř nemožné žít v kvalitním vztahu, když se nemáme sami rádi? Jsou vaší doménou hlavně ženská témata v kontextu vztahů?**

Ano, už v roce 2013 jsem v pořadu Sama doma mluvila o tématu sebepřijetí a sebelásky. Tehdy to bylo dost průkopnické téma, moc se o tom nemluvilo... Teď už se povědomí o něm dost posunulo. Spíš se považuje za divné, že žena neví, že se má mít ráda. Tak jsem vlastně začínala a stále v tom zůstávám, protože vidím, jak je to velmi důležité. Současně je důležité uchopit toto téma tak, aby v ženě nevyvolávalo pocity viny. Některá žena si totiž může říci – nemám se ráda, tak jsem o to horší. Práce na vlastním sebepřijetí je často velmi pomalá, ale rozhodně za to stojí.

▼ **Jste tedy takovou průvodkyní změnou?**

Ano, změnou, aby žena uměla přijmout samu sebe. Je fascinující, jak moc se ženy a dívky kritizují... často na škále 0 – 10 je to třeba 8.

▼ **Myšlíte si, že my Češky máme ten vztah k sobě více pošramocený než třeba Italky, Francouzky...?**

Jsem o tom dost přesvědčená. My Češky jsme byly a často ještě jsme vychovávané v rovině: „sebechvála smrdí, neupozorňuj na sebe, musíš sedět v koutě, hlavně ať jsou šťastní ostatní...“ Třeba ve Francii od malička dcerkám opakuji, jak jsou krásné. Nedávno jsme si povídaly v kruhu – ptala jsem se žen, zda jim někdy někdo, když byly malé, říkal, jak jsou krásné? Mlčení. Zvláštní, že jsme všechny prošly stejnou zkušeností, že nám maminky nikdy neřekly, že jsme krásné. Určitě výchova zanechala na českých ženách mé generace velké stopy. Je to obrovská škoda.

“ České ženy jsou krásné a mě někdy velmi fascinuje, jak jsme skvělé, jak zvládáme věci...někdy mně až padá „brada“.... ”

▼ **Téma ženského sebepřijetí, abychom my ženy mohly kvést a zářit, je určité velmi důležité. Víte, ale že jste také s kolegyní založily neziskovou nadaci Sunshine s cílem poskytovat zdarma psychologické poradenství osobám, které mají psychické problémy po prodělání covidu.**

Ano, neziskovou organizaci jsme založily spolu s certifikovanou koučkou Petrou Krainovou. Je to v současné době velmi nosné téma. Ústav duševního zdraví vydal zprávu, že v souvislosti s pandemií vzrostla psychická onemocnění z 20% na 30%. Ukazuje se, že se zdvojnásobily úzkosti, ztrojnásobily deprese a sebevražedné sklony. V rámci hrazené psychologické péče se teď čeká na psychologickou pomoc několik měsíců, což je absurdní. Často je problémem, že na to klient ani nemá peníze, jelikož poradenství bývá finančně náročné. Jakákoliv pomoc, kterou člověk dostane zdarma, je v dnešní době nesmírně důležitá.

▼ **Čeho se pomoc konkrétně týká?**

Pomoc je zaměřena na lidi, kteří cítí, že jejich psychika je v souvislosti s pandemií nějak pochroumaná, třeba ztratili zaměstnání nebo onemocnění prodělali, přišli o své blízké – pomoc by měla být komplexní. Zrovna jsem měla v ruce studii z Oxfordu, která říká, že onemocnění samo ovlivňuje psychiku.

▼ **Covid nás vlastně také nutí zaujmout i postoj ke smrti... Umírání jako součást života je obrovské téma.**

Veliké téma – a když je možnost zahrnout při práci s klientem i spirituální dimenzi, tak to velmi pomáhá. Je skvělé, že v tom nejsme sami a můžeme si pomoci.

▼ **Ráda bych se posunula ještě o kousek dál. Stále tvoří v našem povídání určitou spojnicí „body, mind, spirit“ – tedy propojení všech našich složek (tělo, mysl, duch) a uctívání zdraví jak v rovině psychické, tak v rovině tělesné. Víte, že jste propagátorkou přírodní kosmetiky.**

Ano, nedávno jsem se dozvěděla, že kůže je největší orgán našeho těla a že to, co tímto orgánem přijímáme, má na nás obrovský vliv a velmi nás to ovlivňuje. Často si to vůbec neuvědomujeme. Kosmetické výrobky, které nectí zdraví člověka, obsahují velkou spoustu chemikálií. Často si takové produkty nanášíme v dobré víře na náš největší orgán, kůži.

▼ **Drahá kosmetika asi často obsahuje i to, co jste právě zmínila?**

Ano, bohužel – drahá kosmetika, která se prezentuje jako ta nejlepší, může tyto chemické látky obsahovat. Je dobré si dávat pozor na to, aby přípravky, které používáte, neobsahovaly parabeny, sulfáty, silikony, umělá barviva či vůně...

▼ **Jak vlastně vznikl nápad zabývat se přírodní kosmetikou?**

Vždycky jsem se toužila zabývat něčím, co dodá ženám pocit, že o sebe pečují, co podpoří jejich sebepřijetí a sebehodnotu. Sama jsem dlouho hledala šampon, který by mi pomohl pečovat o mé barvené vlasy. Začala jsem pátrat po přírodních věcech. V jednom obchodě s přírodní kosmetikou mi paní prodavačka doporučila organickou toskánskou značku z panenského olivového oleje – okamžitě jsem viděla efekt, obličej se mi úplně rozzářil a pleť a vlasy se tetelily blahem. Rozhodnutí, že se spolu s manželem budeme zabývat přírodní kosmetikou z Itálie a že ji budeme nabízet, padlo poměrně rychle. V současné době jsme dovozci více italských značek a plánujeme vybudovat „ITALOTÉKU“, kde budeme nabízet i italské pochutiny, oleje, víno a další lahůdky, které jsou nejen zdravé, ale báječně chutnají. Prostě Itálii milujeme a rádi se tam pravidelně vracíme, možná se tam jednou i usídlíme. Italové prostě milují život! 🌿

Hana Němcová

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



KLENOTY MAYSKÉ CIVILIZACE

Mar. MILEČ, foto: autor



Kdysi dávno žili lidé, kteří oplývali značným věděním. Civilizace, jejíž poselství nám byla předána z hlubin času. Národ, jehož proroctví se začínají obdivuhodně naplňovat. Mayové. Nebetyčné znalosti této starobylé civilizace, jejíž paměť už dávno pohltil čas, halí závoj tajemna.

MAYSKÁ KRÁLOVSTVÍ A ČLENĚNÍ SPOLEČNOSTI

O prvních Mayích můžeme – alespoň soudě podle posledních výzkumů – mluvit už asi od roku 2500 př. Kr. Většina nálezů ale pochází až z období po roce 1500 př. Kr. Někdy ve středním předklasickém období převzali Mayové od Olméků systém hierarchické společnosti vedené králi a šlechtici. Nížinní Mayové vytvořili kmenové konfederace, zatímco Mayové ve vysočinách se podrobovali nadřazeným králům nebo náčelníkům. V nížinách se králové objevili až od pozdního předklasického období (první zmínka však až v roce 100), král se tehdy nazýval *ahaus* (velkokrál).

Podobně jako mnohé jiné civilizace, ani mayská společnost nikdy netvořila jednotnou říši, ale v klasickém období k tomu měla blízko, protože v nížinách existovala dvě velká království – **Tikalské a Calakmulské**. Mayská nížinná civilizace klasického období dosáhla v každém ohledu nejvyšší kulturní úrovně ze všech známých kultur předkolumbovské Ameriky. Budovala se města s nádvořími na náboženské obřady, chrámy, paláce, či hřišti na míčové hry. Město se chápalo spíše jako kultovní středisko než jako místo na bydlení. Mayské chrámy, stavěné jako mohutné stupňovité kamenné stavby, bývají pro svou podobnost s egyptskými pyramidami nazývány chrámové pyramidy. Lidské oběti nebyly zřídka.

V klasickém období se mayská společnost členila na vládnoucí vrstvu, šlechtu (vládce, jeho rodinu s družinou a dvořany) a kněze, střední vrstvu (jako dnes – specialisté, řemeslníci, manažeři a úředníci; vlivní lidé z této vrstvy se dostali i do vládnoucí vrstvy), bojovníky, otroky (výlučně zajatí nepřátelští vojáci) a ostatní. Kněží byli často současně vládci a naopak. Hos-

podářský základ tvořilo zemědělství, zejména pěstování kukuřice.

Jako platidlo se používaly kakaové boby.

TIKAL – KLENOT MAYSKÉ CIVILIZACE

Rozlehlý severní department Petén, zabírající téměř třetinu území celé Guatemaly, je krajinou mokřadů, vyprahlých savan, tropického pralesa i neprobádané divočiny. Tady pralesu nevládnou lidé, ale věkovité ceiby a mahagonové stromy, které vyčnívají až do výšky padesát metrů nad zemí. Daří se zde mnoha vzácným živočichům a rostlinám: jen v Tikalu bylo pozorováno na 285 druhů ptáků, včetně ohromujícího počtu zástupců kolibříků, tukanů, volavek a krahujců. Ze savců se tu můžete setkat s roz-

tomilým tapírem, jaguárem, opicemi a daří se tu i plazům, včetně krokodýlů a stovek druhů hadů.

A právě sem směřuji v rámci svého putování po Střední Americe: do národního parku Tikal o rozloze 370 kilometrů čtverečních. Vysoko nad deštný prales vyčnívají majestátní chrámy – pyramidy jedné z nejmagičtějších mayských památek, Tikalu.

Tikal je pro rozsah památek a dochované mayské texty považováno za hlavní město celé mayské říše.

Rozsáhlý soubor architektonických památek pokrývá ohromné území. V 6. století zde žilo přes 100 000 obyvatel. Za vlády *Ah Cacao* (Pána Čoko-



Ruiny tikalského chrámu Velkého jaguára se tyčí uprostřed deštného pralesa v severní Guatemale a stále ještě oslavují staré vládce města. Tikal se stal jako první z největších raných mayských městských států cílem invaze dobyvatelů z centrálního Mexika, která přišla 16. ledna roku 378 po Kristu. V mayské říši se během dalších pěti staletí prosadil jako supervelmoc, která měla svoje spojence i nepřátele...



Pět největších masivních chrámů-pyramid ční nad vrcholky zdejšího pralesa až do výšky 60 m.



lády) město vybudovalo většinu svých monumentálních staveb. Dochovalo se celkem přes 3 000 budov. Do dnešní doby je odkryta zhruba desetina veškerých budov tohoto bájného města. Jeho okolí obklopovala další města a vesnice, jejichž počet se odhaduje na dvanáct tisíc.

Stejně jako další mayská města bylo však z dosud neobjasněných příčin svými obyvateli v 10. století opuštěno. Podobně jako další památky mayské civilizace upadlo v zapomnění a bylo objeveno pro současný svět až v polovině 19. století.

MAYOVÉ A ČÍSELNÁ SYMBOLIKA

Po celé Mezoamerice se vyskytují pyramidy se třinácti stupni: šest schodů nahoru, sedmý schod pak nahoře a poté opět šest schodů, ale tentokrát ve směru dolů. Tyto pyramidy kódují princip růstu třinácti obdobně jako pyramidy – například v Tikalu v Guatemale – s devíti úrovněmi, odrážejícími devět podsvětí. Tyto božské principy je snadné vidět v celém spektru mayské architektury. Každou úroveň pyramidy ovládá bůh či božský princip. Totéž platí o číslech. Pokud zvážíme povahu

božské energie, můžeme pak potvrdit i kvalitu každé úrovně. Například již zmiňovaný Tikal: zdejší devítistupňová Jaguáří pyramida učí o časovém zrychlení devíti podsvětí. Mayské architektonické principy demonstrují, jak v materiálním světě funguje božství. Proto jsou velmi důležité. Podle teorií Barbary Hand Clow se dá říci, že božské principy, které vládnou nebesům se sudými čísly, jsou zralejší a více jinová – ženští. Kdežto božské principy s lichými čísly mají spíše válečnický a jangový – mužský charakter. Prvních šest čísel je vyhrazeno pro tvoření a posilování věci, sedmé pak je tvůrčí exploze. Posledních šest čísel pak dodává složitost, která vede opět k novému tvoření.

COPÁN

Pravděpodobně nejpřekvapivější důkaz mayského chápání galaktických rozměrů, v nichž se pohybuje Země, pochází z Copánu, nejjižnějšího mayského města, jež je dnes se svými prastarými mayskými památkami jedním z největších lákadel západního Hondurasu a zároveň celé země. Přestože je Copán o poznání menší než velká střediska v Guatemale či Mexiku, bývá považován za jakési mayské

Athény, centrum vzdělanosti a umění. Jeho chloubou jsou nádherné reliéfy a výtečné místní muzeum, které patří k nejlepším v celém mayském regionu. Archeologické památky Copánu leží pouhý kilometr východně od městečka Copán Ruinas, našinci je tato lokalita nazývána jen Las Ruinas.

„Copán bývá považován
za mayské Athény.“

Zvu vás na virtuální procházku Copánem :

Alejí stromů vstupujeme na prostorná, vzájemně propojená obdélníková prostranství (Plaza Central a Gran Plaza), která jsou posázena úchvatně tesanými stélami v dokonale zachovaném stavu. Tato část sloužila jako shromaždiště a veřejné prostranství. Její terasové okraje hraničily s hustě obydlenou rezidenční čtvrtí. Nejvznešenější budovy areálu jsou monumentální chrámy stojící na okraji jižní části náměstí, pomalu se zvedající k Akropoli, vyhrazené pro vládnoucí vrstvu a elitu města. Celá plocha je poseta četnými stélami a oltáři z místně těžného andezitu a většina z nich představuje Osmnáctého Králíka, slovutného copánského vládce a mecenáše umění, který považoval své město za středobod mayské civilizace. Byl synem



Copán

neméně známého panovníka jménem Kouř Jaguár. Směrem k Akropoli stojí hřiště na pelotu, jedno z největších a nejkrásněji vyzdobených hřišť z klasického období mayských dějin a zároveň i jedno z mála, na němž se dodnes zachovalo dláždění i na zemi.

Ke stěně peloty je přistavěné slavné hieroglyfické schodiště, které zabírá celou západní stranu pyramidy a tvoří 72 kamenných schodů. Každý blok vytváří větu napsanou v mayských znacích – celkem 2200 bloků. Je to nejdelší známý mayský text. U paty schodiště zachycuje stéla obraz vládce Kouře Lastury a také zatmění Slunce z roku 756 n. l. Tento panovník dal vybudovat sousední pyramidu zvanou Chrám nápisů a vědci se domnívají, že byl pohřben právě pod ní, byť se jeho krypta zatím nenašla. Z jihozápadního rohu náměstí se zvedají strmé schody ke skupině paláců zvané Akropole. Tato vznešená uzavřená vnitřní svatyně byla doménou královské rodiny, dvora a kněží, politickým i obřadním srdcem města, kde se odehrávaly všechny důležité rituály, obětování i pohřby králů. Celý komplex se v průběhu čtyř set let několikrát zvětšil. Chrám, stavěný jako další vrstva na starších stavbách, získávaly jak na výšce, tak i na objemu. Pod celou Akropolí se proplétá změt' vyhloubených tunelů, z nichž některé jsou otevřeny pro veřejnost. Pár metrů odsud stojí rovněž vládní



budova Popol-Na a chrám zdobený nádhernými reliéfy kolem dveřních obkladů, který sloužil jako „posvátná hora“, kde elita prováděla posvátný rituál krvácení z různých částí těla. Pod ním leží terasové stěny elegantního Východního nádvoří, rovněž nesoucí nádhernou reliéfní výzdobu. Nad nádvořím a celou Akropolí se vypíná k nebi nejvyšší copánský chrám, třicetimetrová pyramida, dokončená za vlády šestnáctého copánského vládce Yax Pasaje v roce 776 n. l. Zajímavostí je, že tento chrám byl vystavěn přes daleko starší chrám Rosalila.

VRCHOL MAYSKE CIVILIZACE A JEJÍ ÚPADEK

Na rozdíl od Egypta, starověké Indie, Řecka či Mezopotámie, které vznikaly na územích, kde se daří zemědělským plodinám, Yucatán je spíše opakem podobného ideálu. Navzdory tomu je pozoruhodné, že civilizace s primitivními materiály, hospodářskými a ekonomickými základy v klimaticky nevhodné oblasti dosáhla natolik výjimečných intelektuálních úspěchů. Vrcholu mayská kultura dosahuje po roce 800. Okolo roku 900 došlo z dodnes sporných

Stéla s vyobrazením Osmnáctého Králíka je datována 5. prosince 711 n. l. Pro krále znamenalo nastoupení na trůn a každé další výročí jako znovuzrození – zde můžeme spatřovat paralelu se starověkým Egyptem. Toto období doprovázely rovněž astronomické události. Právě v tento den se Venuše objevila v Mléčné dráze bezprostředně po západu Slunce. To potvrzuje ikonografie Venuše, kterou lze identifikovat na soše. Navíc v ten den došlo i k další důležité konjunkci: Slunce bylo v jedné přímce s tmavou šterbinou v Mléčné dráze, která se objevuje jako velká trhлина poblíž souhvězdí Štělce a dnešní quicheští Mayové ji nazývají Xibalba be (Cesta do podsvětí).

příčin k rychlému opuštění míst v jižních nížinách, čím tzv. klasické období skončilo. Mayové jižních nížin se změnili na primitivní pěstitele kukuřice, Mayové severních nížin se dostali pod vliv Tolteků a později se rozpadli na hodně samostatných států. Mayové ve vysočinách se změnili v agresivní bojovníky. V takové situaci přišli okolo roku 1520 první španělští dobyvatelé, kteří okolo roku 1550 zabrali většinu mayského území (oblast Petén až roku 1697).

Ukázka z knihy Miloše Matuly 2013: Hvězdná brána k Novému Věku 📖

Mgr. Miloš Matula

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



ŠAFRÁN – VZÁCNÉ KOŘENÍ I LÉK

ŠÁRKA ŠKACHOVÁ, foto autorka



O šafránu se říká, že je tak drahý jako náš čas. Je vzácný a je ho málo. Rodí se s východem slunce a jeho síla umírá při slunce západu. Je nejdražším kořením světa a to všechno dohromady ho činí už po věky věků tak výjimečným.

NENÍ ŠAFRÁN JAKO ŠAFRÁN

Crocus sativus – šafrán setý je rostlina z čeledi kosatcovitých a patří do rodiny běžně pěstovaného krokusu. Nenechme se tím však zmýlit. Překrásné jarní šafrány, které v parcích a zahradách kvetou časné zjara žlutě, fialově a bíle, nemají s šafránovým kořením nic společného! Šafrán setý je zjevně jejich pokrevním bratrem, ale pro kvetení svých světle fialových květů si oblíbil podzim. To se rodí statisíce šafránových fialových kvítků.

Každý kvítek má šest korunních plátků, květenství je zvonkovitě skloněné s typickým pestíkem, který má spodní semeník a čnělku rozvětvenou ve tři trubkovité, na konci rozšířené, oranžově zbarvené blizny. Tyto usušené blizny z květů šafránu jsou oním „zlatým pokladem“. Téměř od nepaměti splynul šafrán s tou nejlepší pověstí vzácného koření, dokonalého léčiva i smyslné voničky. Víte, že název šafrán pochází z arabštiny: **za'fran = být žlutý?** Žlutá barva je vznešenou barvou králů.

PŮVOD A ROZŠÍŘENÍ

Kultura šafránu se rozšířila už dávno ze západní Asie do Indie a Číny a na západ do Středozeří.

Byla zaznamenána úžasná skutečnost, že 50 000 let stará zobrazení pravěkých míst v severozápadním Íránu obsahovala pigmenty na bázi šafránu.

Nejstarší kultury šafránu v Evropě jsou známy už od 14. století. Do střední a západní Evropy se šafrán

dostal s křižáky. Jakousi vzpomínkou na středověký šafránový přínos jsou dosud zachované menší kultury šafránu ve španělské provincii La Mancha, domovíně toho veselého rytíře Dona Quijota. Století XVI. přineslo šafránovou kulturu do slunných horských údolí Švýcarska, století následující také do Německa, do Podunají a do Čech. Mnohé „Šafránky“ nebo „Šafránice“ na Náchodsku, Libochovicku, Slánsku a Nymbursku, u Bělé pod Bezdězem a na jihozápadní Moravě děkují dodnes za své jméno bývalé šafránové kultuře.

ŠAFRÁN NAPŘÍČ DĚJINAMI

Podle řeckých bájí měl na šafránu ustláno nejvyšší z bohů, Zeus. Bohatí Římané měli výsadu trávit na lůžku vystlaném květy šafránů svou svatební noc, a užít si tak radosti lásky v opojné vůni afrodiziakální květin. Samotné květy šafránu se však radosti lásky nikdy nedomočkají. Tři žlutavé tyčinky odhazuje ziskuchtivý člověk bez povšimnutí a sahá pouze po čnělce, která se rozvětjuje ve tři oranžové blizny, na

konci hřebínkovitě zkadeřené. Toto něžné květinové pohlavní ústrojí je to, za co se draze platí. Píše o něm Plinius a chválí jej i Ovidius.

Šafránové barvivo se stalo součástí slavnostního šatu perských králů. Mít šafrán bylo známkou bohatství a vznešenosti.

O dobrém šafránu hovoří už staroegyptský papyrus, který obsahuje lékařské kompendium starých Egyptanů asi z II. tisíciletí před Kristem. Šafrán byl tenkrát pěstován hlavně v nilské deltě jako vzácný lék a koření, ale i šafránová barva byla pokládána za výjimečnou. Ti nejvznešenější z vznešených se okázale halili do šafránově žlutých hávů a obouvali střevíce téže barvy.

Kupecké koráby naplněné vzácným kořením připlouvaly ke břehům starověkého Řecka, kde se stal šafrán nekorunovaným králem rostlin. Šafránová vůně i barva se rozlévala v celém Orientu i v jižních





zemích Evropy. Kdo něco znamenal, ten kupoval šafrán za jakoukoliv cenu a nespořil na něm.

Homér vypravuje, že Zeus voníval jemně šafránem, když se občas vydával mezi smrtelné lidi užít si světských radovánek. Řekové se brzy šafránem pochlubili svým římským sousedům ve Středomoří a Římané v něm okamžitě našli zalíbení. Podle řeckého krokos nazývali Římané vonný šafrán *crocus*.

Šafrán v rukou římských rozmařilců sloužil výhradně těm nejvýše postaveným. Objevoval se především na bohatě prostřených hodovních stolech v pokrmech i nápojích. V amfiteátrech se rozprašovala vzácná šafránová voda, v římských lázních voda voněla po šafránu a provoněla koupací bazény. Polštáře na odpočívadlech vznešených Římanů byly nappány náplní smíchanou s vonným šafránem, čerstvými šafránovými květy bývaly sypány podlahy komnat a síní při bujných hodokvasech v domech bohatých Římanů. Římané si užívali svůj šafránový věk velmi marnotratně.

ŠAFRÁN V RUKOU LÉKAŘŮ

Narkotické účinky šafránového koření byly známy už starověkým lékařům, ale největší obliby při léčení nejrozmanitějších neduhů dosáhl šafrán až ve středověku. Za pozornost stojí pročetí Mattioliho herbáře a pojednání o šafránu.

„ O šafránu se v Mattioliho herbáři říká, že zlepšuje náladu, zahání deprese, únavu a vyčerpání, tlumí bolesti žaludeční i menstruační, podporuje dobré zažívání, léčí astma i dnu. V malých dávkách působí jako afrodiziakum. Muži ho užívali při neplodnosti, ženy zase věřily, že šafrán je dobrým ochráncem před nechtěným těhotenstvím. “

Od pradávna byl šafrán považován za zázračný elixír a životabudič. Sběr je pracný a sklizeň pomalá. Z každého květu je nutno sebrat jen tři purpurově zbarvené čnělky, tzn., že na 1 kg suchého šafránu, je

potřeba mít 100 až 150 tisíc květů, ze kterých se čnělky musí ručně vytrhat v časovém limitu do 24 hodin. Jeden sběrač je za den schopen nasbírat přibližně 70 g. Pokud tohle člověk ví, tak pochopí výrok „je ho jako šafránu“. Zde je druhá strana mince. Vzácnost a vysoké ceny koření sváděly vždy k různým nekalým spekulacím.

PADĚLATELÉ ŠAFRÁNU

Kde vzít jistotu, co dáváme do mlýnku a do hmoždíře? Již řecký lékař Dioskorides a římský přírodovědec Plinius si hořce stěžovali, že žádné jiné koření není tak důmyslně a hojně falšováno jako drahocenný šafrán. Nepomáhaly ani přísné, ba ani hodně kruté tresty, kterými se zakročovalo proti porušovatelům. V Benátkách, středověkém překladišti kořenného

„ Vesele a okatě se falšovalo za pomoci květů měsíčku, světlíce barviřské a arniky, používaly se ke zmatení zákazníků čnělky kukuřice i třísky rozmanitých barevných dřev, zejména santalového. “

zboží, byl roku 1374 zřízen dokonce zvláštní úřad – *Officio dello zafferano* – který velmi přísně dohlížel na pravost přiváženého i vyváženého šafránu. Ještě v XV. století byli falšovatelé šafránu veřejně upalováni na hranicích, nebo zaživa pohřbíváni. Jsou dokonce zprávy, že i oči byly hanobitelům šafránového koření vypíchány, aby už na další falšování neviděli. Ale klamání přísných úřadů a podvádění důvěřivých zákazníků nepřestávalo, neboť laciný výdělek byl přeci jen lákavější než strach před smrtí skoro mučednickou. Dlouhá je řada přísně zakázaných šafránových náhražek.

Barvily se mladé traviny atd. To všechno způsobilo, že kvetoucí obchod se šafránem uvaldal na nepoctivost prodejců. Šafrán pozvolna mizel z lékopisů a udržel se větší měrou jen v líkérnictví a cukrářském řemesle.



Falšovaný šafrán

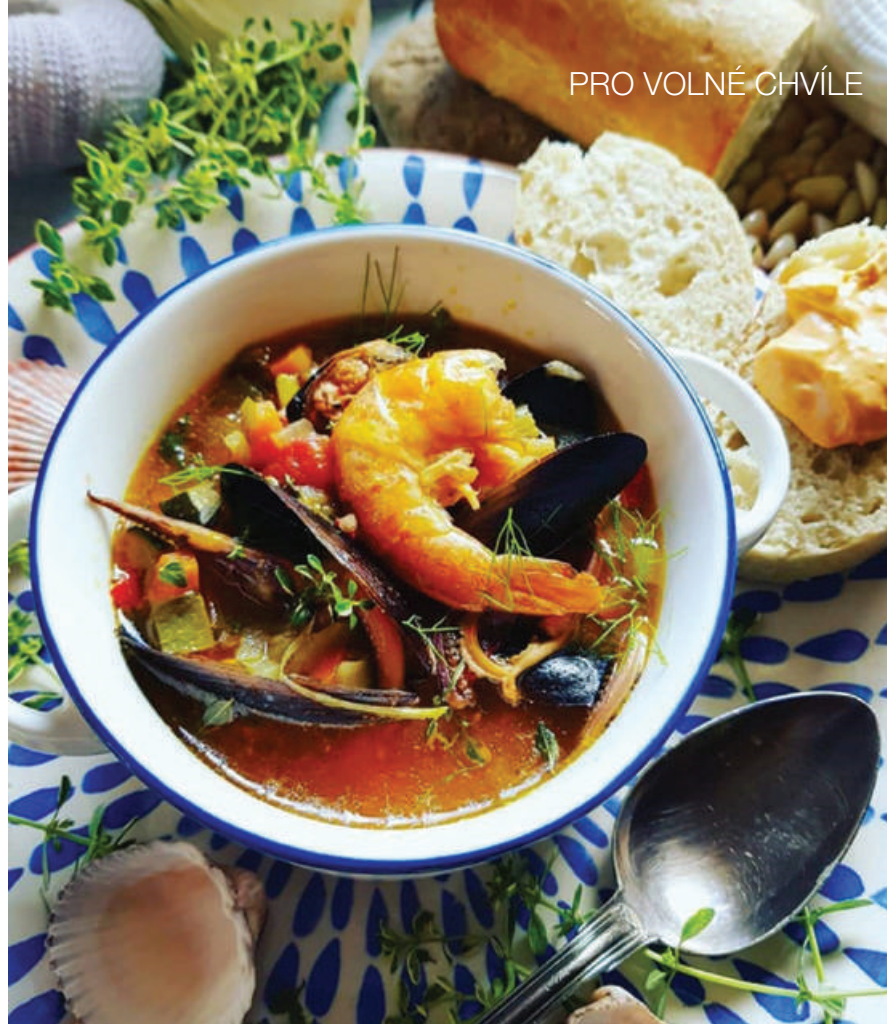


Pravý šafrán

Zlaté časy pro šafrán byly, když naše babičky „šafřanily“ na žluto polévky a barvily tímto kořením pěkně do zlatavého tónu každý týden čerstvé máslo domácí výroby a blondýnky Zlatovlásky oplachovaly vlasy šafránovou vodou, aby jim na slunci zářily zlatavými odlesky a voněly, ale šafránová sláva pozvolna bledla a na dně krabiček se šafránem zůstaly jen vzpomínky na dlouhou voňavou etapu šafránových dějin, ale chuť šafránu na jazyku si už málokdo vybavoval.

SE ŠAFRÁNEM NA JAZYKU A V KUCHYNI

České pojmenování **šafrán** či **šefrán** vzniklo z arabského **zafarān**. Někde holt měli chmelnice a vinice, jinde se zakládaly **šafřanice**. Sušený šafrán prodávali **šafřanici** či **šefřanici**. Ve starých telefonních seznamech se to



Šafránky s velkým Š jenom hemžilo. O **Šafránku** se v Čechách hovořilo i v souvislosti s osobou se zrzavými vlasy, neboť barva křtice připomínala barvu šafránových blizen.

Šafrán se v Čechách pěstoval na začátku 13. století, dokonce se z něj platil desátek. V nejznámějších předpisech z 15. – 17. století se stal šafrán třetím nejdoporučovanějším kořením. V 569 případech to byl pepř, v 518 zázvor ve 449 případech právě šafrán. Ve starých kuchařských knihách se setkáme např. s tímto prastarým receptem:

Houby v cibuli se šafránem (recept z 15. – 16. století) – „*Uvař je čistě, vyper a nalij na ně octa. Umaž cibuli, dej ji k houbám, okořeň pepřem a šafránem a přisol. Pakliť se líbí, udělej na ně mléko makové nebo semenečné (z konopných semínek).*“

zdroj: *Jídlo a pití v pravěku a ve středověku* / Magdalena Beranová

Výsostné postavení v kuchyni má **šafránová voda**. Šafránové čnělky obsahují žluté barvivo, které se rozpouští ve vodě, a zabarvují ji do žluta. Šafránovou vodou se aromatizují různé pokrmy: omáčky, risotta, polévky, paella, cukrovinky, sýry, těsta. Stačí pár kapek a výsledek je znát jak na barvě, tak i na chuti a vůni. Typickou kořeninou lehce nahořklou šafránovou chuť a vůni má na svědomí tzv. šafranal (aldehyd vznikající při sušení šafránu). Odhaduje se, že v budoucnu cena šafránu bude stoupat vzhledem k jeho zvýšené poptávce, ale hlavně kvůli změnám v globálním klimatu, proto je ten nejlepší čas, naplnit si svou šafránovou krabičku. Šafrán, to je symfonie vytvořená přírodou. 🍷

*Času máme jako šafránu,
možná i míň,
sotva stihneme přivonět,
musíme jít ...*

*Náš život, to je jen krátký šafránový
dýchánek...*

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

Skrytá místa světa

Sarah Baxterová

Vydalo nakladatelství 65. pole
www.65pole.cz



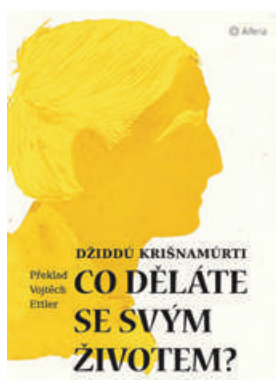
Nakladatelství 65. pole přichází v edici Za obzor s další zajímavou novinkou od cestovatelky a novinářky Sarah Baxterové, autorky velmi úspěšného titulu Posvátná místa světa. V bohatě ilustrovaném průvodci, nesoucím název Skrytá místa světa, mohou čtenáři navštívit 25 míst, která mají jedno společné – jsou obestřena tajemstvím a mnohdy nejednou záhadou. Mezi

klady tohoto ojedinělého průvodce nepatří jen čtivost a nádherné ilustrace, ale i osobitý způsob autorčina podání. Dá se říci, že kniha se svými ilustracemi vytváří malé umělecké dílo a je nejen zábavná, ale i poučná.

Co děláte se svým životem?

Džiddú Krišnamúrti

Vydalo nakladatelství Grada
www.grada.cz



Citlivě sestavená kniha textů Džiddú Krišnamúrtiho probírá jednotlivé životní oblasti od otázek po smyslu života, přes sebepoznání a orientaci v (i negativních) pocitech až po zemitější témata, jakými jsou práce, vzdělání a peníze. Věnuje se i vztahům, ať už partnerským, společenským nebo vztahu s přírodou a se Zemí.

Nehlásí se k žádné duchovní tradici a přináší nadšené svědectví o tom, že vést šťastný a blažený život je možné. Cestu k němu nedláždí žádné zaručené návody, nýbrž nutnost projít radikální vnitřní proměnou, jejímž strůjcem se musí stát každý sám.

Nové pohádky kouzelné lucerny

Anne Civardi, Joyce Dunbar, Kate Petty,
Karen Wallace

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Kniha a vložené mp3 CD

*Příběhy pro rozvíjení
dětské důvěry, tvořivosti
a vnitřního klidu.*

Nové pohádky kouzelné lucerny jsou další sbírkou oblíbených příběhů na dobrou noc, které potěší a zklidní vaše děti a dodají jejich mysli klid, sebedůvěru, tvůrčí inspiraci a pomůžou jim poznávat a rozvíjet sebe samé – tentokrát navíc s přiloženým MP3 CD s pohádkami načtenými v podání Nadi Konvalinkové.



Karty hvězdných duší

Rebecca Campbell

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Kniha a 53 karet.

*Aktivuj svou vesmírnou energii.
Přijď domů ke své duši.*

Vždycky jste toužili po domově, aniž byste přesně věděli, co to znamená? Pak je možné, že jste Hvězdnou duší. Hvězdné duše se inkarnovaly v mnoha různých místech vesmíru, takže se na tomto světě často cítí ztracené a odlišné. Tyto nádherné aktivační a vykládací

karty vám pomohou odemknout poklady vaší duše, rozpomenout se na váš vesmírný původ a vaši vesmírnou esenci a naplno ji projevovat v každodenní fyzické zkušenosti. Pokud jste se snažili utlumit své světlo, abyste se přizpůsobili, je na čase s tím skončit a nechat je naplno zazářit.





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



Křížovky a sudoku o ceny

Thomas Fuller: Dobré není dobré, ...				HLEMYŽDI	JARO		ÚKOLOVÁ (PRÁCE)	ČÁST PRAHY 4	BRATR KAINA	DŮVĚRNĚ OSLOVOVAT		VÝPEČEK	BOJOVÝ POKŘIK	DĚTSKÝ POZDRAV		OBVAZ VE SPREJI	BŘEMENA
POMŮCKA: AKORDNÍ, DRAP, LLOR, TAI, ZEMST	DRUH HMYZU	UCHAZEČ	PRAŽSKÉ VODÁRNÝ ZKR. OS. ZAJMENO			LISTNATÝ STROM						POBÍDKA			AMPÉRZÁVIT BOJOVÉ UMĚNÍ ???-CHI		
SEČNÁ ZBRAN						OTEVŘENÁ TOPENÍSTĚ OBYVATEL ETIOPIE						NEDLOUHÁ STARO- ZÁKONNÍ PROROK					
1. DÍL TAJENKY															ZÁMEZÍ VE SPORTU ZN. NANO- SEKUNDY		
PŘEDLOŽKA			INTERNÁT HOVOR. NABYTÁ					AMER. ZVÍŘE ZVRATNÉ ZAJMENO SLOVEN.					ŠÍČÍ POTŘEBY ČARSKÝ VÝNOS				
OBCHOD PRŮMYSL- VÝM ZBO- ŽÍM ZKR.				SMRTELNÁ NEMOC KLEPÁNÍ					ANULOID VYKONÁVA- JÍCÍ MSTU						INIC. HERCE ŽAKOVA ZPRACOVAT MLETÍM		
ČÁST MALÝCH ÚST					JINAM NÁŘEČ. MPZ EGYPTA					SEKNUTÍ PŠOVITÁ SELMA				KÓD SIERRY LEONE MAJÍCÍ VĚTŠÍ DĚLKU			
	ŘÍMSKÝCH 1650	NEVIDOMÍ ALKOHOL. RÝŽOVÝ NÁPOJ						SPORTOVNÍ KLUB ZKR. ZÁVĚSNÁ OZDOBA				KUDY NÁŘEČNÉ JM. HERCE GIBSONA				ČÁST LONDÝNA	NECKY ŘÍDCE
NAPODOBE- NINA							O NĚČEM SOUHLAS					SÍDLO V BELGII PULZ					
JEMNÁ VLNĚNÁ TKANINA					NAMO- TÁVAT CHEM. ZN. NIKLU							KATALÁNSKÝ PROZAK INIC. HERCE ŘEZNIČKA					
JAPONSKÁ ZNAČKA FOTO- APARÁTŮ						2. DÍL TAJENKY											
HOŘEKO- VATI						POKRYT OSIVEM						PŘIPOJUJÍCÍ SE ŘEKA					

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

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Řešení sudoku z čísla 3-4

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Správné odpovědi zasílejte do 22. 8. 2021 na adresu redakce: Diochi, spol. s r. o., Průmyslová 7, 102 00 Praha 10. Nebo e-mailem: tajenky@diochi.cz.

Výherci z čísla 3-4/2021 - Tajenka křížovky: „nejbezpečněji pobývat na mucholapce“, **sudoku:** 329. **Křížovka:** Borovcová Ludmila, Pardubice, Novotná Jiřina, Praha 5, Klusová Iveta, Dolní Lomná, Filandrová Dana, Jaroměř 3, Peterková Alena, Příbram, Vlček Milan, Příbram. **Sudoku:** Pechlátová Helena, Prachovice, Kašpárková Alenka, Ostrava, Čiháková Věra, Radnice, Černínová Kateřina, Ostrava, Lukešová Helena, Příbram, Hladilová Alena, Říčany.

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
Milionový expert
v hodnotě 275 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

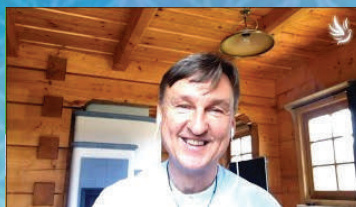


Cesty k sobě

internetové vysílání



Tereza Pergnerová
Žena s velkou duší



MUDr. Mikuláš Štefan
Dobré rady nad zlato



Sandra Pogodová, Richard Pogoda
Smíchem ku zdraví



Maja Vašková
Je to jednoduché



Hana Sahhu - Arah
Objev svou hvězdu Srdce



Michal Drienik
Srdce a jeho volba osudové dráhy

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, ZMĚNA**, Martina Kostíková, Mánesova 21, Boskovice, Po, Út, Stř. 15-17 hod., jinak dle tel. domluvy: 775 115 619
- **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, 397 01, 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, paha@diochi.cz, Po, St: 14-18, Út, Čt, Pá: 9-13, tel.: 224091330
- **Prostějov**, Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovské náměstí 21, 796 01, prostějov@diochi.cz, Po-Pá: 9-17, So: 9-12, tel.: 728 036 738
- **Rožnov pod Radhoštěm**, Hana Mikulénčáková, Bylinka, Bezručova 211, 756 61, straznice@diochi.cz, Po-Čt: 10-12, 14-17, tel. 608811708, 602779362
- **Tábor**, Iveta 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, [trenčin@diochi.sk](mailto: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®



KRÁLOVSKÝ OCET BIOCER

Zdraví, které chutná



Vyroben z červeného vína s extrakty
ze 17 bylin a sibiřské houby Čaga.

- ▼ do zálivek
- ▼ do salátů
- ▼ osvěžující nápoj
- ▼ k nakládání zeleniny, hub
- ▼ ochucení omáček, majonéz
- ▼ odkyseluje organismus



Sledujte Diochi TV

na  **YouTube**

- recepty
s Královským octem
Biocer.



Poradnu a další informace vám poskytnou na klubech Diochi po celé ČR.

www.diochi.cz, 222 764 004