



**Pochod
faraónů**



**Kurz
zázraků**



**Prázdniny
v Římě**

sféra

DIOCHI®

ZÁŘÍ - ŘÍJEN 2021

ROČNÍK 18 58 Kč/2,40 €



ROZHOVOR

JAN RAK:

„SKUTEČNOU
PRAVDU
LZE JEN ZAŽÍT.“

**Emoce
a tradiční
čínská medicína**

**Svět
imaginace**

ROZHOVOR:
NEUROCHIRURG
Prof. Vladimír Beneš

**Reflexní terapie
rukou**

Epigenetika

Turínské plátno
MULTIDISCIPLINÁRNÍ PROBLÉM
2. část



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

NÁVRAT K OSOBNÍM SETKÁNÍM A PŘEDNÁŠKÁM S BIOTERAPEUTEM VLADIMÍREM ĎURINOU

ZÁŘÍ

8. 9. 2021 ČESKÝ TĚŠÍN, Hotel Piast, Nádražní 208
9. 9. 2021 OSTRAVA, Lékarna Apavar, Jurečkova 16
22. 9. 2021 BOSKOVICE, Hotel Slavia, Komenského 55
27. - 28. 9. 2021 PRAHA, Politických vězňů 15, 1. patro

ŘÍJEN

6. 10. 2021 BRNO, DOS, Malinovského náměstí 4
13. 10. 2021 PROSTĚJOV, KaS centrum, Komenského ul.
25. - 26. 10. 2021 PRAHA, Politických vězňů 15, 1. patro

Více info na str. 37



Vladimír Ďurina doporučuje:
„PŘIPRAVTE SE NA PODZIM“

**DINAVIR + SAGRADIN
+ DIOZON CLEAR**
(vyčistí zevnitř i zvenku)



VIRAIMUN + CD FLAVONOIDY
(Vitamíny + betaglukany)

PŘEČTETE SI V ČÍSLE

**12** Epigenetika**38** Styl a strava zralé ženy**48** Když se řekne instinkt**76** Prázdniny v Římě**4** Kaleidoskop**5** Editorial**CELOSTNÍ MEDICÍNA****6** Emoce v pentagramu, TČM**10** Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila**12** Epigenetika**16** Rozhovor: Neurochirurg Prof. Vladimír Beneš**20** Dotek Univerza**24** Lázně Mšené**26** Když tělo volá o pomoc...**28** Rozhovor: Kvantový fyzik Jan Rak**ASTROLOGIE****32** Luciano Pavarotti, Velký hlas, velké srdce**ZDRAVÍ A KRÁSA****36** Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje**38** Styl a strava zralé ženy**43** Reflexní terapie rukou**46** Vůně léta a vody v parfémtech**OSOBNÍ ROZVOJ****48** Jak vycvičit draka aneb Jak jednat s někým, kdo má nad námi moc?**51** Duše ožívá v obrazech**54** Když se řekne „gut feeling“, Instinkt či vnitřní pocit**57** Neosobní život**SPIRITUALITA****60** Česká princezna sv. Anežka**63** Turínské plátno 2. část**68** Archanděl Uzziel**70** Rozhovor Pavel Žywczok:
„Díky Kurzu zázraků jsem pochopil,
že svět, který vnímám, je pouhou fatou morgánou.“**PRO VOLNÉ CHVÍLE****72** Zlatý pochod faraónů**76** Prázdniny v Římě**80** Inspirace na zajímavé čtení**81** Křížovky

PAPEŽ SE POTKAL SE SPIDER-MANEM

Na generální audienci papeže Františka ve Vatikánu dorazil velmi nezvyklý návštěvník – samotný superhrdina Spider-Man. Muž celý oblečený v přiléhavém kostýmu v červené a modré barvě komiksové postavy seděl během audience v sekci významných hostů na nádvoří sv. Damase ve vatikánském Apoštolském paláci. Kněz v černém, který zaujal místo hned vedle superhrdiny, se tvářil zcela nezúčastněně, jako by ho přítomnost muže zmutovaného po kousnutí radioaktivním pavoukem ani v nejmenším nepřekvapila.

Jak se posléze ukázalo, mužem pod maskou byl 27letý Mattia Villardita ze severní Itálie, jenž dostal místo ve VIP sekci díky své práci s nemocnými dětmi, které navštěvuje v superhrdinském kostýmu v nemocnicích. Na závěr audience byl představen papežovi a dal mu masku Spider-Mana. V loňském roce dostal Villardita za svou pomoc nemocným dětem cenu od italského prezidenta Sergia Mattarellly.



POKLAD V ÚTROBÁCH VORVANĚ

Jemenští rybáři našli v útrobách vorvaně obrovského poklad v hodnotě půl druhého milionu dolarů – ambry. Ambra je voskovitá substance, která se vytváří v trávicím traktu vorvaně a je jednou z nejdražších složek parfémů. Skupina rybářů prodala 127kilový kus ambry místnímu podnikateli za půl druhého milionu dolarů. Pro většinu obyvatel Jemenu, který OSN řadí mezi 25 nejchudších zemí světa, se jedná o nepředstavitelnou částku.

Nález tak nezměnil život jen skupině rybářů, ale pomohl i několika potřebným z jejich okolí, mezi něž se část financí rozhodli rozdělit. „Naše životy se změnily během jediné minuty,“ uvedl jeden z rybářů. „Někteří si nakoupili lodě, jiní si opravili domy nebo postavili nové. Já jsem si postavil dům, vybudoval svou budoucnost,“ sdělil.

Zemi na jihu Arabského poloostrova od roku 2014 sužuje občanská válka. V důsledku dlouhotrvajícího konfliktu se již tři čtvrtiny obyvatelstva nacházejí pod hranicí chudoby. Čtyři z pěti Jemenců jsou ohroženi nedostatkem jídla a v zemi se masivně šíří nemoci. Podle OSN je tamní humanitární krize jednou z nejhorších na světě.

PREVENTIVNÍ LÉKAŘSKÉ PROHLÍDKY VYHLEDÁVAJÍ JEN 4 Z 10 ČECHŮ

Dovršení sedmdesátky už dnes přestává být považováno za úctyhodný věk. Tato laťka se totiž postupem času vyšplhala až ke hranici sta let. A potvrzují to i demografické studie. Podle Českého statistického úřadu je ve věku 60 let zdravých 60 % Čechů, v sedmdesáti 40 %, v osmdesáti zhruba 20 % a větší obtíže netrápí 5 % devadesátiletých. S přibývajícím věkem je stále důležitější nejen vědomí toho, co vaše tělo potřebuje, ale i každá dobrá zpráva o vašem zdraví. Prevence by proto měla být „až“ na prvním místě. Ale na tu musíte dbát sami.

Praktický lékař není povinen zvat vás na preventivní prohlídky. Dospělí a děti by měli absolvovat preventivní prohlídku u zubního lékaře dvakrát ročně. Každoročně by měly ženy starší čtyřiceti let absolvovat prohlídku u gynekologa. Pravidelně bychom měli také navštěvovat očního lékaře.

Kromě prohlídek je důležité dodržovat také několik jednoduchých pravidel životosprávy. Jíst vyváženou stravu a pít dostatečné množství tekutin, denně alespoň dva litry. Dopřávat si dostatek sportovních aktivit a pohybu na čerstvém vzduchu. Neměli bychom také zapomínat na dostatečný odpočinek a dbát na svou váhu, ale především – myslet pozitivně! Tím svému zdraví prospějeme zdaleka nejvíce.



Uniklo vám starší číslo Sféry? Hledáte doplňující informace?

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

 www.casopis-sfera.cz

Facebook Sféry je tu pro vás!

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

 facebook.com/casopis.sfera

sféra vychází jako dvouměsíčník

VYDÁVÁ

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

JEDNATEL

JUDr. Jaroslav Slunečko

ŠÉFREDAKTORKA

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

REDAKČNÍ RADA

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

GRAFIKA, ZLOM

Hana Růžicková

JAZYKOVÁ KOREKTURA

Mgr. Václav Kárník

STÁLÍ SPOLUPRACOVNÍCI

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

MARKETING, INZERCE

inzerce@diochi.cz

POŠTOVNÍ ADRESA

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

BEZ SVOLENÍ VYDAVATELE

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

NEVYŽÁDANÉ

rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí.

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

ZA PŘÍSPĚVKY

zodpovídají autoři, obsah nemusí
vyjadřovat stanovisko redakce.

FOTO, NENÍ-LI UVEDENO JINAK

istockphoto.com, pixabay.com

ILUSTRACE

Hana Růžicková

REGISTROVÁNO

MK ČR pod č. E-15 503, ISSN 1214-9454

TISK

Triangl, a. s.

Milí čtenáři,



snad jste prožili letní dny způsobem vám co
nejvíce milým a nabrali dost sil a elánu na
měsíce podzimní a zimní. Možná vás ale netěší
všechn ten informační chaos, zmatek a nálada
ve společnosti. Možná čtete a posloucháte
zprávy, možná této realitě nevěnujete vůbec pozornost. Možná si kladete
otázku, čemu máte věřit... Zkusme připustit, že realitu a hlavně pohled
na ni máme do jisté míry ve svých rukou, že ji spoluvytváříme, a že se tak
měníme z role oběti do role tvůrce. Kvantový fyzik Jan Rak tento pohled
zpřístupňuje v obsáhlém rozhovoru a říká: „Každý má možnost svobodně
se rozhodnout čemu věnovat pozornost. Nesleduji čísla ani zprávy
v médiích. Věnuji pozornost tomu, co chci prožívat.“
Inspirujte se na str. 26 - 31.

Možná pro vás léto
a prázdniny ještě nekončí
a přemýšlíte, který kout
světa byste rádi objevili.
Co prázdniny v Římě?
Necháte se nalákat
chuťovkou gurmánky Šárky
Erb Škachové, sbalíte kufr
a prodloužíte si léto?

V aktuální Sfěře se můžete
těšit i na druhou část
vyprávění o turínském
plátně, sv. Anežku
nebo astromedailonek
pěveckého esa Luciana
Pavarottiho. Samozřejmě
nechybí ani články
z oblasti osobního
rozvoje, zdraví a celostní
medicíny. Dozvíte se,
k čemu nám je dobrá imaginace, co dělat, když má nad námi někdo moc
nebo zda je dobré vždy následovat vnitřní instinkt. Čeká vás osvěžující
rozhovor s neurochirurgem Prof. Vladimírem Benešem, tolik skloňované
téma epigenetiky - tentokrát uchopené lehkým perem Lucky Vybíral
Pastrňákové nebo Zdraví a styl zralé ženy, které přináší Margit Slimáková.
K tomu samozřejmě spousta tipů a rad, jak využívat pomocníky z řady
preparátů Diochi, aby váš organizmus šlapal jako hodinky.

Přeji pevné zdraví a dny naplněné pohodou a optimismem!

Srdečně
Hana Němcová
šéfredaktorka
hana.nemcova@diochi.cz



foto: Hana Růžicková

EMOCE v pentagramu

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ



Neustále něco prožíváme a emoce nám to zpříjemňují, nebo ztrpčují. Každý z nás má emoce, ale jak se v emocích vyznat a jak se na ně dívá tradiční čínská medicína v souvislosti s pěti elementy pentagramu? To vše je pro mnohé z nás záhadou.

Pojďme si to ujasnit.

Umění emocí vychází z prastaré matrice lidského myšlení – z pentagramu, který před tisíci lety zformulovali čínští vědci a lékaři. Pentagram spočívá v rozdělení poznatelného světa do pěti navzájem zřetelně odlišitelných kvalit. Pět je prvků, pět je živlů, pět je principů i pocitů, pět je druhů emocí. Podívejme se na jednotlivé elementy samostatně.

Voda



V ledvinách sídlí aspekt duše známý jako **vůle (či)** – „**duch**“, z něhož odvozujeme sílu vůle, životní sílu a touhu po trvalosti. Vůle dohlíží na náš růst a kontinuitu, je spojena s odhalováním našeho osudu a je prostředkem našeho sebenaplnění. Vůle je „plodná“ – je zdrojem tvořivosti a vynalézavosti.

Jestliže je voda silná a **vodní element v harmonii**, jsme rozhodní, důmyslní a prozíraví, neochotní rozptylovat energii na nadbytečné a pomíjivé věci. Jsme odvážní, věříme si, naše mysl je pronikavá a introspektivní.

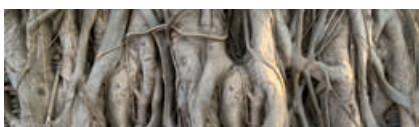
Pokud je však **vodní element v disharmonii**, může to vést ke dvěma hlavním důsledkům. Buď je vůle nedostatečná, což má za následek apatii a pocit bezmocnosti, nebo je nespoutaná a člověk je pak netrpělivý a stále někam poháněný.

V případě nedostatečně zakořeněné vůle se objevuje tendence snadno ztratit odvalu a postrádat přiměřenou důvěru, že se lze vypořádat s obtížnými okolnostmi. Naše nutkání či touha jsou bojácné a snadno překonatelné, takže se vyhýbáme problémům, nebo ustupujeme. V případě, kdy je vůle hyperaktivní, je člověk neklidný a někdy zbrklý, neschopný zvládat své

sklony a jednání. Často je označován za „workoholika“. Požaduje po sobě příliš mnoho, je hnán nejistotou, snaží se dosáhnout úspěchu za každou cenu. Nakonec může vyčerpat svou čchi a jin a podlehnout nervovému „vyhoření“ (vyčerpání). V obou typech disharmonie je základní **emocí strach**. V prvním případě strach ze síly okolí, v druhém pak z neschopnosti a neúspěchu.

Nejvyšším výrazem vodního elementu je **moudrost**. Moudrost se rodí v mysli mající pevný základ – výsledek vůle, která je hluboce zakořeněná, klidná a rozvážná. Moudrost se rozvíjí prostřednictvím trvalých a používaných znalostí, které se projevují v jednání sladěném s okolím.

Dřevo



Játra jsou příbytkem **éterického ducha (chun)** – jemného, rozpínavého aspektu duše spojujícího individuální mysl s univerzální myslí. Zdroj našich snů a vizí odvozujeme od éterického ducha a smyslu pro cíl a směr v životě. Je spojen nejenom s našimi inspiračními sny a vizemi, ale i se spaním, sněním a schopností vidět. Éterický duch poskytuje mysl „pohyb“ a přizpůsobivost a dává nám schopnost introspekce a projekce ven. Má podobně jako játra i regulační funkci a pomáhá udržovat emocionální rovnováhu mezi krajními extrémy vzrušení a netečnosti. Jako základna éterického ducha jsou játra nazývána „odhodlaným orgánem“ – skladem účelnosti, rozhodnosti a odvahy. Jsou plánovačem, organizátorem a dobrodruhem v nitru nás všech.

Disharmonie v elementu dřeva může vést jak k nedostatku záměru a ambicí,

tak i k nutkavě nesmlouvavému a nelítostnému jednání. Obvyklá schopnost jater jednat asertivně a v jasně vyjádřeném a dobře kontrolovaném hněvu může být potlačena za stavu stagnace čchi, nebo vést k výbuchu, pokud má člověk přebytek jang a tepla. Stagnace čchi rovněž souvisí s typem deprese, jako důsledkem nevyjádřeného vzteku a zášti. Jsou-li tyto pocity pravidelně potlačovány a ponechány tomu, aby se obrátily dovnitř, postihnou éterického ducha a způsobí změnu jeho přirozeného stavu naděje a představ v hořkost a zoufalství.

Nejvyšším vyjádřením dřeva jako elementu je **soucit**. Soucit vzniká ze šlechtnosti ducha a schopnosti „vidět“ lidské postavení jasně, nezkalené dogmaty a hořkostí. Soucit je výrazem naší nejvyšší síly, pocházejí z univerzální mysli.

Oheň



Srdce je sídlem **mysli (šen)** – vědomé mysli ve všech jejích formách. Tím, že řídí funkce myšlení, čistění, pamatování si a představování si, je šen ohniskem vši emocionálně duševní aktivity a je zdrojem sebeuvědomování si. Šen je střídavě překládáno jako „mysl“ a „duch“. Ale pokud používáme slovo „duch“ k označení celkového souhrnu všech aspektů duše, je pro šen vhodnější termín „mysl“, protože ta naproti tomu plní specifickou roli v duchu.

Jako zdroj citové **harmonie** je srdce také místem, kde zakoušíme srdečnost a laskavost. Bylo vždy symbolem lásky a také v orientální medicíně je to orgán lásky a vášně, stejně tak i příjemce a dárce citové vřelosti. Ohnisko

VODA

Meridián ledvin
a močového měchýře

DIOCEL kapky



citlivosti a vnímání, vyváženost srdce a myslí je v zásadní míře odpovědná za zajištění dobře skloubeného a uspokojivého emocionálního života, stejně tak jako vyrovnané myslí. Většina psychologických problémů je alespoň do určité míry následkem nerovnováhy v elementu ohně.

Nadšení a spontánnost odrážející srdce v harmonii se mohou pod stresem změnit v pocity nervozity a neklidu. Nadto přirozená citlivost a nadšení elementu ohně, pokud se vymaní zpod kontroly, může vést ke snadné předrážděnosti a citovému zranění. Důsledkem je pak často nervové vyčerpání a nespavost. Tyto typy nerovnováhy jsou častější u lidí od přírody energeticky horkých, často v důsledku přemíry energie jang.

Pro **disharmonii** v elementu ohně jsou též charakteristické problémy s vlastní identitou. Projevují se buď jako egocentričnost a sobectví, nebo v horším případě jako nízké sebevědomí a sebedůvěra. V tomto smyslu srdce představuje nejen naše vztahy s jinými, ale i porozumění sami sobě a soucit sami se sebou. **Úzkost** je stav společný pro oba případy – horký i chladný, přebytek i nedostatek. Je popsána v termínech čínské medicíny jako zmatek myslí.

Nejvyšším výrazem elementu ohně je **láska**. Skutečná láska vyzařuje z centra naší bytosti a má kvalitu objetí nebo úsměvu. Láska je, řečeno slovy básníka, svou vnitřní podstatou čistá a dokonalá, nikdy nemůže být zahanbena, pouze zraněna. Láska má moc znovu obnovit důvěru a harmonii a je největším učitelem všech duchovních mistrů.

Země



Z pěti „duchů“ slezina hostí **intelekt (ji)** – aspekt psychické schopnosti myslet, soustředit se, studovat a učit se nazpaměť. Podobně jako orgány elementu země dohlížejí na trávení potravy, mají rovněž co dělat

DŘEVO

Meridián jater a žlučníku

DETOXIN kapky



OHEŇ

Meridián srdce
a tenkého střeva

VENISFÉR kapky



ZEMĚ

Meridián žaludku
a slinivky a sleziny

ASTOMIN kapky



KOV

Meridián plic
a tlustého střeva

BAKTEVIR kapky



s přijímáním a analýzou myšlenek a informací. Pokud jsou jang a energie čchi nedostatečné, může to narušovat schopnost koncentrace a otupovat myšlení. Právě tak jako na tělesné úrovni ze slabosti sleziny vyplývá přeplněnost a zácpa, na intelektuální úrovni je jejím důsledkem myšlenkový zmatek a duševní nestabilita.

Element země je na emocionální úrovni spojován s péčí, podporou a sympatií a s výsledkem závazku a společnosti. Osoba s přebytkem elementu zemské energie je empatická a loajální, dychtí po zajištění jistoty. Nerovnováha země se ovšem může projevit v přehnaně opatrném přístupu, např. se matka soustavně obává o děti a nedbá o vlastní potřeby. Odlišný typ nerovnováhy země je charakterizován závislostí a strádáním. V tom případě je přespříliš vyvinuta potřeba sympatií a podpory, protože nedostatek země ochuzuje schopnost jedince ovládnout se a pomoci si sám.

Nejvyšším vyjádřením elementu země je **empatie**. Tento cit vychází z perspektivy jednoty a podobně jako láska rodičů k dětem odráží schopnost nedělat žádný podstatný rozdíl mezi sebou a jinými. Z empatie odvozujeme jak vědomí a smysl pro komunitu, tak i sílu skutečně „slyšet“ a léčit jiné.

Kov



Plíce poskytují útulek **tělesnému duchu (p'ó)**. P'ó je tělesný nebo „animální“ aspekt lidské duše a vytváří fyzický, spíše jin doplněk chun. Je svou povahou primárně instinktivní a smyslový a umožňuje nám fyzické vnímání a dotyky, stejně tak i chuť, čich, zrak a sluch. Skýtá nám rovněž jakýsi zvířecí šestý smysl, který pomáhá naplnit ochrannou funkci elementu kovu. Proces dýchání může být chápán jako pulzace tělesného ducha, jenž se spoléhá na vitalitu čchi, pokud jde o jeho vnitřní vibrace. Na druhé straně čchi a dýchání závisí na zdraví tělesného ducha. Ten je ovlivňován zejména pocitem lítosti,



výčitkami a trvalým pocitem ztráty. Tyto emoce na druhé straně mohou bránit pravidelné rytmické funkci plic, jak „přijímají zvenku“ a „pouští ven“, a odrážejí neschopnost psychologicky plně přijímat a zříkat se. Tělesný duch, který je takto sevřen trvalým pocitem smutku, může vyvolat chronickou únavu a dýchací těžkosti.

Elementu kovu se také dotýkají problémy vztahu a individuality. Ty, kdo mají pevný element kov, může příroda chránit, přesto hledají vzájemné působení a komunikaci jako zdroj stimulace a pochopení. Jestliže je však element kov postižen, člověk jako by se cítil psychologicky vystaven vnějším vlivům, je zranitelný a může projevovat sklony stáhnout se do sebe a izolovat se od druhých. Celkově lze říci, že element kov v harmonickém stavu prosazuje pořádek, komunikaci a pozitivitu, zatímco za stresu může vzniknout sevřenost, ústup do pozadí a pesimismus.

Nejvyšším vyjádřením kovu jako elementu je **úcta**. Tato emoce vyjadřuje poznání toho, co inspiruje a transformuje, uctíváním výjimečného a posvátného. Prostřednictvím úcty znovu získáváme pravdivý pohled na naše místo ve vesmíru a jsme obnovováni její schopností prohlubovat a očisťovat.

Souhrnná provázanost v pentagramu:

element – duch – hlavní emoce – psychologické funkce – nejvyšší výraz – harmonie – disharmonie

VODA – vůle (či) – strach – síla, vůle, životní síla, vynalézavost – moudrost – rozhodnost, nápaditost, moudrost – apatie, nedůvěřivost, obavy, neklid, uspěchanost, nejistota.

DŘEVO – éterický duch (chun) – hněv – účelnost, předvídavost, přizpůsobivost – soucitnost – motivovanost, spořádanost, lehkomyšlnost – napětí, frustrace, hněv, přísnost, represivnost, agresivnost.

OHEŇ – mysl (šen) – radost – povědomí, identita, harmonie a láska – láska – citlivost, integrita, veselost – nervozita, vzrušivost, úzkostnost, přecitlivělost, skleslost, nízké sebevědomí.

ZEMĚ – intelekt (ji) – reflexe – koncentrace, poznávání, sympatie – empatie – pozornost, všímavost, podpora – nejasnost, zmatenost, obavy, přehnaná opatrnost, závislost, nedostatek sebedůvěry.

KOV – tělesný duch (p'ó) – smutek – vymezování, instinkt, vzájemné působení – úcta – komunikativnost, životnost, pozitivnost – melancholie, lítostivost, pesimismus, zranitelnost, necitlivost, zdrženlivost. ☸

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

CESTOVATELSKÉ PRŮJMY

Se začínající cestovatelskou sezónou se také objevují první dotazy, jak řešit průjmové onemocnění dovezené ze zahraničí, hlavně z Egypta. Zde je velice důležité co nejdříve po začátku infekce nasadit kapky **Sagradin**, doporučuji několikrát denně – je možné navýšení



množství kapek nad doporučené množství, k tomu lze ještě přidat **Astomin** a z lékárny zakoupený Enterosgel, ten funguje jako absorbent, na který se vážou toxiny produkované bakteriemi.



Sagradin mikroorganismy pomáhá účinně eliminovat, takže souhra je jedinečná!

BOLESTI A OTOKY DROBNÝCH KLOUBŮ NA RUKOU

Minulý týden mě navštívila paní ve středních letech, téměř bez obtíží. Příkladně se o sebe stará, výživu má vyváženou, pravidelně cvičí, chodí na masáže a přiměřeně sportuje. Netrpělivě jsem čekal, až se dozvím, co ji vlastně přivádí. Paní má již několik let problémy s malými klouby na rukou.

Klouby jsou bolestivé, oteklé a někdy i zarudlé. Dochází na revmatologii, kde jí jsou předepisována antirevmatika, výsledek však není příliš uspokojivý. Paní má i neustále zvýšené zánětlivé faktory. Zaměřil jsem dotazování na období před nástupem těchto obtíží. Dozvěděl jsem se, že prošla obdobím s častými angínami, které pro pracovní vytížení často přecházela. Domnívám se, že zde může být příčina nynějších problémů, pozůstatky patogenů způsobujících angíny mohou dlouhodobě přebývat v oblasti kloubů a způsobovat obtíže, a to i po letech. Proto jsem jí doporučil **Kozí kolostrum TCD4** na posílení vlastního obranného systé-





mu a k tomu kapky **Intocel** po jídle, o kterých víme, že pomáhají v celém těle bojovat proti zánětům. Nyní si počkáme do další návštěvy, zda se stav zlepší.

REGENERACE SENIORŮ A GEROCEL KAPKY

Přiznám se, že kapky Gerocel se za ta léta, co jsou na trhu, nestaly mými oblíbenými. Do tohoto jara jsem jich doporučil tak málo, že by na to stačily prsty jedné ruky. Po zimním a jarním zvýšeném množství nemocných Covidem i s vážnějšími průběhy se nyní dostávají do mé poradny senioři, kde při měření nacházíme výrazně oslabené důležité orgány – srdce, játra, plíce, ledviny. Nedokážu říci proč tomu tak je, nicméně zde velice dobře pomáhá stav zharmonizovat užívání kapek **Gerocel**.



Je pravdou, že ve studijních materiálech jsou autorem preprátů panem Ďurinou uváděny jako velice vhodné na podporu buněčných procesů, zejména u seniorů. Mám již celou řadu konkrétních klientů, které uvádějí výrazné zlepšení jejich kondice při užívání.

NEŠTOVICE U MALÉHO DÍTĚTE

Obrátila se na mě maminka, že její dítě přišlo do kontaktu s dítětem, které má neštovice a nyní je předpoklad, že je dostane také. Chtěla vědět, jaký preparát podávat pro mírný průběh této virové infekční nemoci. Podle čínské medicíny je to stav odpovídající horku na úrovni krve, proto se objevují teploty, vyrážky, schvácenost. Terapeuticky je důležité působit na tento stav

chladnými bylinami, které budou také výrazně hořké. Z mé dlouholeté praxe vím, že zde velice dobře působí kapky **Astomin** a **Dinavir**, které tyto chladné byliny obsahují. Lze ještě přidat vynikající houby čínské medicíny vyznačující se právě účinky na tato onemocnění.



ZTRÁTA ČICHU A CHUŤE PO ONEMOCNĚNÍ COVIDEM

Určitě také máte někoho ve svém okolí, kdo prodělal onemocnění Covid a třeba i po několika měsících trpí únavou a stále ještě nemá obnovenou chuť a čich jako před onemocněním. S těmito obtížemi mě navštívila paní cca 55 let, jejíž stav trvá zhruba 5 měsíců po Covidu. Podle čínské medicíny se jedná o blokádu na úrovni hrudníku a horní poloviny těla, v tomto případě jsem doporučil užívat kapky **Venisfér**, které příznivě ovlivňují funkci srdce, cév a mozku, obsahují také bylinky, které se používají v čínské medicíně jako největší rozbíječi blokády. K tomu jsem doporučil užívat houbu *Hericium*, protože dokáže pozitivně stimulovat obnovu nervových zakončení a podle současného medicínského vysvětlení je ztráta chuti a čichu způsobena narušením nervového zakončení na sliznicích. Požádal jsem o sdělení průběhu naší terapie. Tento týden mi přišel děkovaný mailík, kdy paní uvádí zlepšení stavu celkové energie a ústu-



pu únavy, úroveň čichu a chuti se také, sice pomalu, ale zlepšuje.

EPILEPSIE U MLADÉ ŽENY

Kontaktovala mě mladá paní s tím, že má zhruba 15 let už od dospívání epilepsii, užívá pravidelně léky a chtěla by zkusit stav zmírnit. Po celou dobu telefonátu jsem vnímal její strachy. Domluvili jsme si osobní schůzku, zjistil jsem, že má také zhoršený spánek, deprese, překyselení žaludku, hučení v uších, motání hlavy, gynekologické výtoky atd. Z rozhovoru neustále pramenila zřejmá obava, aby ji žádný preparát neublížil a stav nezhoršil. Přistoupil jsem velice opatrně k vysvětlování, jak je důležitá pro naši vitalitu energie ledvin, jak vznikají emoce v játrech, které následně vytváří blokády v horní polovině těla, včetně hlavy a psychiky. Vnímal jsem, jak je klidnější a jak jí informace dávají smysl a odpovědi na její otázky. Domluvili jsme se hlavně na úpravě jídelníčku, zvýšení pitného režimu a celkově pohybu. K tomu jsem doporučil užívat **Detoxin**, který bude



uvolňovat napětí jater, které podle čínské medicíny souvisí společně s hlenem se stavem epilepsie. Dávkování jsem doporučil pouze 2x denně několik kapek, tak, abychom měli jistotu, že nedojde ke zhoršení celkového obrazu nemoci. I zde budeme čekat, jak stav dopadne. 🌿

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.



EPIGENETIKA

Mgr. LUCIE VYBÍRAL PASTRŇÁKOVÁ

Chcete udělat něco smysluplného pro své zdraví v oblasti těla, mysli i vztahů? Je potřeba zaměřit svou pozornost na změnu návyků, chování a myšlenkových vzorců.



Epigenetika je poměrně nový vědní obor, zabývající se změnou chování našich genů a také tím, jak se geny mění následkem chování nás samotných. Některé vlastnosti nemusí být kódovány v nukleových kyselinách (DNA, RNA), a přesto se přenáší. Právě epigenetické mechanismy mohou ovlivnit náš **fenotyp**, tedy soubor charakteristik jedince (od výšky, přes IQ po hladinu krevního cukru...), aniž by měnily **genotyp**, tedy naši zděděnou genetickou výbavu.

Epigenetika tvrdí, že nejsme předurčení našimi geny a že „pouhá“ změna v lidském vědomí může vyvolat fyzické změny ve struktuře i funkci lidského těla. Dá se říci, že můžeme modifikovat svůj genetický osud zapínáním těch genů, které jsou žádoucí a vypínáním těch, které netoužíme rozvíjet. Lidský genom, tedy veškerá genetická informace konkrétního organismu, čítá něco přes 20–25 tisíc genů.

CO OVLIVŇUJE STAV NAŠEHO ORGANIZMU A TEDY CELKOVÉ ZDRAVÍ?

Činitele ovlivňující charakteristiku našeho organismu nazýváme epigenetickými faktory. Patří mezi ně strava, kvalita životního prostředí, naše zvyky a koníčky, vztahy, ve kterých žijeme, celková míra stresového zatížení, kvalita spánku, míra pohybu, psychohygiena... všechny tyto faktory ovlivňují expresi, tedy vyjádření a projev geneticky uložené informace. Buď v pozitivním, anebo negativním smyslu.

„Pouhá“ změna v lidském vědomí může vyvolat fyzické změny ve struktuře i funkci lidského těla.

Charakter epigenetických faktorů se projevuje jak na okamžitém stavu těla a mysli, tak na celkovém zdraví a na vzorcích chování. Tento geneticky nepodmíněný batůžek dědičnosti si předáváme z generace na generaci.

POKUSY NA MYŠÍCH A POTKANECH

Všichni tušíme, jak je důležitá kvalitní mateřská péče. Do jaké míry ovlivňuje



nejen zdraví jedince, ale také určuje jeho pozdější chování coby rodiče, ukázali vědci Moshe Szyf se svým kolegou Michaellem Meaneyem. Při svých pokusech se věnovali zkoumání mateřského chování potkanů. Ukázalo se, že charakter mateřského chování vyvolává určité změny v mozku. Tyto změny se projevují jak schopností zvládat stresové situace, tak celkovou odolností organismu proti onemocnění, a dokonce se projevují určitým vzorcem chování k vlastním potomkům. Potkani, o které jejich máma málo pečovala, málo je olizovala, měli v dospělosti vyšší hladiny stresových hormonů v krvi, byli méně odolní vůči nemoci a špatný vzorec mateřského chování přenášeli na své potomky.

BRUCE LIPTON, PRŮKOPNÍK ZVĚDOMOVÁNÍ SÍLY MYSLI V MODERNÍ A VĚDECKY ORIENTOVANÉ SPOLEČNOSTI

Za průkopníka epigenetiky je považován vědec, výzkumník a profesor Univerzity ve Stanfordu, Bruce Lipton. Bruce Lipton se téměř od počátků své kariéry věnoval výzkumu kmenových buněk. Právě na nich dokazuje klíčový vliv prostředí na vývoj buněk a genovou expresi. Je autorem mnoha odborných článků a bestsellerů poukazujících na možnosti ovlivňování genů prostřednictvím našeho myšlení a zaměření mysli.

Klíčovou roli ve vývoji hraje prostředí buněk, nikoliv jejich DNA.

ZÁKLADY EPIGENETIKY HLEDEJME V PETRIHO MISKÁCH

Bruce Lipton začal před více než 40 lety zkoumat kmenové buňky. Totožné buňky položil do tří oddělených Petriho misek a u každé zkoumané skupiny buněk zvolil odlišné medium. Jak se buňky vyvíjely? Buňky s totožnou genetickou informací se začaly vyvíjet ve svalové buňky, ve druhé misce vznikala kost a ve třetí tuková tkáň. Tyto pokusy vedly vědce k obecným závěrům, že klíčovou roli ve vývoji hraje právě prostředí buněk, nikoliv jejich DNA. Při pokusech s kmenovými buňkami v Petriho miskách se měnilo sérum, ve kterém byly buňky uloženy, v našem organismu je to naše krev.

PŮVOD NEMOCI - V GENECH, ANEBU VE VNĚJŠÍM PROSTŘEDÍ?

Bruce Lipton vysvětluje souvislosti epigenetiky velmi srozumitelně. Podle jeho výzkumů pouhých 1% všech nemocí celkové populace je zapříčiněno poškozením genů. Což už je samo o sobě velmi udivující a zpochybňuje tak víru v sílu genů, která přetrvávala mnoho desítek let. Již však v roce 1990 bylo vědecky uznáno, že geny jako takové neřídí samy sebe. Věda objasnila, že genová exprese (tedy projev genu) není řízen samotnou informací uloženou v genu. Naopak to, jak se informace uložené v našem genomu projevují, ať už zdravím, či nemocí, je způsobeno charakterem signálu, který dorazí k receptoru buněčné membrány. Podle charakteru signálu se poté aktivuje, anebo tlumí příslušný gen.



Dochází tedy k up-regulaci, zesílení příslušné geneticky uložené informace, anebo k down-regulaci, oslabení dané informace. Volbou typu signálu tedy buď napomáháme k rozvoji zdraví, vitality a harmonie, anebo nemoci.

CO JE SIGNÁL A JAK HO OVLIVNIT?

Signálem, který určuje, který gen se v organismu rozvine a který zůstane spát, rozumíme chemickou látku ovlivňující složení naší krve. Mezi tyto signály patří na jednu stranu skutečné chemické látky z prostředí, ve kterém se vyskytujeme (ze vzduchu, vody, stravy) a které přijímáme do svého těla. Na druhou stranu se jedná o chemické sloučeniny vytvářené naším vlastním tělem, mozkem, říkáme jim obecně neurotransmitery. Tyto látky vznikají jako chemická reakce na situace, ve kterých se nacházíme. Je důležité si uvědomit, že lví podíl na tom, jaké neurotransmitery se budou vytvářet, nemá obecný charakter situace, nýbrž naše vlastní interpretace dané situace. Tedy významy, které jí přisuzujeme. A zde již nacházíme prostor pro vědomou volbu ve věci vlastního zdraví. Cesta však není úplně snadná...

Složení naší krve hraje klíčovou roli.

LÁSKA A ZAMILOVANOST PODPORUJE NAŠI VITALITU

Bruce Lipton často zmiňuje tzv. „lábánkový efekt“, tedy stav zamilovanosti. Během chviliek strávených ve společnosti milované osoby náš mozek produkuje nejrozdílnější hormony. Do krve se vyplavuje dopamin, který navozuje příjemné pocity, oxytocin, který spolu vytváří vztah, vazopresin, jež podporuje naši atraktivitu a také velmi důležitý růstový hormon, který podporuje růst, regeneraci a sílu organismu. Všechny tyto hormony velmi posilují imunitní systém. Studie prokázaly, že orgány v našem těle reagují na přítomnost oxytocinu hojením a regenerací.

STRES A NEGATIVNÍ EMOCE ŠKODÍ

Zatížení stresem a negativními emocemi (strach, zášť, nenávisť...) podněcují mozek k tvorbě stresových hormonů, jako jsou adrenalin, noradrenalin a kortizol. Tyto hormony v těle vypínají regenerační a hojivé procesy, imunitní systém, trávení a rozmnožovací funkce. Proč? Protože se ocitáme pod vlivem stresoru a organismus je řízen stresovou reakcí: „Uteč, anebo bojuj.“ V tuto chvíli veškerá energie organismu směřuje k plnému využití fyzické síly. Na jiné procesy není prostor. V medicíně se právě tyto hormony podávají coby imunosupresiva k potlačení imunitní reakce orga-

nismu před plánovanou transplantací. Je nasnadě si domyslet, jaký efekt má stále přítomný stres na náš organizmus z dlouhodobého hlediska...

MŮŽEME TENTO PROCES OBRÁTIT VE PROSPĚCH SVÉHO ZDRAVÍ?

Ano, podle Bruce Liptona to možné je, ale nikoliv snadné. Naše chování a interpretace prostředí a situací, do kterých se dostáváme, je řízena asi 5% vědomou myslí, ale 95% veškerého našeho jednání řídí podvědomá mysl. Vědomá mysl je tvořivá a volí si svou reakci, také se dobře učí, vstřebává informace z vnějších zdrojů, které si vědomě volíme – jako jsou knihy, semináře, odborné články. Ovšem vliv na celý proces má pouze do zmíněných 5%. Zbytek našeho života je řízen podvědomou myslí. A na tu četba knihy a uznání logických souvislostí nejnovějších studií nemají žádný vliv...

95% našeho chování řídí podvědomá mysl.

PROGRAMY PODVĚDOMÉ MYSLI

Podvědomá mysl vychází z „na-hrávek“, které si stáhla v období našeho raného dětství. Tedy v době embryonálního vývoje až do věku zhruba sedmi let. V tomto zmíněném období funguje lidský mozek na tzv. théta vlnách podobných hypnóze. Děti v tomto věku zatím nepoužívají vlastní vědomou mysl, jen nasávají jako houby vzorce svého prostředí – rodičů, sourozenců, komunity... Neumí interpretovat vzájemné vztahy mámy a táty, stravovací zvyky, způsob trávení času, nehodnotí je, jen je do sebe otiskují. A právě tyto nahrané programy vytvářejí, podle Bruce Liptona, základ pro tvorbu vědomé myslí. Bohužel, až 70% veškerého obsahu nevědomé myslí tvoří negativní vzorce – ať už naše tendence k emočním prožitkům, jejich interpretace nebo nastavení vzájemných vztahů.

JAK ZMĚNIT PROGRAMY PODVĚDOMÉ MYSLI?

Bruce Lipton vybízí k těm cestám změny, které vedly k samotným

nahrávkám do podvědomí. Jeho výzkumy potvrzují také studie z oblasti mindfulness a meditační praxe.

- 1. Meditace s vhodnou nahrávkou** – v čase usínání a probouzení mozek funguje na podobných vibracích jako v hypnóze, tedy na theta vlnách. V těchto okamžicích, kdy je vypnuta vědomá mysl, otevírá svou bránu podvědomí. A my do něj můžeme vstoupit vědomě zvolenou nahrávkou meditace, která přeprogramuje nevhodné vzorce podvědomí na ty žádoucí.
- 2. Opakování a trénink** – další možností jak ovlivnit nevhodný anebo přímo škodlivý program našeho podvědomí máme opakováním. Po dovršení sedmi let věku se učíme opakováním. Je tedy zapotřebí si denně opakovat ty vzorce, které toužíme přijmout do svého života. Změny je možné pozorovat v rádech týdnů až měsíců.
- 3. Energetická psychologie** – je

třetí možností, jak vstoupit do svého podvědomí a přenastavit to, co nám nevyhovuje.

VYŘEŠME KAŽDÝ SVŮJ PROBLÉM A SPOLEČNOST BUDE VZKVÉTAT

Charakter zděděného obsahu informací svého genofondu nemůžeme ovlivnit. Pozitivní je však právě pouhé 1% míry negativního vlivu našich genů na kvalitu našeho života. Zbýlých, nebo spíše převažujících 99% svého stavu ovlivnit můžeme. Vědomě. Nastavením své mysli a vědomou prací na sobě sama. Je velmi důležité uvědomit si, že tím, že vyřešíme svůj nefunkční podvědomý myšlenkový vzorec, osvobodíme celou řadu pokračovatelů své generace. Výzkumy Bruce Liptona například potvrzují, že neexistuje gen způsobující rakovinu.

Existují však spouštěcí mechanismy v závislosti na epigenetických faktorech, které nemoci otevírají cestu.

Epigenetické faktory jsou dědičné a přechází již z krve matky na plod dítěte. Atmosféra a vzorce chování v rodině a úzkém kolektivu dítěte velmi zásadním způsobem ovlivňují budoucnost našich potomků. Tím, že zodpovědně přistoupíme k řešení svých vlastních problémů, podpoříme zdravý vývoj celé společnosti.

Když netušíme možnosti, které máme, jednáme nevědomě. Pokud objevíme správnou cestu, je třeba se po ní vydat.

Informace, vzdělanost a otevřená mysl podporují naši sílu a moc. Ve stavu ukotvení vnitřní síly a moci **nemoc nemá šanci.** 🌱

Lucie Vybíral Pastrňáková

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



INZERCE

DIOCHI®

Povznést mysl

Levamin kapky

– bioinformační doplněk stravy

Směs extraktů bylin příznivě ovlivňujících psychickou pohodu, kognitivní a duševní výkonnost, paměť a koncentraci. Navozují pocit odlehčení a levitace.



Vyčistit krev

Tromboserin multivitamin kapsle

– bioinformační doplněk stravy s koenzymem Q10 a Fruitflow®

Unikátní směs extraktů bylin a vitamínů příznivě ovlivňující především meridián srdce. Hluboce detoxikují krevní oběh, pomáhají udržovat hladinu cholesterolu i homocysteinu v normě, zásobují fyto minerály, biolátkami a napomáhají regenerovat fyzické i duševní zdraví. Obsažené Fruitflow® pomáhá udržovat normální srážlivost krve a podporuje mikrocirkulaci krevního systému.



A portrait of an older man with white hair, resting his chin on his hand, wearing a dark sweater with a grey diamond pattern. The background is blurred, showing what appears to be a laboratory or office setting.

NEUROCHIRURG

PROF. VLADIMÍR BENEŠ:

„Moje hlavní práce není jen řemeslo – tedy něco odoperovat, odstranit nádor. Každý případ musím studovat a být kreativní...”

MARTIN MORAVEC – úryvek z knihy Martina Moravce a Vladimíra Beneše *Mé cesty do hlubin mozku*

plk. v.v. prof. MUDr. Vladimír Beneš, DrSc. je významný český lékař – neurochirurg, v letech 1997–2020 působil jako přednosta Neurochirurgické (později Neurochirurgické a neuroonkologické) kliniky Ústřední vojenské nemocnice v Praze a 1. LF UK.

▼ **Liší se neurochirurgové od jiných kolegů?**

Myslím, že ano, i když je to samozřejmě subjektivní dojem. Řekl bych, že jsme uvážlivější, což je dáno následky, které našim pacientům hrozí. Také jsme zvědavější, neboť u nervového systému stále zůstávají tisíce otázek. Někde jsem četl, že na výzkum srdce jde celosvětově sedmkrát více peněz než na výzkum mozku. Ale publikací a odborných článků vydáváme naopak my sedmkrát více než oni.

▼ **Našel byste i špatnou vlastnost?**

Ego. Jedno větší než druhé. Dobře je to vidět na různých kongresech a sjezdech, když se ve volnu pustíme do sportu. Tam jsme nemilosrdní a všichni bojují, dokud nepadnou. Což je možná další z neurochirurgických vlastností – nechceme prohrát. Ať již jednotlivého pacienta, diskuzi na sjezdu, nebo fotbal. Účastnil jsem se několika sjezdů dětské neurochirurgie a tam se nic takového nedělo. Pořádal se tenisový turnaj a proběhl veskrze mírumilovně. Ale pak jsme hráli na sjezdu dospělé neurochirurgie, a to už byl boj. Ego létalo na všechny strany. V našem oboru najdete několik lidí, kteří by se vcelku snadno dali onálepkovat jako psychopaté.

9 Ego u neurochirurgů mi nakonec připadá jako dobrá vlastnost. Blázen je v medicíně cenný, protože na jednu stranu dokáže posunout hranice tam, kam si mnozí z nás již netroufnou, a na druhou nám ukazuje, kde už je třeba být opatrný. 6

Dám příklad. V Helsinkách pracoval lékař, jistý Juha Hernesniemi. A ten aneuryzmata zásadně operoval, i když dávno existovaly jiné léčebné metody. Absolutní výstřednost. V Paříži proti

němu působil jiný chirurg, Jacques Moret, který naopak všechna aneuryzmata léčil endovaskulárně. Když se potkali, vždy se pohádali. My ostatní jsme všichni věděli, že oba extrémní jsou špatně, ale byla zábava je poslouchat. Protože právě tyto extrémní jsou důležité. Jednak člověk pochopí, jak by se pracovat nemělo a naučí se hledat rovnováhu, ale zároveň vidí, k jaké dokonalosti lze jednotlivou techniku dovést. Oba měli excelentní výsledky. A přitom se jistě v noci budili a říkali si, že ten druhý je hlupák. I když postupně už to byla spíše hra a ve skutečnosti se měli rádi.



▼ **Je to běžné? Máte se vy, špičkoví doktoři, rádi?**

V rámci mezinárodní komunity ano. Existují výjimky – v Bombaji například pracují tři špičkoví neurochirurgové a ti se logicky nesnáší, protože si šlapou do zelí. Patří do skupiny, které říkáme stotisícový klub, čili doktoři s výdělkem přes sto tisíc dolarů měsíčně. Já se tam sice řadím zkušenostmi, ale určitě ne penězi. Všichni tři jsou výborní, nesmírně přátelští k ostatním, ale k sobě ne. Pak tam působí ještě čtvrtý, také z klubu. Skromný, nenápadný, s ostatními třemi se nehádá a výtečně si dělá své.

▼ **Jaké jsou vztahy mezi českými neurochirurgy?**

Dokud nás operovalo méně, byly lepší. Kolem ramen si nepadáme, ale alespoň nevedeme boje jako třeba v Itálii nebo v Chorvatsku. Tam je to opravdu srážka ješitů. „Já jsem nejlepší. Ne, já.“ A už to jede. U nás to do určité míry platí také. Každý si myslí, že je nejlepší a jeho pracoviště také.

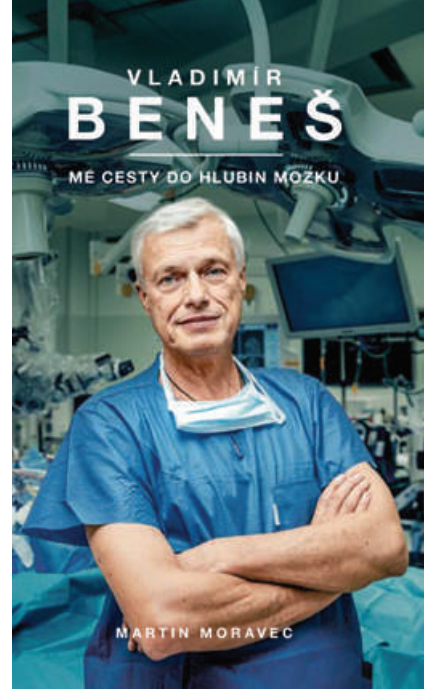
▼ **A přitom to nejlepší je jen vaše?**

Jistě. Také nám za to každý dává po ústech. Ale copak si jako šéf mohu myslet něco jiného? Sice to nemám ve smlouvě, ale má nemocnice mi platí za

to, abych byl nejlepší. Jinak by si hledali jiného. Vždy existuje nějaké referenční pracoviště, ke kterému se ostatní přirovnávají. A to pak vyvolává rozbroje. Já si od začátku řekl, že pro mě budou referenčním pracovištěm německé univerzitní kliniky. Srovnávám se s nimi, a dokud vykazujeme stejný objem operativy a stejné výsledky, jsem spokojený.

▼ **Co musí mít dobrý neurochirurg?**

To je záludné. Vždy mě děsí, když slyším, že zlaté ručičky. To jsou přesně ti hlupáci ze seriálů. Pacienta hezky rozřežou, pak zašijí, on jim asi přežije, ale již nevědí, proč to dělali. Jen vlezou na sál a nijak se nepřipravují. Proto bych



chtěl, aby měl chirurg především zlatý mozeček. Aby zákrok dokázal vymyslet. Mezi nejdůležitější vlastnosti tak řadím inteligenci, kreativitu a k nim ještě toleranci a pokoru. Tedy aby byl chirurg na jednu stranu sebevědomý, ale také si byl schopný vyslechnout názor kolegy. Protože ten kolega může mít pravdu. Nesnášíme to asi všichni, ale stává se to. Ze všeho, co jsem vyjmenoval, si však osobně nejvíce vážím kreativity. Protože právě ta je pro mě důkazem intelektu. Ne že se něco naučím a pak to opakuji. Ale že na něco sám přijdu. Jeden vážený český lékař někde prohlásil, že chirurgie není tvůrčí. To mu nemohu zapomenout. Je to nesmysl a nepochopení toho, co celý život děláme. A onen chirurg je již dost starý na to, aby si to uvědomil. Samozřejmě, že provádíme řemeslo. Dalí také uměl kreslit a znal principy malby. Bez základu řemesla to nejde. Ale byl tvůrčí, jinak by se nikdy nestal slavným malířem. Moje hlavní práce také není jen řemeslo, tedy něco odoperovat, odstranit nádor. Ale studovat rezonance a celé to připravit. Kdy, kde, co, jak, co od toho čekám, jaká jsou rizika... Tahle detektivní část je svým způsobem zajímavější než samotná operace. Když to přeženu, znamená těžká operace mozku mnoho dní studia, pak třeba deset hodin nudy na sále při rutinním přístupu k nádoru a deset vteřin hrůzy při konkrétním zásahu.

▼ Také jsme již narazili na slovo empatie.

Ta je pro naši profesi naprosto zásadní. Chirurg by před pacientem neměl uvažovat, zda je jeho operace těžká, či nikoliv. Musí si uvědomit, že pro paci-

enta je každá operace zásadní a těžká. Člověk sice může přijít s neurochirurgickou maličkostí, ale v tu chvíli se pro něj jedná o zásadní a nejdůležitější problém. Z tohoto pohledu má stejný význam desetiminutová operace syndromu karpálního tunelu a desetihodinová operace meningeomu lební báze.

„ Lékař musí s pacientem nejen umět mluvit, pochopit jeho očekávání, ale i s ním soucítit a mít k němu respekt. Pacient není klient – ti chodí do bank, ne do nemocnic. Je to nemocný člověk, který hledá pomoc. “

Proto si u kolegů tolik cením zdravého rozumu a přímého uvažování. Jednoduchá řešení jsou obvykle ta správná a také je lze pacientovi nejsnáze vysvětlit. Pokud mu dám přednášku o ojedinělé vrozené vadě a jejích genetických podkladech, nepochopí mě. Ale jakmile mu řeknu, že má v určitém místě zablokovaný proud mozkomíšního moku, což lze napravit buď uvolněním překážky, nebo je možné tu překážku obejít zkratem, naprosto mi rozumí. A pokud ne, musím najít cestu, jak vysvětlovat dále. Lékař není stroj, který na stejné otázky mechanicky odpovídá stále stejnými odpověďmi.

▼ Jaký ještě by chirurg být neměl?

Dogmatický. Nesmí podlehnout dojmu, že není jiné cesty než té, kterou zvolil. Někáká alternativa totiž existuje vždy.

Jakmile se chirurg zatvrdí, je to velmi nebezpečné, protože pak začne páchat škody. Také nesmí dostat své ego nad pacienta. On není důležitý. Pacient je. Nad každým musí přemýšlet zvlášť, a ne jen operovat podle příruček. Mým zásadním mottem je, že jakékoliv dogma je špatné. Vývoj chirurga se prakticky u všech opakuje. Začnete – bojíte se. Pak nějaký čas operujete, něco jakžtakž umíte a někde kolem druhé atestace nabudete dojmu, že již umíte úplně vše. V té době věříte dogmatům publikací, zejména randomizovaným studiím, tedy medicíně založené na důkazech. A také vidíte, že šéf pracuje postaru, pomalu, zkrátka blbě. Touto fází jsem si prošel také. Vznikne z ní několik malérů a je důležité, aby člověk přesně v tuto chvíli pochopil, že se má stále co učit. Čili aby se krotil, toto stadium překonal a zmoudřel. A pokud to začínající lékař nezvládne sám, jsem tam od toho já jako šéf, abych ho postrčil. Naneštěstí existují jedinci, kteří tuto fázi nepřekonají nikdy a až do penze hlásají svá dogmata. Věřím, že chirurgie je všemocná a spolu s primářem Sovou mění člověka nenávratně a jednou provždy. Od těch raději dále.

▼ Může se doktorovi po letech stát, že už dál nemá sílu? Že ho práce přestane bavit?

Občas se mě někdo zeptá, co dělám proti syndromu vyhoření. Ale s tím na mě nechodte, na vyhoření nevěřím. Stres je pozitivní veličina a donutí vás podat dobrý výkon. Bez stresu na jedné a lenosti na druhé straně bychom do dnes rozdělovali oheň pazourky. Jakmile stres začíná být nezdravý, znamená to, že člověk dělá něco, na co nestačí.

Pak bude asi nervózní a propadne těmto moderním symptomům neschopnosti a nakonec asi vyhoří. Možná mám štěstí, že já se svou prací bavím. Jakmile se člověk bavit přestane, nestojí to za nic. S čímž souvisí ještě jedna vlastnost dobrého chirurga. Neměl by být nudný.

Bez humoru medicínu provozovat nelze.

Čili nebrat se úplně vážně?

Přesně tak. Nepropadat dojmům, že jsme něco více a že to, co děláme, je nějaké posláním. Nebo služba společnosti. Ráno neřeknu manželce, že jdu do posláním. Jdu do práce jako všichni ostatní.

Jaké jsou ženy jako neurochirurgyně?

Když jsem začínal a jezdil na evropské kurzy, byla mezi námi jediná dívka, Dánka. Všichni jsme kolem ní pobíhali. Dnes tam vidíte dívek více než polovinu a mnoho kolegů mi již řeklo, že jim dává přednost. Já už to ostatně dělám také. Žena je jako sekundárka ideální. Pečlivá, nic neodflákne a v základní operativě je dokonce lepší. Kluk prskne do rány pár stehů a má hotovo, zatímco ona si s nimi pohraje a vyšije pěkně jeden za druhým. Ženy bývají i zodpovědnější, ale zdá se mi, že brzy narazí na jakýsi mentální strop rizika. Nerady ho podstoupí a zabrzdí dříve než muži. Nechají například více nádoru nebo se nepustí do složitější operace. Ženy výborně vykonávají dětskou neurochirurgii, ale dál už jich tolik nenajdete. Ne že byste je nenašel vůbec, ve světové organizaci dokonce existuje zvláštní sekce Ženy v neurochirurgii. K ní vám povím historku. Kamarádka z Japonska, Yoko, se v této sekci kdysi dost angažovala a zeptala se mě, jestli mám na oddělení ženu. Mám. Hanku. Napřed ji požádala o článek o evropských ženách v neurochirurgii, Hanka sestavila internetový dotazník, pak publikaci a Yoko ji pozvala do Surabaje na kongres. Já tam jel z jiného důvodu také, tak jsem se zašel na Hančinu přednášku o ženách podívat. Byl jsem tam jediný mezi asi čtyřiceti lékařkami. Poslechl jsem si Hanku a pak jsem již nevěřil, co se děje. V diskuzi se z první řady přihlásila Indka a prohlásila, že to mají ženy v neurochirurgii těžší, protože ona musí ráno vstát o dvě hodiny dříve, aby se

namalovala, zatímco muž se jen probudí a jde do práce. Poté jsem usnul, načež mě ta Japonka vyvolala a zeptala se mě, co si o ženách v neurochirurgii myslím. Neudržel jsem se a řekl, že je to pěkná hloupost. Všechny ztuhly, tak jsem pokračoval: „Nevím, proč to tady řešíme. Přece nezáleží, jestli operuje žena, nebo muž, ale jak dobře to umí.“ Začaly tleskat a já se cítil jako hrdina. Tleskala i ta nevyspalá namalovaná Indka.

Ale nejsou ty opatrné ženy naopak lepší než někteří muži, kteří se do nádoru pustí hlava nehlava?

Jistě! Ženy jsou velmi dobří korektivní mužské dravosti a agresivity. Rád bych jich na sálech viděl více, ale problém je, že si náš obor většinou nevyberou. Jedna Číňanka umí skvěle endovaskulární metody – a to je již poměrně svízelná práce. Nádory jich dělá pár, velkou spinální chirurgii snad žádná a cévní neurochirurgii možná jedna. Opravdu jich nemáme mnoho, ale není to proto, že bychom jim bránili. To už



by si dnes nikdo netroufl. Mně ještě v Ústí nad Labem šéfovala žena, která excelentně zvládala ploténky. Ovšem nerada podstupovala riziko, takže odpořovala rutinu a na mě zbyly maléry. Vyhovovalo nám to oběma. Ženy jsou například skvělé plastické chirurgyně nebo dětské lékařky. Nás muže předčí v tom, co angličtina označuje jako compassion. Soucítění.

Mám pocit, že vám slovo chirurgyně moc nejde z úst.

Vždyť je strašné. Dříve se i u žen říkalo chirurg a nikomu to nevadilo. Moje

Ženy chirurgyně jsou trpělivější a s pacientem stráví více času. Naopak nevýhodu budou mít u operací, kde je zapotřebí velká síla. Nebo u těch, kde se objevuje riziko a nenadálé nečekané situace. To jsou opět ti muži lovci a ženy sběračky. Na tom boj o rovnost pohlaví nic nezmění.

kolegyně jsou zkrátka neurochirurgové jako všichni ostatní.

No dobrá, pojďme od chirurgů a chirurgů trochu dál. Projel jste kus světa a viděl stovky nemocnic. Jaké jsou v porovnání s nimi ty české?

Velmi dobré a se špičkou srovnatelné, minimálně ty univerzitní a krajské. Vždy mi vynadají lidé mimo Prahu, ať se přijedu podívat k nim. Ale i plno okresních nemocnic je kvalitních. Pak již začíná

problém, protože celkově jich provozujeme mnoho. Dvě stě nemocnic na deset milionů lidí je nesmysl, sto by bohatě stačilo. Ale nikdo žádnou nezavře, a tím bohužel ředíme finance, kvalitu i zkušenosti. Nechce se nám říci babičce, že když pojedete o dvacet kilometrů dále do okresního města, budou tam mít s její chorobou větší zkušenosti, lepší vybavení i lepší doktory. Velké české nemocnice patří k nejkvalitnějším na světě. Můžete si na internetu najít názory Američanů, kteří se u nás léčí. Jsou spokojení. Nebo nemusím chodit daleko: třeba ze Slovenska je u nás plno. Operujeme jednoho Slováka za druhým. 🍷

DOTEK UNIVERZA

MUDr. TOMÁŠ LEBENHART

Bylo mi čtrnáct let, když se to stalo poprvé... Na školním výletě v Nízkých Tatrách. Dost se běhalo po horách, v noci se moc nespalo... Uprostřed snídaně jsem se během zlomku vteřiny ocitl jakoby v jiném světě. Hlasy a zvuky plné jídelny se ztlumily. Slyšel jsem je jakoby pod vodou a já se v mžiku stal hříčkou jakýchsi tajemných, mocných sil. Celkem děsivé. Kupodivu jsem nebyl k smrti vyděšen, jak by se asi dalo očekávat. Nikdo na mě nemohl, myslím, nic upozorovat. Stav mi byl notoricky povědomý, i přes svou „premiéru“. Dobře mi jistě nebylo, slyšel jsem své srdce, hučelo mi v uších a měl jsem pocit, že jsem ztratil hmotnost. Mohlo to trvat několik vteřin. Pak vše ustoupilo, jak to přišlo. OK, řekl jsem si. Nic se neděje.

Ale dělo se... Astrálních přepadek přibývalo. Co jsem tenkrát o tom asi tak mohl vědět? Co o tom mohli vědět jiní, rodiče, případně lékaři? Zhola nic. Nikomu jsem o tom instinktivně neříkal. Až do tohoto okamžiku. Opravdu. Ted' o tom píšu – a jen proto, že mě nedávno opět navštívil Vesmír, ovšem v zcela jiné podobě.

Když jsem byl nevyspalý a dost mentálně přetížený, nepříjemné stavy se vracely. Od svých osmnácti let jsem skoro každý týden sloužil v nemocnicích noční služby. Zprvu jako zřízenec, pak jako sestřička (!) a nakonec od roku 80 jako lékař... Navíc jsem v sedmdesátých a osmdesátých letech byl častým návštěvníkem hospod a vináren. Skoro každý víkend. Vedle toho jsem dost sportoval, intenzivně četl a studoval. Organizmus tedy býval velmi často přetížen. Podivné stavy se dostavovaly sporadicky, několikrát do roka, ale skutečně stály za to! Nejhorší byly k ránu. Dostaly novou

kvalitu. Probudil jsem se s příšerným, bezmocným pocitem a věděl jsem, že jde do tuhého. Ač při vědomí, nemohl jsem ovládat tělo. Nedokázal jsem ani otevřít oči, pohnout nejmenším svaem. Byl jsem rád, že dýchám. Navíc jsem zcela zřetelně, mnohem zřetelněji než je obvyklé vnímání reality, cítil přítomnost zla. Nejčastěji mělo energetickou podobu temného velkého dravce, jehož jsem nedokázal zařadit. Člověk? Zvíře? Ne. Co tedy?! Seděl na mně a já nevěděl, kdy se můra rozplyne. Trvalo to minuty. Navíc jsem naprosto zřetelně slyšel různé velice nepříjemné zvuky nebo hlasy. Pak najednou cuk a vše bylo v pořádku. Později jako neurolog jsem se dozvěděl o dg. spánková obrna. Četl jsem o zvukových a dotekových halucinacích – četl jsem o sobě v psychiatrických a neurologických učebnicích! Mnohem později, již jako homeopat, jsem rozmlouval s epileptiky a snažil se pochopit jejich pocity. Mnozí mi v různých verzích líčili

podobné stavy. Ty následovaly bezprostředně před ztrátou vědomí a křečemi. Někdy k záchvatu nedošlo a zůstalo u paniky s totální bezmocí. Pochopil jsem, že mám zvláštní druh epilepsie. Pochopil jsem, že my, neurologové, o epilepsii víme celkem prd. Pochopil jsem, že jde o astrální útoky.

„Docela nedávno mi docvaklo, že epilepsie je porucha korunní čakry, jež nás spojuje s Univerzem.“

Pochopil jsem, že léčba epilepsie, narkolepsie, paniky a asi i schizofrenie a hlubokých depresí nemůže spočívat v psychofarmacích. Později jsem si to natvrdo ověřil i v praxi... Zjistil jsem, že jediná šance je spirituální pomoc nesmírně laskavých lidí. A také velmi mocných, vědomých. Ti se tak ovšem

těžce hledají, leč kdo neúnavně hledá, najde.

Také i díky autopatii ze sedmé čakry, mám toto z krku. Zbýl mi jen špatný spánek, ale i ten se pomalu zlepšuje. Vše má smysl a já hrál vysokou hru. Při drsných vpádech energetických parazitů jsem se postupně učil, jak s nimi vycházet. Bylo třeba se zbavit strachu a začít komunikovat. Začal jsem se bránit. Prodělal jsem fázi urputných energetických bitev, které mě dost vyčerpávaly. Nakonec jsem – pod vlivem duchovní četby a rozhovorů s léčiteli, dospěl do stádia pochopení. Začal jsem klást dravcům otázky – kdo jsi, co chceš...? Jakej máš problém? Co pro tebe mohu udělat? Posunul jsem se (i v těchto ubohých stavech) do pozice někoho silnějšího, podporovaného světlem. A útoky se stávaly méně nebezpečnými, až ustaly.

„Když projevíte skutečnou lásku, plnou pochopení, vyrazíte agresorovi zbraň z ruky. A... začaly přicházet jiné návštěvy.“

Ta poslední, cca před deseti dny probíhala takto:

Někdy kolem čtvrté ráno jsem se náhle ocitl v „jiném“ stavu. Někdo u mě

byl. Nemohl jsem se tradičně hýbat. Cítil jsem ženu. Nesmírně něžnou a milující. Jako by mě znala už tisíce let... ležel jsem na boku a ona si lehla za mne, také na bok. Pažemi jemně, ale přesto i pevně obepnula mou hrud. Obličej přitiskla k mé tváři. Bylo to nesmírně, až nepozemsky příjemné. No a já začal, jak už to umím, hned konverzovat... „Kdo jsi?“ Nic. Nedostalo se mi odpovědi. Došlo mi, že takto se ptát nemohu, že na to ještě nemám „papíry“. OK, tak systém ano-ne. „Známe se?“ Odpovědí mi bylo okamžité silnější stisknutí. „Miluješ mě?“ A tu energie objetí narostla do drtivých rozměrů... Ale pak se během několika okamžiků celá scénka rozplynula a já se pohnul... Taktilní halucinace? Cha!!

Před týdnem u mě byla klientka s dg. roztroušená skleróza. Klasiku odmítla, provádí autopatii a během několika let se zbavila veškerých příznaků nemoci. Bohužel přišly silné bolesti dolní páteře a zobrazovací vyšetření (CZ, MR) prokázala jasnou plotnu – k operaci. Vyšla z nemocnice a stoupla si na autobusuovou zastávku. Náhle k ní přistoupila

stará žena, prý skoro ježibaba, přitiskla se k ní a položila jí na rameno svou ohybnou tvář. A ona uslyšela, jak jí laskavě, ale zároveň velmi důrazně říká: „Nechod' na operaci!“ Moje klientka byla z tohoto výjevu lehce „šoklá“ a už si neuvědomuje, jak ta paní zmizela. Přijel autobus a ona nastoupila. Nikoho nikde venku už neviděla... Včera se dohodla s neurochirurgy, že nebudou operovat. Zkusí pod CT kontrastní kontrolou aplikovat nějaký zpevňující materiál, který by páteř měl stabilizovat v místním znecitlivění. Narkóza může pro pacienty s RS velmi nebezpečná. Pro některé. Může pak dojít k silnému zhoršení nemoci...

Univerzum se o nás zajímá, kolem nás neustále bdí duchovní průvodci, andělé... Biopole kolem nás je ovšem také plno bytostí, které samy hledají pomoc. Mohou i zoufale útočit na lidi plné strachu. Jedině přes jeho „pach“ k nám mohou. Nikdy není nic ztraceno! Univerzum je na naší straně, stačí si to uvědomit – je celé nadřazené se s námi mazlit. Stačí to laskavě dovolit...

MUDr. Tomáš Lebenhart www.homeopat.mypage.cz

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



INZERCE

Oznámení o veřejné sbírce

Lety Divokých hus

Ve dnech 29. 8. – 11. 9. 2021 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch Bratrstva psích tlapek z.s. Výtěžek z naší společné sbírky použijí na vytvoření a vydání nové publikace s pracovním názvem „Pší profese“ na podporu canisterapie.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu **27 000 000/0100, variabilní symbol 584.**

Spolek Bratrstvo psích tlapek se zaměřuje zejména na šíření osvěty v oblasti soužití lidí a psů, canisterapeutickou činnost, pořádání přednášek a rozvojových programů a publikační činnost. Už vydali první knihu, ve které dětem popisují jak se ke psům chovat a že je člověk za psa zodpovědný.

Ve dnech 12. – 18. 9. 2021 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch Cesty životem bez bariér, z.s.

Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na přídatný motůrek k mechanickému vozíku, konvektomat do cvičné kuchyně a na renovaci jídelny na táborové základně Zbožňov.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu **27 000 000/0100, variabilní symbol 585.**

Cesta životem bez bariér pomáhá rodinám s handicapovanými dětmi. Jejich hnacím motorem jsou potřeby těchto rodin a nedostupnost některých služeb v regionu. Pro děti pořádají plavecké kurzy, sportovní soustředění, tábory a výlety. Nabízí i odbornější služby, jako jsou speciální rehabilitace, nebo odlehčovací služba. To vše provozují v centru denních služeb v Kutné Hoře.

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

Ve dnech 19. 9. – 3. 10. 2021 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch Národního ústavu pro autismus, z.ú. Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na náklady spojené s pronájmem nové divadelní zkušebny, technickým i zvukovým vybavením a výtvarným a scénografickým materiálem divadelního souboru Dr.amAS.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu **27 000 000/0100, variabilní symbol 586.**

Národní ústav pro autismus poskytuje komplexní nabídku služeb pro lidi s poruchou autistického spektra v České republice a jejich rodiny. Jsou registrovaným poskytovatelem sociálních a pobytových sociálních služeb. Od podzimu 2014 NAUTIS poskytuje tyto služby prostřednictvím Speciálně pedagogického centra, jehož je zřizovatelem.

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



LÁZNĚ MŠENÉ

Mgr. VÍT ČERNÝ, foto: www.msene.cz

Lázně Mšené, skryté v údolí Mšenského potoka na okraji obce Mšené-lázně, se nacházejí pouhých 40 km severně od Prahy, nedaleko města Roudnice nad Labem. Sedm lázeňských pavilonů je obklopeno rozsáhlým lázeňským parkem, který volně přechází v lesní porost lemovaný soustavou rybníků až k Budyni nad Ohří.

Léčivou vodu na panství hraběte Kinského odedávna hojně pili panští myslivci, vyvěrala totiž nedaleko myslivny postavené u bažantnice. Velmi chutnou vodu si nechával v sudcích přivážet do nedaleké Budyně doktor Bayer a s její pomocí léčil již v 18. století pacienty. Pacienti vodu pili a koupali se v ní. Byla to ale jen okrajová záležitost až do doby, kdy se na své myslivecké zaměstnance přijel podívat roku 1790 František Pavikovský, ředitel statků u knížete Kinského, kterému tehdy panství patřilo. Pavikovský měl velké potíže se žaludečními nevolnostmi, které si jezdil léčit až do Karlových Varů. Když se napil mšenské vody, ulevilo se mu, a tím byl dán podnět k založení zdejších lázní. Vodu poslali na rozbor, výsledek byl

velmi povzbudivý – obsahovala velké množství zdraví prospěšných minerálů. Proslavený lékař a mineralog MUDr. František Ambrož Reuss následně také potvrdil znamenitý obsah minerálních látek v mšenské vodě.

Kníže Oldřich Kinský neměl sám odvahu k budování lázní, ale souhlasil s jejich výstavbou s tím, že na to Františku Pavikovskému půjčí peníze, a ten je vybuduje na svůj náklad, což se také v r. 1796 stalo skutkem.

V roce 1803 byl předán arcivévodovi rakouskému Karlu Ludvíkovi dopis, ve kterém byl požádán, aby se pramen léčivé vody jmenoval po něm. Arcivévoda Karel zdvořile odmítl s tímto odůvodněním:

„Jakkoliv si přeji a při všech příležitostech si zasloužiti hledím, aby mé jméno jednou v paměti všech dobrých Čechů žilo, přece nesrovnávám se s mou zásadou, abych už nyní vědomě nějaký veřejný pomník přijal.“

Přesto je pramen ve veřejnosti nadále nazýván Karlův a na střechu pavilonku byla posazena váza s iniciálami P. C. B. (Prinz Carls Brunnen).

Další pramen byl objeven náhodně v roce 1802 při úpravě toku potoka přes lázeňský park. Dr. Reuss opět shledal pozoruhodný minerální obsah, ale jiný než z pramene Karel. Vodní zdroj byl nazván Rosinina studna po manželce knížete Rose



Kinské, rozené Harrachové. Studna byla v roce 1902 zasypána a letos bude na jejím místě, kde nyní stojí hudební pavilon, umístěna pamětní deska.

Na počátku 19. století se v pramenech oceňoval zvláště vysoký obsah Fe, Ca, Mg, solí CaSO_4 , FeSO_4 s příměsí kyslíčnicku CO_2 , který dodával příjemné chuti při pitné kúře. Voda byla dále užívána ke koupelím teplým i studeným, uhlíčitým i vířivým. Léčily se velmi rozmanité choroby, od pakostnice, bledničky, zánětů, škrkavek až po hysterii a nemoci nervové.

Po smrti Františka Pavikovského převzal lázně jeho syn Václav a po něm od roku 1817 celá řada nájemců, avšak lázně zvolna upadaly, takže v roce 1830 je získal další nájemce za pouhých 40 zlatých ročního nájmu! Situace lázní se zlepšila v roce 1841, když byla v údolí Mšenského potoka nalezena rašelina.

V současné době se v Lázních Mšené léčí především choroby pohybového aparátu. Léčba vychází z více než 220 let staré tradice, která je založena na užívání léčivé minerální vody a na aplikaci zdejší vyhlášené slatiny. Nověji se zde léčí i nemoci nervů. Terapeutické spektrum tvoří celá škála balneologických a rehabilitačních procedur a metod, kdy je kladen hlavní důraz na použití



přírodního léčebného zdroje – slatiny, kterou lázně čerpají z vlastního ložiska, a na pohybovou terapii.

Klasické léčebné postupy jsou založeny na slatiných zábalech a minerálních koupelích. Doplnuje je řada moderních a módních metod, jako jsou např. perličkové koupele, klasické masáže, kryoterapie apod. Od konce osmnáctého století se při nich využívala voda z cenomanských pískovců, která se čerpala třemi studnami. Slatina bohatá na ionty železa se získávala z ložisek u Zahájí a u Roudníčku, ale ve druhé polovině dvacátého století bylo její používání omezeno jen na podávání obkladů.

Mgr. Vít Černý

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



Pramen lásky

Na hranici katastrálních území Mšené-lázně a Charvatce u Martiněvsi se nachází vydatný pitný pramen. S pitím ovšem opatrně! Podle pověsti, kdo se napije, tak do roka najde lásku. Pokud na pověsti něco je, může taková zázračná moc vody z pramene nic netušícímu poutníkovi i řádně zamotat hlavu.

Příroda, hrady, zámky

Lázeňský areál, který obklopují jednotlivé léčebné domy, volně přechází v lesopark a les, protkaný řadou vycházkových cest a vedoucí údolím Mšenského potoka až k Budyni nad Ohří. Nedaleko se nachází zámek Libochovice a romantický hrad Házmburk na pozadí úchvatné krajiny Českého středohoří.

Mšené a architekt Letzel a Hirošima

Autorem architektonického návrhu Pavilonu lázeňské Dvorany v Lázních Mšené je architekt Jan Letzel. Ten se stal světově proslulým zejména projektem budovy slavného Průmyslového paláce („Atomový dóm“), která má železobetonovou konstrukci a jako jediná přežila atomový výbuch v Hirošimě v dubnu roku 1945.

Architekt Jan Letzel se narodil v Náchodě v roce 1880 a byl žákem proslulého profesora Jana Kotěry na Vysoké škole uměleckoprůmyslové v Praze. Měl ale velký zájem o exotiku a brzy po ukončení studia navštívil Egypt a v roce 1907 odjel do Japonska, kde se usadil a naučil se japonsky. V Jokohamě, Hirošimě a Tokiu vyprojektoval několik staveb, zejména budovu slavného Průmyslového paláce v Hirošimě.

Secesní lázeňský Pavilon Dvorana vznikl v letech 1905 až 1906. Zajímavá je také vnitřní výzdoba, malby pocházejí od Viktora Olivy. Pavilon slouží jako jídelna, restaurace kavárna. ☘



KDYŽ TĚLO VOLÁ O POMOC...

Tyto signály nepřehlížejte!

Lidské tělo je důmyslný mechanismus, ve kterém jsou všechny součástky propojeny. Stejně jako v případě hodin, kde zadření jednoho ozubeného kolečka ovlivní chod mnoha dalších, tak i v našich útrobách mohou různé neduhy souviset s jinými částmi organismu. Poslouchejte proto řeč svého těla a nenechávejte jeho volání o pomoc bez odezvy...

Poruchy erekce mohou poukazovat na kardiovaskulární choroby i cukrovku

Příčiny problémů s erekcí mohou mít souvislost jak s fyzickou, tak i psychickou stránkou. Až u třetiny mladších mužů jsou poruchy ztopoření penisu spojeny se stresem či vysokým očkáváním, s postupujícím věkem pak více převažují organické příčiny. Potíže s erekcí se objevují u každého druhého padesátníka. V případě, že erektilní dysfunkce přetrvává déle než šest měsíců, neváhejte se vypravit k urologovi. A to nejen kvůli zlepšení kvality sexuálního života. Vyšetření také dokáže odhalit závažné choroby, například kardiovaskulární onemocnění. „Tepny penisu jsou mnohem užší než tepny srdce, ucpou se rychleji,“ vysvětluje MUDr. Monika Purmová z pražské urologické kliniky UroKlinikum. To, co se tedy jeví „jen“ jako nepříjemnost v posteli, může být ve skutečnosti předzvěstí infarktu či mozkové příhody. Dále mohou potíže

s erekcí být důsledkem nemocí jako je ulcerózní kolitida, Crohnova nemoc, epilepsie, stav po operaci rakoviny prostaty, různá neurologická onemocnění či cukrovka. „Samozřejmě se může stát, že k erektilní dysfunkci může dojít v důsledku ještě nediagnostikované cukrovky. Nicméně jestliže pacient pravidelně absoluuje preventivní prohlídky u praktického lékaře, cukrovka by měla být odhalena dříve,“ říká MUDr. Monika Purmová z pražské urologické kliniky UroKlinikum a nabádá k dodržování preventivních prohlídek nejen u urologa, ale také u praktického lékaře.

Vypadávání vlasů může souviset i s dioptrickou vadou

Průměrně člověk ztratí přibližně 50 až 100 vlasů denně. Pokud ovšem na svém hřebenu nacházíte stále více chomáčů a intenzita padání vás znepokojuje, je na čase začít problém řešit s lékařem. Na vině mohou být nedostatky ve stravě, proto byste měli jídelníček obohatit o vi-

tamin B, železo a zinek. Dále lze příčinu hledat v hormonálních změnách, v onemocnění, jakým je například alopecie, ve stresu, užívání některých léků, podvýživě či genetické výbavě. U mužů mezi 30. a 50. rokem ničí vlasové kořínky zvýšená hladina testosteronu, u žen zase bývají na vině nevhodné přípravky z vlasové kosmetiky, drastické diety či zátěž těla v těhotenství a v poporodním období. Překvapivě však může padání vlasů souviset také s nekorigovanou oční vadou! „Ano, opravdu se setkáváme s tím, že nás navštěvují pacienti, kteří si stěžují na nadměrné vypadávání vlasů. Při podrobném vyšetření zjišťujeme, že žili dlouhá léta se skrytou oční vadou, o níž sami nevěděli, anebo odhalíme nevhodně nastavené dioptrie či cylindry,“ uvádí MUDr. Lucie Valešová, primářka Oční kliniky NeoVize. „Oko se extrémně namáhá při zaostřování obrazu, čímž je drážděné velké množství nervových vláken. Celý komplikovaný proces na úrovni mozku vede k nadměrnému vypadávání vlasů,“ vysvětluje souvislosti oftalmoložka Valešová.

Budí vás v noci močení? Nechte si vyšetřit prostatu!

Pokud muže trápí časté nucení na močení a obtěžuje je nejen přes den, ale budí je i ve spánku, anebo zaregistrovali přerušovaný či slábnoucí proud moči, neměli by otálet s návštěvou urologa. S přibývajícím věkem se dříve či později u každého muže objevují potíže s prostatou, které znepříjemňují život uvedenými symptomy. „*Tento orgán může začít dělat obtíže již v poměrně raném věku. Prostata se s věkem může obvykle zvětšuje. Neznamená to ovšem, že malá prostata nezpůsobuje obtíže a velká prostata je problém. Většinou je však doporučeno mužům, aby navštívili urologa v 50 letech. Pokud je v rodině anamnéza nádoru prostaty, pak již ve 40 letech,*“ radí urolog MUDr. Vladislav Klemenc. Ignorovat potíže se nevyplácí – mohou být prvotním signálem vážnějšího onemocnění. Kromě rakoviny prostaty také kupříkladu nádoru močového měchýře. Návštěva lékaře je každopádně na místě! Jako prevenci proti problémům s prostatou lze využívat různé byliny a doplňky stravy. „*Přírodní cestu bychom neměli opomíjet. Jedná se o následující extrakty: Pygeum Africanum (slivoň africká), která inhibuje účinky růstových faktorů a blokuje zvětšování prostaty. Serenoa repens (trpasličí palma, saw palmetto) blokuje přeměnu testosteronu na jeho aktivnější formu dihydrotestosteron. Dále se jedná o Epilobium parviflorum (vrbovku malokvětou), Urticu dioicu (kopřivu dvoudomou) a Cucurbitu pepo (olej z dýně),*“ radí MUDr. Klemenc. Mezi doplňky stravy, které pomáhají optimalizovat funkci prostaty, patří například Cemio

RED3 se slivoní africkou, jejíž účinky prokazují i klinické testy.

Neuhasitelná žízeň může signalizovat cukrovku

Je správné dodržovat pitný režim, ale pokud pociťujete stále žízeň i přesto, že pijete dostatečně, může tím vaše tělo volat SOS. Možnou příčinou je přemíra soli v jídelníčku. Dospělý člověk by měl přijmout 2–4 gramy soli denně, průměrná denní spotřeba na hlavu se ale běžně pohybuje kolem 16 gramů. Pokud trpíte neuhasitelnou žízní, která je zároveň doprovázena častým nutkáním na močení, měli byste zpozornět. Může se totiž jednat o příznaky cukrovky. Navštivte svého lékaře a nechte si změřit hladinu cukru v krvi – optimální hodnota se pohybuje okolo 5,5 mmol/l. „*Diabetes je v dnešní době léčitelné onemocnění, které však pacienty provází celý život. Moderní postupy léčby umožňují diabetikům vést stejně kvalitní život jako zdravým lidem, v první řadě ale záleží na vůli pacienta dodržovat veškerá léčebná doporučení,*“ vysvětluje MUDr. Marta Klementová, vedoucí lékařka diabetologického centra DIAvize v Praze.

Oko, okno nejen do duše, ale i do těla...

Oči jsou velmi důležitým orgánem nejen pro náš zrak, ale mohou se stát také ukazatelem nejrůznějších chorob. Primářka brněnské Oční kliniky NeoVize Doc. MUDr. Šárka Skorkovská, CSc. nám prozradila, co mohou signalizovat tyto projevy...

- Pálení, řezání, pocit cizího tělíska v oku: Jedná se s největší pravděpodobností o syndrom suchého oka, léčí se kapáním umělých slz.
- Zarudnutí oka, svědění, hnisavý výtok: K tomu se může přidat otok nebo pocit podráždění – jde o zánět spojivek.
- Dvojité vidění nebo výpadek v zorném poli: Problém postihuje obě oči. Přidávají se bolesti hlavy a závratě – jde o příznaky mozkové cévní příhody.
- Zhoršené, deformované vidění: Pacient mívá výpadek v centru vidění, vidí rozostřený nebo zprohýbaný obraz – jde o makulární degeneraci. Jeho závažnější forma je nejčastější příčina ztráty zraku.
- Zhoršené vidění s brýlemi i bez brýlí: Pocit vidění jako přes igelitový sáček, nejasné barvy, citlivost na světlo – jde o šedý zákal, který je snadno léčitelný jednoduchou operací.
- Světloplachost a bolest očí: Problém se zhoršuje při pohledu do blízka, oči jsou také zarudlé, mohou silně slzet – jde o příznaky zánětu duhovky, může být prvním projevem autoimunitních onemocnění, např. Bechtěrevovy nemoci.
- Pokles víček a zhoršený pohyb oka: Může se přidat dvojité vidění – kromě mozkové mrtvice může pokles způsobovat i rostoucí mozkový nádor.
- Nažloutlé skvrny kolem očí: Tento i esteticky nepříjemný projev bývá známkou vysoké hladiny cholesterolu.
- Opuchlé nebo červené oči: Jsou neklamným znamením alergie, kterou ještě obvykle doprovází pálení či slzení očí. Zčervenání očí může mít ale i jiné, pragmatičtější příčiny, a těmi jsou hlavně nedostatek spánku nebo několikahodinové sledování monitoru počítače. 🐼

Zdroj: Guideline

INZERCE

1. Odstranit zánět**ALFA Artrizone kapsle**

Unikátní složení extraktů bylin ochraňujících ledviny a játra spolu se silnými protizánětlivými účinky. Kombinace účinných látek pomáhá likvidovat záněty nejen v kloubech, ale v celém těle, což vede ke zlepšení stavu prostaty, kůže, trávení, cév a imunitního systému.

VISTA Clear kapsle

Bioinformační doplněk stravy detoxikující především meridián jater a žlučníku, které ovlivňují stav zraku, kůže, kloubů, kyčlí. Obsahuje extrakt brusnice borůvky, kaštanu koňského, meduňky lékařské a dalších.

2. Zbystřit zrak a uvolnit klouby

KVANTOVÝ FYZIK

A portrait of Jan Rak, a middle-aged man with a grey beard and mustache, wearing a light-colored button-down shirt. He is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a textured, light-colored wall with a faint, reddish-brown painting of a crab or similar creature.

JAN RAK

„Změna smýšlení o realitě vede k tomu, že se člověk mění z role oběti do role tvůrce.“

HANA NĚMCOVÁ

Jaderný fyzik **RNDr. Jan Rak, Ph.D.** působil jako profesor na finské univerzitě ve Jyväskylä. Pracoval na projektech na největším urychlovači částic na světě ve švýcarském CERNu, v Brookhaven Nat. Lab. v USA, Max Plank Institutu v Německu a dalších.

▼ **Pane profesore, poslední dobou stále častěji – nejen z úst kvantových fyziků – zaznívá, že prožíváme právě takovou realitu, jakou si sami vytváříme a jsme svým způsobem spolutvůrci světa. Můžete laikovi tento pohled přiblížit?**

Na tuto otázku existuje samozřejmě mnoho různých úhlů pohledu. Pokusím se teď vysvětlit ten svůj. Tento svět, vnější realitu a samozřejmě i sami sebe zažíváme a zkoumáme prostřednictvím smyslů jako je zrak, sluch, hmat, čich a chuť. Navíc i myšlení, díky němuž zkoumáme abstraktní svět myšlenek a představ, lze považovat za smysl. Naprostá většina z nás se domnívá, že všechny signály, které k nám přicházejí, pocházejí odkudsi z venku. Náš mozek tyto signály vyhodnocuje a vytváří věrný obraz vnější reality. Jinými slovy, „já-pozorovatel-subjekt“ pozorují objekty a situace „tam venku“. A tam je hmotný svět, který nějakým způsobem umožnil vzniknout vědomí, které pak tento hmotný svět pozoruje. V rámci takové „duality“ je hmota považována za prvotní element a mysl/vědomí jsou od hmoty odvozeny. Jakým způsobem ale hmota vědomí vytváří zůstává tajemstvím.

„Ve skutečnosti ale pozorovatel v nás nepozoruje vnější svět, ale cosi uvnitř mozku. Celý život se každý z nás dívá „dovnitř své hlavy“, kde vzniká mentální obraz „reality“.“

Dnes známe poměrně přesně, co se děje v mozku při určitých činnostech, ale jak vzniká mentální obraz reality v neurální síti mozku, je záhadou. To, co naše vědomí zažívá a pozoruje, jsou zkušenosti, které zprostředkovávají naše smysly a mysl. Například Rupert Spira v knize *Přirozenost vědomí* rozvíjí myšlenku, že nic jiného než zkušenost vědomí ani existovat nemůže. Otázka, která se nabízí a kterou si kladou lidé od nepaměti, je to, zda takový mentální obraz popisuje něco skutečného tam venku, anebo zda je to mentální konstrukt sám o sobě, vytvářející iluzorní prostor a čas pro hru života.

I poznatky z oblasti kvantové fyziky tento pohled založený na dualitě „objekt-subjekt“ do značné míry podkopávají.

Ukázalo se, že pozorovatel a pozorované tvoří provázaný systém a samotné pozorování hraje klíčovou roli v tom, jak se pozorovaná realita utváří. Do fyziky vstoupil pojem vědomí, což vedlo některé známé myslitele, jako je držitel Nobelovy ceny Roger Penrose, k přesvědčení, že k významnému pokroku ve fyzice může dojít pouze tehdy, podaří-li se pojem vědomí nějakým způsobem integrovat do fyzikálních rovnic.

I mnohé z tvůrců kvantové teorie nečekaná pozorování v oblasti mikrosvěta přivedla k úvahám o ontologických otázkách bytí. Metafyzikou a mysticismem se ve svých úvahách zabývali nositelé Nobelovy ceny jako například Eugene Wigner, Werner Heisenberg, Erwin Schrödinger a další. Kladli si otázky týkající se „reality“ pozorovaného, zda okolní svět není „jen“ vědomý vjem. Nabízí se možnost, že zdrojem všeho, co JE, je právě vědomí (ponechme stranou definici „vědomí“, na které se těžko hledá shoda mezi vědci a filozofy). Vědomí, které vytváří a současně zažívá „vědomé zkušenosti“ zdánlivé skutečnosti. Asi podobným způsobem, jako počítačový program vytváří virtuální realitu na obrazovce počítače. Vědomí je jako obrazovka, ve které se odehrává zdánlivá hra života. Filozof René Descartes pochyboval o všech jistotách bytí a svým slavným výrokiem „Myslím, tedy jsem“ podle mne vyjádřil svou víru, že jedinou jistotu, kterou každý z nás má je, že si je vědom své existence. Je-li „vědomí bytí“ jediná nepochybnitelná jistota, pak lze přistoupit na myšlenku, že vědomí je jediné, co existuje a vše ostatní je od vědomí odvozeno. Připustíme-li tedy takový pohled na to, co prožíváme, pak je vše spíše výsledkem zákonitostí, kterými se řídí vědomí, než vnějších okolností. Výsledkem vědomé práce s těmito zákonitostmi, jako je například princip přitažlivosti, síla pozornosti atd. pak vede k hlubšímu poznání vlastního tvůrčího potenciálu a k osvobození se z role oběti vnějších okolností.

Dokonce i někteří významní vědci, jako je například biolog Robert Lanza a astronom Bob Berman rozvíjí ve svých dílech myšlenku „biocentrismu“. Tento směr staví na představě, že vně života a vědomí neexistuje zvláštní fyzikální vesmír. Nikdy nebyla doba, kdy existo-

val pouze nevědomý hmotný vesmír. Prostor a čas nejsou absolutní realitou, ale nástroji, jakousi platformou, na které se lidské a živočišné myšlení realizuje. Chování subatomárních částic – a vlastně všech objektů – je nerozlučně spjata s přítomností vědomého pozorovatele. Bez jeho přítomnosti vše existuje jen ve stavu neurčitého potenciálu, jako vlna pravděpodobnosti. Přijmutí těchto principů podle mého názoru může vést ke snazšímu chápání struktury vesmíru, toho proč jsou fyzikální konstanty zázračně nastaveny tak, abychom mohli existovat, jak vzniká život a vědomí z neživé hmoty a mnoho dalších.

„Vědomí je jediné, co existuje.“

▼ **Tento pohled naprosto bourá naše konvenční uvažování o realitě.**

Ano, pro naši společnost vychovávanou po mnoho generací v představě mechanistické objektivní reality je jistě těžké takový přístup akceptovat. Je to ale základ, ze kterého vychází dávná učení popsaná v indických védách, v budhismu, taoismu a mnoha dalších. Vědomí zde hraje vždy primární roli. Filozofové i mystici staví na víře, že všechny zkušenosti vědomí, které máme, mají prvotní zkušenost v sebeuvědomění – v uvědomění si JÁ JSEM. V tomto pojetí „JÁ“ reprezentuje to, čím vědomí je – a tím je prázdnota bez formy, obsahu, času, prostoru – nicota, ze které vše pochází. JSEM je pak JÁ v pohybu. Vzniká tím iluze pohybu a času, která vytváří prostor, život a vše, co s tím souvisí. Když se dítě narodí, začne si uvědomovat, že je a začne vnímat svět. Vzniká tak subjektivní vesmír nového pozorovatele. Možná i v rámci jakéhosi kosmického vědomí lze vznik vesmíru interpretovat uvědoměním si božského vědomí, že JE.

Dnešní většinový názor říká, že svět je materialistický, mechanický stroj a že existuje tam venku. Vědomí je pak produktem náhodné sebeorganizace hmoty. Pozorovatel prožívá něco, co může ovlivnit málo, nebo vůbec. Události se dějí náhodně, a jsme tudíž převážně obětí vnějších okolností. Mysticismus, východní filozofie a podle mě v jistém smyslu i moderní věda, která jasně



narazila na problém vědomí, nabízí alternativu: Zdrojem všeho je vědomí, které generuje vše a pozoruje samo sebe. Změna těchto paradigmat, změna smýšlení o realitě, může vést člověka k tomu, že se mění z role oběti do role tvůrce. Jsem přesvědčen, že tento úhel pohledu může být do značné míry osvobozující. Navíc se domnívám, že prožíváme dobu, která jakýmsi „kouzelným“ způsobem toto téma otevírá názorně. Jako kdybychom po dlouhou dobu procházeli evoluční fází, kdy k tomuto chápání někteří jednotlivci dozrávali jemnou cestou, ale dnešní doba otrásá zažitými jistotami tak, že uniknout lze mnohem hůře.

▼ Směřujeme teď více k propojování spirituality a vědy?

Někdy v éře renesance zřejmě započal proces jakési sekularizace filosofie. Vědecký přístup k realitě založený na matematice a prokazatelných faktech přenechal monopol na duchovní otázky náboženské teologii. Ta se na oplátku vzdala svého vlivu na výklad reality materiální. A tak zde máme dvě přesně oddělené sféry zájmu. Materialistická a racionální věda, zkoumající hmotný svět, a teologii zabývající se duchovnem. Tato monopolizace ale postupem času ztrácí na síle a moderní společnost hledá odpovědi i na duchovní otázky ve vědě: vesmír nestvořil Bůh, ale ten vznikl velkým třeskem, Adamův původ člověka nahrazuje Darwinova evoluce atd. Ve vědeckém pojetí je vědomí

a život derivátem hmoty. Avšak, jak už jsem zmínil, objevy první poloviny 20. století, kvantová fyzika a Einsteinova teorie relativity, podle mého názoru tento umělý příkop mezi vědou a spiritualitou částečně zasypávají. To vedlo mnohé ke zkoumání inspirujících souvislostí mezi moderní vědou a starověkými filosofiemi. Asi k nejznámějším propagátorům tohoto přístupu patří například autor knihy „Tao Fyziky“ Fritjof Capra.

▼ Mystická zkušenost je pravděpodobně verbálně nesdělitelná...

Západní společnost vychází převážně z induktivní metody poznávání světa. Empirickým (smyslovým) poznáváním dílčích procesů a zákonitostí se dospívá k obecným principům. Východní učení se více opírají o dedukci, kdy se poznání obecných principů uplatňuje pro porozumění jednotlivostem. Jako nástroj zkoumání světa pak slouží vlastní tělo. Co jsou to ale ty obecné principy? Co je realita kolem nás? Jaké zákonitosti ji řídí? Co je zdrojem? Jaký to má všeho smysl? Domnívám se, že striktním racionálním postupem, logickou argumentací, či nějakou teorií všeho, se dobrat odpovědi na tyto otázky lze jen těžko. Matematici jako Kurt Gödel si uvědomili, že matematika sama o sobě nemůže vytvořit systém, který byl úplný a bezrozporný. Dokázali, že matematika, svatý grál logického a racionálního myšlení, má své limity, přes které se nemůže dostat.

„Podle mě to všechno směřuje k tomu, že skutečnou pravdu lze jenom zažít. Můžete ostatním souputníkům nabídnout nějaké způsoby, jak se jí dobrat, ale nemůžete ji sdělit...“

▼ Mluvil jste o změně paradigmatu - je možné, že když si kritické množství lidí uvědomí, že realita je poněkud jiná, než jsme si zvykli ji vnímat, pak se z ní stane většinový názor?

O tom jsem převědčen. To zažíváme přeci neustále. To, co dneska prožíváme, má v sobě mnoho pozitivních aspektů. Jen si vzpomeňte, kolik let již probíhá debata o ekologii, globálním oteplování, o tom, co všechno se musí změnit. Města jsou přelidněná a zaplavena miliony turistů, přehuštěná obloha, léto v našich zeměpisných šířkách začínalo už někdy v únoru... Najednou se vše s covidem zpomalilo, v zimě napadl sníh, prožili jsme normální jaro, prší, ve městě je prostor – prostě se to děje. Někdy radikálním a dramatickým způsobem, ale změna je očividná. Mám ale také zřetelný pocit, že se sužuje možnost svobodné volby. Jako by nás současná situace rozdělovala na ty, na kterých systém stojí a na ty, kteří stojí stranou. Rozhodování není lehké. Následovat nesystémovou cestou vyžaduje velkou odvahu. Krásně to vykresluje nedávno zfilmovaný příběh Giordana Bruna – pokrokového myslitele své doby, který si z pohledu tehdejší spo-

lečnosti zasloužil ten nejtvrdší trest. Tehdy by vám většina lidí řekla, že je správné Bruna potrestat, protože to, co hlásal, bylo v rozporu s tím, co hlásá církev. Dnes by se asi každý postavil na stranu Bruna, víme, že se Země točí kolem Slunce – ale to opět tvoří většinový názor a ten menšinový se vytěšňuje. Zdá se, že prostor pro svobodný dialog se zužuje. Já ale věřím, že v konečném důsledku to vše směřuje správným směrem ☺.

„Teď nám doba ukazuje limity a možnosti systému a to, zda jsme ochotni tento systém dál utvářet.“

▼ Jak se tedy mohu vymanit z Matrixu, z toho, že nebudu ovce systému?

Víceméně jsme to už řekli na začátku. To, čemu věříte, tvoří to, co prožíváte. To je váš Matrix. Matrix, který máte v hlavě, tvoří síť toho, čemu věříte a optiku, kterou nazíráme na svět. To, čemu věříte, to se pak v realitě manifestuje. Traduje se historka o příjezdu Kolumba k ostrovům Ameriky. Indiáni viděli jen námořníky na souši, ale lodě schopni vidět nebyli, protože nevěděli, co loď je. Až jejich šaman, který měl otevřenější vědomí, byl schopen lodě spatřit a tento vjem nasdílel do kolektivního vědomí kmene. Pak už je viděli všichni... Možná se to tak nikdy nestalo, ale ten princip je reálný. Pokud se otevřete této možnosti, pak podobné věci můžete zažívat dennodenně. Někteří lidé věci, kterým nevěří, prostě neuvidí. Sensitivitu a otevřenost lze díky meditacím cvičit.

„Váš „believe“ systém (to, čemu věříte) vytváří realitu a to, co prožíváte. Je naprosto v pořádku, že v mojí realitě vnímám něco, co – ač se díváme stejným směrem – vy nevnímáte.“

Jevy, které pozorujeme v kvantovém světě lze přesně popsat matematickým aparátem kvantové fyziky. Řešením takových rovnic je i tzv. superpozice všech řešení (kombinace výsledku všech řešení). Pokud je řešením stav „kočka je mrtvá“ a současně je řešením i stav „kočka je živá“, pak je řešením

i superpozice těchto dvou řešení. Kočka je současně mrtvá i živá. Až do okamžiku, než pozorovatel provede vědomé „zhroucení“ vln pravděpodobnosti na konkrétní výsledek. Tím je buď kočka mrtvá, nebo živá. To je samozřejmě nedokonalé přirovnání, protože i kočka je vědomý pozorovatel. Ale pro pochopení principu superpozice je doufám postačující.

▼ Tento pohled se zásadně liší od našeho běžného vnímání reality a pro někoho může být obtížné uchopitelný.

Není to zas tak složité, jen se tomu musíte otevřít. Žijeme ve světě, kde je něco pravda, anebo to pravda není. Buď je hrnek celý, nebo je rozbitý. Z této binární logiky, vytvořené v dobách Aristotela, vychází dnešní způsob myšlení. Nejen kvantová fyzika ale ukázala, že takový přístup nemusí být nutně dostačující. Taková binární logika „buď, anebo“ v kvantovém světě nemá místo. Můžeme tady zmínit východní filozofie, kde je patrný přechod od duálního vnímání k jednotě. Budhisté věří, nebo lépe ví, že více než „buď, anebo“ se pravdě blíží přístup „je to tak i tak“. Nebo ještě lépe „ani tak ani tak“.

▼ Newtonovy zákony ale v našem světě platí – třeba statika apod.? Nebo jsme opět u dohod?

Z mého pohledu fyzikální zákony platí, pokud jim všichni věří. Historie vědy to jasně demonstruje. Některé zákony odolávají vývoji déle, platnost těch dalších je v čase omezenější. Panuje-li pevná víra v daný zákon, pak provádíme experimenty a hledáme fenomény, které jsou v souladu s naším „believe“ systémem. Myslím, že lze s jistotou prohlásit, že neexistuje žádná teorie, která by nebyla v rozporu alespoň s nějakými fakty.

Dnešní věda je stále více závislá na dostupnosti financí, podobně jako je tomu v ostatních sférách. Velké experimenty jsou značně finančně náročné. To do jisté míry limituje oblasti výzkumu. Podporují se projekty, které poskytují větší jistotu úspěchu. Samozřejmě nelze paušalizovat, ale vědci jsou občas systémem motivováni k produkovaní vědeckých publikací možná více než k produkovaní

skutečných výsledků. To se podle mě v některých případech projevuje tak, že klesá ochota bádat v oblastech mimo všeobecně akceptované bariéry. Podle mě má ale celý vesmír nekonečně mnoho variant, a pokud se díváte jen na ty, které jakoby chcete vidět a ignorujete to, co by to mohlo určitým způsobem narušit, pak se asi nic převratného neobjeví. Nicméně asi jediná jistota je, že paradigma se dříve či později zhroutí. To, že Newtonovy zákony neplatí všude, je dnes jasné. Máme teorii relativity, kvantovou fyziku, tam Newtonovy zákony neplatí. Jednou jistě přijde nový pohled, kdy se i dnešní zákony ukáží jako zastaralé.

▼ Co stárnutí, smrt, zdraví? To jsou témata, která se nás úzce dotýkají – jak byste na ně nahlédli z pohledu kvantové fyziky?

To je ještě mnohem kontroverznější téma. Když jde o fyziku, tak máme pocit, že o moc nejde. Mohu si sice vysloužit bludný balvan, ale fyziku zase tak mnoho lidí neřeší. Když jde o zdraví, to už je něco jiného. Debata o tom, co je vědomí, může někoho mítet, i když každý by snad chtěl lépe porozumět smyslu života a jak by ho měl prožít. Jak dosáhnout toho, abychom byli šťastní a nežili ve stresu. Nicméně otázka nemoci, která je teď v našem prostoru akcentovaná, už není žádná akademická nebo filosofická debata.

„Současná situace nás nutí otevřít se myšlence, že to, čemu věříme, může být úplně jinak.“

Absolutní pravda je z pohledu, který prezentuji, konstrukt. Když v nějakou pravdu věřím, nikdy si nemohu být jist, zda tato pravda odolá zkoušce času. Vždy můžete být otevřeni myšlence, že to může být jinak. Všichni největší géniové, reformátoři, všichni ti, co přišli s převratnými myšlenkami, byli lidé, kteří si uvědomovali, že nic, z toho, čemu se věří, není absolutní a konečné. Einstein přišel s tím, že neexistuje absolutní čas, a tím rozvrátil základní víru newtonovské společnosti, že čas a prostor jsou absolutní, to, že všem a všude běží hodinky stejně. Prostě to nerespektoval, a stal se tak největším myslitelem své doby.



▼ Pokud si toto připustím a zbavím se všech berliček, o co se mám opřít? Ztrácím iluzorní jistoty...

Ano. To jste pochopila správně. To je možná hlavním smyslem duchovní cesty. Ztráta všech jistot, nebo lépe, vzdání se víry v jakékoliv jistoty. To ale vyžaduje velkou odvalu. Skutečné poznání – a mluvíme i o mystickém poznání – vede k pochopení, že všechny pilíře, na kterých stojí naše ega, jsou pouhé iluze. Toto poznání nemusí být vždy nutné pro každého příjemné ☺.

Jaká existuje jistota? Už jsem tu zmínil výroky Descarta, který dospěl k poznání: „Já jsem – já si uvědomuji“. To je jediná jistota bytí. Někdo může preferovat náboženský pohled a věřit v jeho výklad. Za zmínku stojí, že v křesťanské věrouce nikde není zmínka o vědomí. To řeší východní filosofie a mystika, kde pak mizí dualita a jistotu máte v tom, že žádná jistota není.

„Jediná jistota bytí je uvědomění si „já jsem“, já existuji.“

▼ S tímto uvědoměním můžeme na druhou stranu zažívat život jako obrovské dobrodružství.

Jasně, všechno se neustále mění. Všechno je zde jen dočasně. To, co dnes tvrdím, to je také jenom jistý pohled. Život, existence, tu není od toho, aby tady bylo něco navěky neměnné. To není záměr vědomí. Naopak – všechno se neustále vyvíjí, proměňuje a prozkoumává nekonečný prostor variant.

▼ Znamená mystický prožitek vlastně takové vyhoupnutí se z duality do jednoty?

První fáze mystického prožitku jsou, že si uvědomíte, že realita stojí na principu duality, že to „nic“ se rozdělí na kladný a záporný pól. Vznikají polarity a to, co my vnímáme, je vlastně polarizací něčeho – prázdnoty. V dalších fázích pak mizí jakékoliv protiklady a tichá mysl otevírá prostor pro uvědomění si Jednoty jako podstaty všeho, co je.

▼ Co tíživá témata, jakými jsou umírání – třeba holocaust... tento pohled je pro lidi, kterých se tato témata osobně dotýkají, velmi složitá.

Toto téma lze uchopit pouze se vším respektem a s pokorou. Naprosto chápu a respektuji pocity těch, kteří něco takového zažili, či zažívají. Když se ale podíváte na současnou situaci, tak je svým způsobem podobná. Někdo tvrdí, že pandemie je jakýsi konstrukt, který někdo vymyslel, ale je tady také spousta lidí, kteří prošli těžkým průběhem, nebo jim zemřel někdo z rodiny. A z mého pohledu mají pravdu všichni. Pořád je to o tom samém – vy prožíváte realitu, kterou si vytváříte a které věříte. To, čemu věříte, to se děje a máte pravdu. Realita není jedna společná pro všechny bytosti. Je jen společná platforma myšlení, vytvářející zdánlivou skutečnost, která se tváří jako jediná pravda. Jedná se ale spíše o superpozici všech subjektivních realit, všech nezávislých pozorovatelů.

▼ Byla a stále ještě je tato realita vytvářena pozorností, kterou jsme covidu věnovali a věnujeme? Zprávy, čísla...

Ano. Já se domnívám, že manipulace s pozorností je ten nejúčinnější nástroj k ovládání společnosti. Napoleon Hill ve své knize „Jak přelstít ďábla“ popisuje 6 nejúčinnějších nástrojů, které ďábel používá k manipulaci lidmi. Je to strach (i) ze ztráty lásky, (ii) ze stárání, (iii) z toho, co si o mě myslí ostatní, (iv) z nemoci, (v) z chudoby a (vi) ze smrti. Na většinu stačí poslední dva. Jednat pod vlivem strachu nevede k prosperitě. Tam vede radost, láska, odvaha... Každý má možnost svobodně se rozhodnout čemu věnovat pozornost. Nesleduji čísla ani zprávy v médiích. Věnuji pozornost tomu, co chci prožívat.

„Objektivní realita je iluze, vytváří se „believe“ systémem, tedy tím, čemu věříme. Cokoliv, co považujeme za pravdu, lze zpochybnit – tím, že se na situaci jinak podíváte, změni se. Zázraky se dějí spíše než prostřednictvím síly a vůle – musí to být jinak – tím, že se na situaci jinak podíváte. Vzdáním se kontroly nad situací se kontrola získá.“

▼ To je úžasné osvobozující.

Ano, i když to zpočátku může evokovat pocity strachu. Jistoty, o které se život opíral a opírá, se mohou změnit v prach

jedním fouknutím. Uvědoměním si, že je to prach... a to je celé! To by úplně stačilo. Všechna ostatní slova a milióny knih, které se napsaly, jsou tady jen proto, že tato pravda je na jednu stranu jednoduchá, ale je velice obtížné naučit se jí skutečně žít. Sebevzdělávání, kurzy osobního rozvoje, filosofické knihy... Stačí si uvědomit, že tato pravda je tak jednoduchá, že ji stačí jen přijmout.

▼ **To mi připomíná mnicha, který musí rozmést mandalu, kterou tak dlouho tvořil - musíme „rozmést“ vše, co jsme před tím do života přijali a nabrali?**

Není nutno rovnou rozmetat – stačí to připustit. Ono se to pak rozmete samo. Toto vědění – to není víra, ale vědění – vám potom otevře nové možnosti. To je jeden z principů bytí.

▼ **Ted' jsme tak nějak uvěznění v určité škatuli.**

Ano, a když ze škatule vystoupíte, tak se vám otevře nový obrovský vesmír. Všechno, co se děje, si určitým způsobem vytváříte proto, aby vás to někam posunulo. Abychom měli možnost se konfrontovat se svým vlastním přesvědčením. A když se vrátíme k nemocem nebo k jakémukoliv prožitku utrpení, pak toto poznání nebo uvědomění má osvobozující potenciál. Se vším respektem, k těm, kteří jakkoliv trpí – jsou to reflexe vnitřního světa, a nic víc, nic méně než příležitosti se někam posunout a něco pochopit.

„Domnívám se, že každý je schopen unést jen tolik lásky, kolik unese bolesti.“

Skutečná láska, která tvoří tuto realitu, znamená, že akceptujete a s pokorou přijmete cokoliv. To je i obrovská bolest – bolest matky, které zemřelo dítě. I to je láska. Proto je tak těžké posunout se na vyšší úroveň. Znamená to totiž, že čím víc máte v sobě lásky, tím víc bolesti přijímáte. S pokorou přijmout, pozhnat všemu, co se děje. Přijímat a vzdát se soudů a posuzování, vše je tak jak má být, protože i to je součástí božského výtvaru.

▼ **To jsme se téměř dostali ke křesťanství...**

Křesťanství samozřejmě stojí na úžasných principech a také vychází z mystiky. Někdo může mít samozřejmě určité výhrady ke konkrétním výkladům a praktikám. Ale jinak principy všech skutečných filozofií a náboženství míří stejným směrem. Kristovo vědomí – co to znamená? Proč je tam symbolika utrpení na kříži? Když začnete milovat svůj život, musíte ho milovat se vším, co jste prožila – i s tím utrpením.

▼ **My tu bolest ale nechceme, odstrkáváme ji od sebe pryč.**

Právě. To, co nechceme a odmítáme pak tvoří bloky a mantinely, který nás drží ve strnulosti. Láska vás přenesení přes utrpení, ale pouze v okamžiku, když ho přijmete se vším všudy. Krásná zkušenost je například přechod přes žhavé uhlíky nebo potní chýše. Šílené teplo, trpíte... tím se otevírá brána.

„Přijetí utrpení je jedinou možností, jak ho přežít.“

Podobné je to s nemocemi. Co je nemoc? Duše – duch se chce nějakým způsobem projevat a vaše tělo to ignoruje, dostává se do disharmonie a duše posílá přes tělo zprávu. Pokud se necháme vmanipulovat do reality, kde svoje poznání ignorujeme, tak se to začne projevovat určitou somatizací. Pokud už duch v těle nemá čeho dosáhnout, chodíte do práce z práce... Když už spirit nemá možnost se rozvíjet – co by v těle dál dělal? Tělo už není nástrojem, který umožňuje duchu naplňovat svoje poslání.

▼ **Smrt je velké téma.**

Pokud je zdrojem všeho vědomí a vědomí je to jediné, co existuje a je nezníčitelné, pak lze přistoupit na tezi, že smrt neznamena konec vědomé existence, ale její transformaci.

Lze dospět k závěru, že pokud je vědomí zdrojem všeho a je tím jediným, co sku-

tečně je, pak je vědomí nekonečné a nezníčitelné. Potom se lpění na víře v konečnost smrti nezdá plně obhajitelné.

„Smrt i život jsou iluze. Objektivní život je iluze. Vědomí nemůže jen tak zmizet, vědomí je to, co vždycky bylo, co je a co bude, protože i čas je iluzorní.“

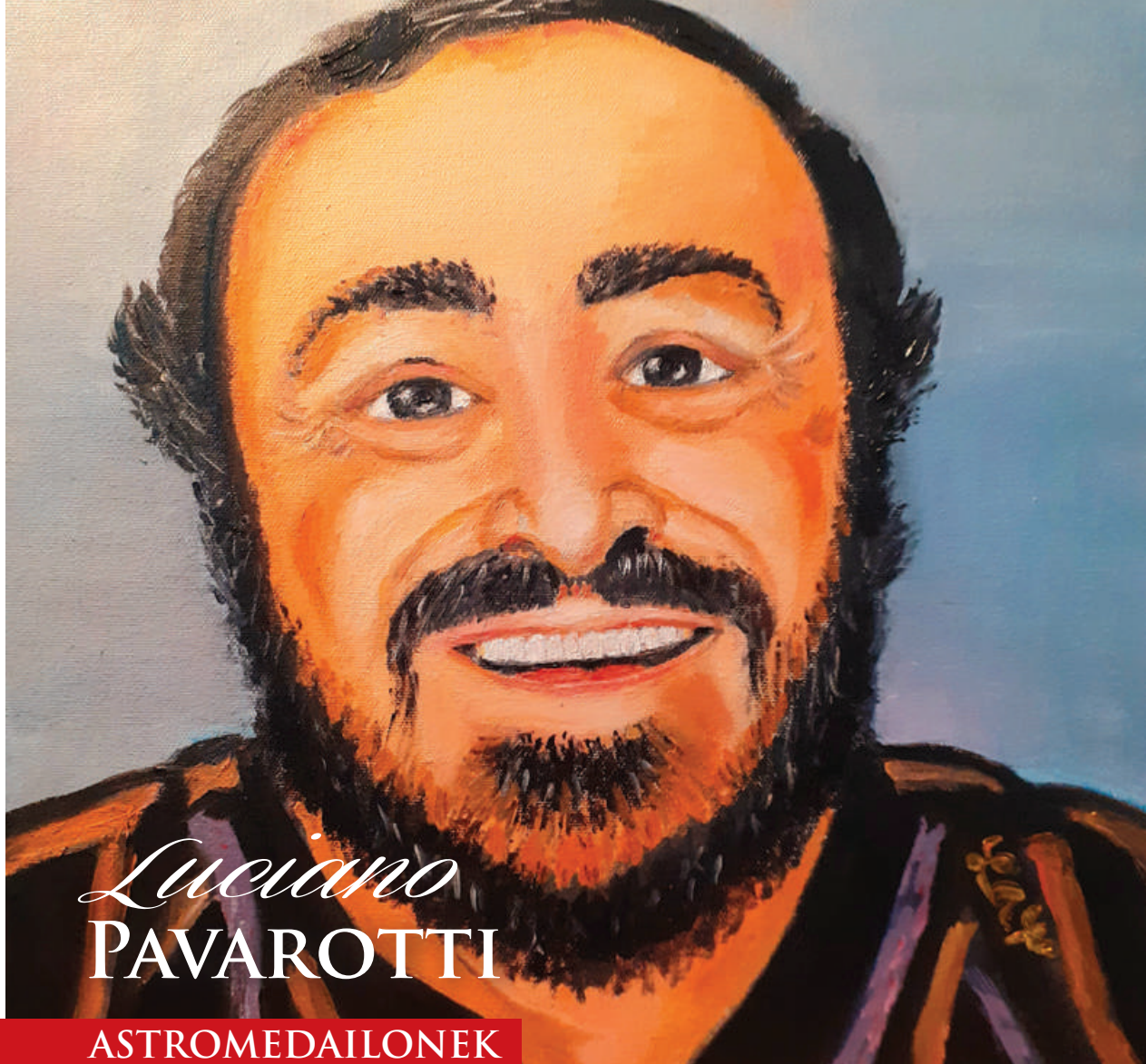
Smrt a konfrontace s vlastní smrtí je v podstatě to nejdůležitější, co člověka v životě čeká. Možná je to náš nejdůležitější úkol toto pochopit. Moderní společnost se snaží pojem smrti vytěsnit a akcentuje něco jako věčné mládí. Smrt a život je to samé. Nepochopíte život, pokud nepochopíte smrt. Jsou i metody, jak se k tomu přiblížit. Vystupování z komfortní zóny – třeba ta zmiňovaná potní chýš. Indiánské nebo tibetské metody, kdy se člověk na dlouhou dobu zavře do tmy a ticha. To jsou rituály, kde se nahlíží temnotě a nicotě do tváře.

Ještě k nemocem. Dnešní zdravotní systém je založen na „evidence based“ medicíně opírající se o objektivní reprodukovatelná fakta a nutno dodat, že je to systém velmi funkční. Přesto stále existují nevléčitelné nemoci. To, že je nějaká nemoc nevléčitelná je podloženo právě reprodukovatelnými fakty. Přesto existují značná množství spontánních uzdravení, která jsou s těmito fakty v rozporu. Možná by stálo za to se zamyslet nad tím, kde se berou? Proč se to určitému procentu lidí podaří? Zamysleme se na závěr nad tím, proč se někdo dokáže uzdravit ve stádiu, kdy klasická medicína tvrdí, že to možné není. Clemens Kuby jezdí po nemocnicích, kde ukazuje, že má přerušenu míchu (doložitelné na CT), a přesto se postaví na vlastní nohy a odejde. Stejně tak Anita Moorjani popisuje v knize „Musela jsem zemřít“ svůj příběh návratu z druhého břehu. Sám jsem se setkal s mnoha „zázračně“ přeživšími a nepřestávají mě naplňovat úžasem nad lidskou vůlí a jasnem, který pak září z jejich očí. Toto je skutečnost, která je v možnostech každého... 🌸

Hana Němcová

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





Luciano
PAVAROTTI

ASTROMEDAILONEK

VELKÝ HLAS, VELKÉ SRDCE

LENKA ADAMOVÁ, ilustrace autorka, foto Wikipedia

Operní zpěvák s mimořádným talentem pěveckým i dramatickým. Uchvacoval svým zpěvem, imponoval svou postavou, okouzloval svým úsměvem a svou srdečností. Působil na všech slavných operních scénách i mimo ně. Byl zván „králem vysokého cé“. Stal se proslulou „star“ jako kdysi Caruso, ba více než to. Stal se komerčně nejúspěšnějším operním zpěvákem.

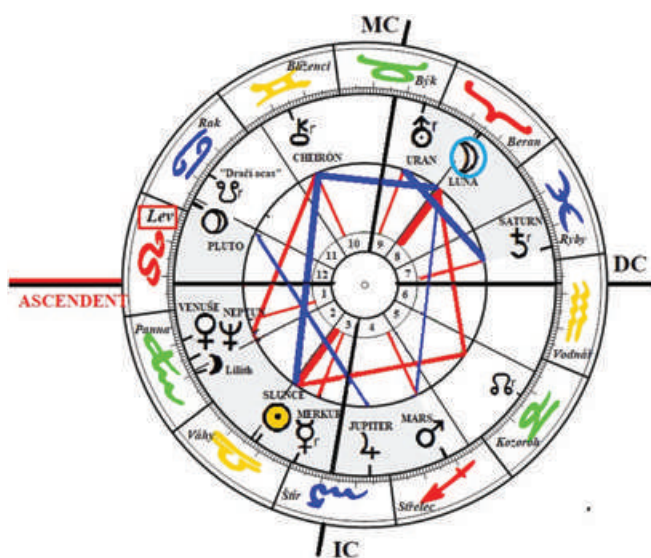
Strhoval svým „apetitem“ zpívat, jíst a žít. Toužil přiblížit operu „masám“ a to se mu podařilo jednak ve vystoupeních „Tří tenorů“ a dále ve spojení opery a popu při koncertech se svými hosty. Byl za to kritizován znalci, ale milován publikem. Chtěl rozdávat jen radost, ale způsobil i bolest. A ani on, jehož lze zvat miláčkem Štěstěny, nezůstal ušetřen temnějších tónů života.

Luciano Pavarotti

V medailonku nebudu usilovat o biograficky vyvážený popis. Zaměřím pozornost jen na některé podstatné rysy jeho osobnosti s pomocí zrcadla psychologické astrologie. Horoskop však jen naznačuje dispozice či směřování člověka. Každý jsme také aktivním spoluvůrcem svého osudu v konkrétních podmínkách života a doby.

Syn pekaře – a tenora

Říkalo se, že Pavarottiho „políbil Bůh na hlasivky“. On sám se spíše cítil talentovaný po otci. Jeho otec, pekař, oplýval krásným tenorem. A byť se jím „profesionálně“ neprosadil mimo region, svým talentem a vystupováním v místním amatérském sboru byl pro syna vzorem. Luciano zprvu zpíval s ním. A zdokonaloval svůj hlas



Luciano Pavarotti, 12. 10. 1935, 01:40 MET (00:40 UT),
Modena, Itálie. Zdroj: astro.com, RR-AA, domy Koch



u učitelů. Nebyl však hned rozhodnut pro hudební kariéru. Nejprve se věnoval studiu pedagogiky a učil na škole. Byl urostlý a obratný a pomýšlel také na fotbal. Rodilý Ital – s vášní pro operu a fotbal. Otec si přál, aby pokračoval ve „vážném“ studiu a stal se „profesorem“. Když se však v roce 1961 Luciano prosadil v mezinárodní pěvecké soutěži, bylo rozhodnuto. První rolí byl Rodolfo v Pucciniho *Bohémě*, a tato role se stala jeho jakýmsi „alter egem“. Role umělce, který prožije tragickou lásku. Tou je v opeře Mimi, která oplývá oddaností a něhou. Lunárními dispozicemi. A archetypová Luna hraje významnou roli i v životě Pavarottiho.

Úplněk a vřelý city

Nebyl to jen vzor otce – Luciano jako syn tenora –, ale stejně tak vliv matky, které určily jeho životní směřování. Právě matka vyzdvihla, že Luciano má v hlase něco navíc, ne snad sílu, ale něco niterného, co se dotýká srdce posluchačů. Když se zadíváme do horoskopu Luciana, vidíme, že se narodil za úplňku. Což je opozice Slunce a Luny. Úplňková konstelace zdůrazňuje témata spojená s jejich znameními. Ale není v horoskopech lidí až tak mimořádná, neboť úplněk je každý kalendářní měsíc. Ale Slunce, jež je součástí úplňku, je u Luciana vládcem jeho horoskopu. Neboť ascendent – „začátek“ horoskopu (domů), jenž je závislý na čase a místě narození,

má Luciano ve znamení Lva. A Lvu je přiřazeno právě Slunce. Královský majestát, velkolepost, zářivost. A má to světlo, tu záři, tu velkolepost propojit plně s Lunou. S city a prožitky. S duševní něhou i vřelostí (Luna v ohnivém Beranu). A spojuje to také se ženami – s jejich náklonností a péčí.

Slunce, symbol Já, má Luciano ve Vahách, což je vztahové a uměnilovné znamení. (Luciano také rád maloval.) A úplňková Luna je vlastně „dominantou“ vůči Slunci. V Beranu to může být manažerka, iniciátorka. Byla to matka, která u Luciana „vypíchla“ jeho jedinečnost. Lucianova první manželka Adua, matka jejich tří dcer, spolupracovala s jeho manažerem. A manažerskou roli sehrála i Pavarottiho druhá manželka Nicoletta v jeho orientaci „na masy“. Jistou roli sehrála také princezna Diana, s níž se Luciano spřátelil. Ta ho přivedla k pořádání charitativních koncertů a akcím zejména pro děti.

Tak trochu donchuan

Není to jen pečující Luna, která byla prostřednictvím žen tak důležitá v jeho životě, ale prosadila se také uměnilovná Venuše. Symbol pohodlí, erotiky, sympatií, vztahů. Už od dětství ho ženy rozmazlovaly (jak sám uvádí) – a on ženy zbožňoval. Byl nazýván dokonce donchuanem. I přes svou tělnatost oplýval šarmem.

Venuše odpovídá (vládne) dvěma znameními. Jsou to znamení Býka a znamení Vah.

Ve znamení Býka je jeho Medium coeli (MC) začátek 10. domu. Symbolizuje profesní kariéru, vzestup, povolání, úspěch. Znamení Býka bývá spojováno s „rozkošnictvím“ a také s osobním majetkem. Pavarotti si uměl užívat úspěchu. Uměl také svým uměním vydělávat. Dokonce ho nazývali „mašinou“ na peníze. Později se však také věnoval charitativní a nadační činnosti. Nebyl totiž chamtivý. Jeho Venuše je spojena s Neptunem (soucitnost). A v jeho vnitřně duševní oblasti (4. dům horoskopu) je Jupiter, symbol velkorysosti (ale také velikášství).

A pokud jde o druhé znamení, kterému odpovídá (vládne) Venuše, jsou to Váhy. Ve Vahách má své Slunce, symbol své mužské identity, velkoleposti. Jeho Slunce je tedy napojeno na ženský svět nejen prostřednictvím Luny (úplňku), ale také prostřednictvím Venuše – uměním, šarmem. Jeho Venuše je však v Panně – jako by měla být tak trochu sekretářkou či organizátorkou. Prostřednictvím oper navazoval intimní vztahy k různým ženským postavám (archetypům). V nich prožívá i spojení Venuše a Neptuna, což samo o sobě souvisí s divadlem či hudbou, ale přináší to také potřebu zakoušet cosi jako nebeskou lásku či obět. A má v horoskopu i jemné



Luciano Pavarotti a princezna Diana, Modena Itálie

předivo zrad a zranění (volnější trojkonzunkce Venuše, Neptuna a Lilith v Panně).

Hlas jako žárlivá partnerka

V italštině je hlas ženského rodu – la voce. Také francouzsky – la voix. Svůj hlas Pavarotti prožíval jako náročnou a žárlivou ženu, které se musí věnovat. Se vši pílí a pečlivostí, které je schopen. Rád si venušansky pospal a pohověl, ale svému hlasu se pečlivě věnoval (Venuše v Panně). Jeho hlas byl jeho poklad. Somaticky souvisí se znamením Býka – oblastí hrdla. A tomuto pokladu – resp. znamení Býka – vládne Venuše. Jež je u něho ve znamení Panny. Jeho hlas zprvu nebyl bůhvíjak silný. Pavarotti považoval za silnější a skvělejší hlas svého otce. Svůj hlas však pečlivě pěstoval. Znamení Panny vskutku dobře rezonuje s pěstováním. Nejčastěji to bývají zahrádky, bylinky. Pavarotti pěstoval svůj hlas. Učil se např. dýchat bránicí od své kolegyně, sopranistky Joan Shuterland. Při duetech kladl ruce na její tělo, aby poznal, jak s dechem pracuje. Byl přesvědčen, že pro povolání zpěváka nestačí jen talent, pokud není podepřen pilnou, až únavnou studijní prací, starostlivostí a cvičením. Výsledkem pak může být ohromující lehkost. Jeho emocionální, vášnivý hlas pronikající až do srdce, působil jako čistý krystal. Jak uváděla jiná jeho kolegyně, v jeho hlase se „daly spočítat molekuly, jak byl čistý“

(5). Mimořádný byl také rozsah jeho hlasu – do historie se vepsalo jeho devět vysokých C v Donicettiho árii *Ah! Mes Amis*.

Úzkostlivost a pověřivost

Venuše v Panně se u Pavarottiho projevovala starostlivostí o hlas a také o zdraví. Někteří ho považovali trochu za simulanta. Měl při ruce vitamíny, přírodní přípravky, homeopatii i lékařem předepisované běžné léky. „Má tabletky na trávení, na játra, srdce, ledviny na povzbuzení k bdělosti, na uklidnění ke spánku, tabletky jako profylaktikum k odvrácení tušených obtíží. Necítí-li se jen trochu dobře, pravidelně si celý den kontroluje krevní tlak.“ (2) Do značné míry se to dá připisovat jeho Venuši ve „zdravovědné“ Panně. Obavy o zdraví pak může umocňovat spojení Venuše s Neptunem (ten směřuje k alternativní, holistické „léčbě“). Toto spojení zřejmě souvisí také s velkou Pavarottiho pověřivostí – měl např. zvláštní „zálibu“ v zahnutých hřebících jako talismanech. Přesto se neuchránil některých nezdarů či nemocí. Ale největší jeho fyzický problém byla jeho tělnatost. Sice přispěla k jeho proslulosti, ale byla také jeho problémem – nejen při kostýmových rolích. Záleželo mu na zjevu – a nenáviděl fotografování, považoval ho za nelichotivé. Rád by býval zeštíhl. Což také dobře odpovídá Venuši v Panně. A přece nad tím vším bylo důležitější jídlo. Proč?

Jídlo jako potěšení i závislost

Luciano s chutí jedl obrovská kvanta jídla. Vařil ve velkém. Rád hostil příbuzné či přátele u velkých stolů. A velké byly porce jídla i druhým lidem. „Potřeba pravidelné dodávky italského jídla byla tak velká, že při zájezdu do Číny v roce 1986 si dal jako podmínku, že do Pekingu s námi budou přepraveny základní ingredience potřebné k přípravě určitých jídel.“ (2) Šlo o čtrnáct dnů, ale znamenalo to zásoby čerstvé zeleniny, ovoce, těstovin, regionálního sýra a oleje, litry omáček atd., lednice, pánve, nádobí, restaurátér i šéfkuchař. Proč hrálo jídlo tak obrovskou roli v jeho životě?

Netrpěl citovou „nedosyceností“ – byl v mládí, jak sám vzpomínal, obklopen milujícími ženami. A přesto jídlem zaplňoval určitou „prázdnotu“. Působilo tu několik faktorů, které můžeme astropsychologicky zahlédnout. Neznamená to ovšem, že tyto faktory nutně vedou k „posedlosti“ či závislosti určitého druhu! Jsou jen pomocnými ukazateli, případně spouštěči. A byť je to obtížné, bylo by možné je „přeorientovat“. Když by člověk chtěl. Ale Pavarotti vlastně nechťel. Byl přesvědčen, že břicho je nutné k udržení hlasu. A tento názor sdílel s otcem (který byl ovšem proti němu „drobíněk“).

A že snížení váhy by hlas ohrozilo. Teprve později, když uznal, že se mu

hůř dýchá, do určité míry jedl dietněji. Ale ne zásadně. Kromě toho Pavarotti jídlem překonával svou vnitřní úzkostlivost (Venuše v Panně). A také pocit samoty na dlouhých turné, kdy byl vykořeněn z domova a odloučen od rodiny. A tak zval a obklopoval se lidmi, přáteli, kolegy, které gargantuovsky hostil. Jako kdyby mu šlo o život. Všimněme si nenápadného prvku v jeho horoskopu v 11. domě. Je do tzv. Dračí ocas (sestupný čili Severní lunární uzel). Ten z psychologického hlediska představuje jakousi nevědomě naléhavou, instinktivní formu „přežití“. Ve znamení Raka souvisí s výživou, jídlem (kromě dalších témat). Jídlem tedy překonával stres. A také si všimněme v souvislosti s obrovskými kvanty jídla Jupitera ve 4. domě. Tento dům mj. souvisí s domovem, dětstvím a jídlem. A Jupiter překypuje, zná jen velké hrnce a velké talíře. Jídlem se vracel do italské krajiny svého mládí a zceloval svůj život. Neboť hluboko v nitru byl Pavarotti jakoby roztržen, rozpojen.

Rozdvojenost

Byl vnitřně rozdvojen mezi soukromý a veřejný život. A nejen to. Jako by žil paralelní životy i v soukromé sféře (manželka, milenka) i ve veřejné sféře (práce v opeře, spolupráce s popovou scénou). V jeho horoskopu vidíme šedou barvou vyznačený tvar horoskopu zvaný **houpačka**. Tento tvar naznačuje celkovou životní dynamiku jako **dualitu**. (Více o tvarech horoskopu na mém webu – Rubrika pro začínající.) Dualita houpačky vyvolává v nositeli pocit „roztrženosti“, kterou se snaží vědomě či spíše nevědomě „zacetit“ různým způsobem. Co bylo např. zmíněno? Jídlo připravované pro přátele na cestách, kteří nahrazují momentálně chybějící rodinu. Chtěl také, aby obě sféry – soukromý citový život a veřejný umělecký život – propojila nějaká žena, která by představovala jak lunární mateřskou péči, tak i umělecko-erotickou přitažlivost. Zprvu to byla Adua, která operu milovala a Pavarottiho podporovala. Ale jak se rodina rozrostla o tři dcery, věnovala se více mateřským úkolům. Pavarotti propojení obou „ženských faktorů“ (Luna a Venuše) našel např. v přítelkyni sopranistce, která ho

doprovázela na turné, a zároveň na cestách o něj pečovala... (Ale rozešla se s ním.) Nebo v jiných přítelkyních. Nakonec našel oba póly (erotiku i péči) v Nicolettě Mantovani, jeho osobní asistentce, o 34 let mladší dívce.

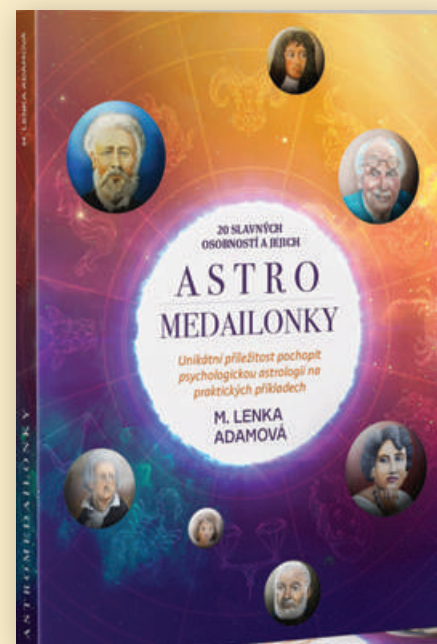
Dramatické finále

Když se v roce 1994 objevily zprávy o intimním vztahu Pavarottiho a Nicoletty, vzbudilo to vlnu nevole zejména v Itálii. Rozvod s první ženou Aduou v r. 1996 byl bolestný jak pro ni („Luciano léta lhal“), tak zejména pro jejich tři dcery. Své publikum si však Pavarotti posléze naklonil. Nicoletta ho podpořila v orientaci „na masy“. Už předtím však fenomenální úspěch měly koncerty „Tří tenorů“. V 90. letech následovala vystoupení na stadionech a pod širým nebem. (Posluchači v Čechách mohli Pavarottiho slyšet živě v roce 1996 a 2005.) Populární koncerty však znamenaly ústupky vůči technice hlasu. Užití mikrofonu aj. Odborníci kritizovali, leč veřejnost vítala.

Úspěšný se zdál být i soukromý život. V prosinci 2003 se s Nicollettou oženil – svatba byla v divadle. Vatikán církevní sňatek nedovolil. To už měl Pavarotti s Nicolettou skoro roční dcerku. Původně se měla narodit dvojčata, ale chlapec při porodu zemřel, neboť Nicoletta měla zdravotní potíže. Ztráta synka mohla působit Pavarottimu větší žal, než si uvědomoval. Luna v Beranu v jeho horoskopu může naznačovat, že na nevědomé rovině (8. dům podle Kocha) je agresivita (Beran) zaměřená do nitra (Luna). V roce 2006 Pavarotti onemocněl rakovinou slinivky. Ať už to byly důvody fyziologické, anebo psychické, stav byl vážný, byla nutná operace, a ta nepomohla. V roce 2007, rozhněván na nespravedlnost „osudu“, ale smířen už i s první rodinou, Pavarotti 6. 9. 2007 v rodné Modeně zemřel. A zde je také pochován.

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.



ASTROMEDAILONKY

Dvacet světově známých osobností v zrcadle jungovské astropsychologie. Knížka je určena širšímu spektru zájemců o kulturu i o astropsychologii. Srozumitelný výklad, portrétní malby, zjednodušené a popsané horoskopy. Podrobnosti o knížce na <https://www.startovac.cz/projekty/astromedailonky/>

Jeho velké srdce utichlo. Ne však jeho hlas. Tak plný, citový a výmluvný. Zní z nahrávek a filmových záznamů. Hlas nezapomenutelný stejně jako Lucianův impozantní zjev, úsměv, charisma. Dovedu si představit krále zvířat, lva, jak naslouchá „hlasu svého pána“. Třeba v té proslulé árii „Nessun dorma“ (Nikdo nesmí spát).

Zdroje: KNIHY: 1) Candido Bonvicini: *Můj přítel Pavarotti*; 2) Adua Pavarotti: *Život s Lucianem*; 3) Éve Ruggieri: *Pavarotti*; FILM. DOKUMENTY: 4) *Hlas pro věčnost* (2013); 5) *Pavarotti* (rež. R. Howard, 2019); 6) *Zrození popové hvězdy* (2017) 🍷



Babí léto a vaše zdraví

BIOTERAPEUT VLADIMÍR ĎURINA DOPORUČUJE

Na konci kalendářního léta je potřeba věnovat pozornost svému středu, který představuje element Země. Stabílní země **propojuje všechny prvky** pentagramu – voda, dřevo, oheň a kov. Země je střed a jistota a zastupuje naši duševní činnost, naše myšlenky, náš intelekt, poznání, paměť, logiku nebo soustředěnost.

K tomuto elementu jsou přiřazeny orgány **slezina, slinivka a žaludek**. Nadměrné přemýšlení může slezinu oslabovat, člověk si přestává být jistý sám sebou, nenachází řešení svých problémů a problémy se projevují i na fyzické úrovni, protože tělo se s nimi nedokáže vyrovnat, neumí se jich zbavit, tzv. „nemůže je strávit“. Objevuje se nadváha, celulitida či potíže s trávením.

Žaludek je podle čínské medicíny prvním klíčovým orgánem příjmu a přeměny potravy v energii. Nechává potravu zrát a rozkládat, odděluje čisté od nečistého. Čisté pošle do sleziny, která dál rozděluje získanou energii a nečisté putuje do tenkého střeva a je vyloučeno. Pakliže tento proces funguje správně, trávení a látková výměna jsou dokonale vyvážené a my potom máme zdravou chuť k jídlu. Partnerským orgánem je **slezina**.

Slezina řídí přepravu a přeměnu nejen stravy, tekutin a krve, ale všeho, co na nás působí. Poruchy trávení zažívání (pocit těžkého žaludku, nadýmání, řídká stolice, žlutavý obličej, hubnutí) jsou znakem její nedostatečné funkce. Důležitým úkolem sleziny je **udržovat rovnováhu vody v těle, tekutiny přijímat, přepravovat a vylučovat**. Je-li slezina slabá, projevuje se to zadržováním vlhkosti v těle, vyskytují se edémy, hleny, průjem, celulitida.

Slezina se také **podílí na krvetvorbě a ovládá krev tak, aby zůstala v cévách a nevytékala se mimo ně**. Když je krev nedostatečně přepravována

dochází ke špatnému prokrvování tkání, na první pohled je to vidět třeba na bledých rtech, popraskaných žilkách, modřinách, krvi ve stolici nebo děložním krvácení.

Věrným pomocníkem žaludku a sleziny je i **slinivka**, která má také někdy na svědomí kvalitu a povrch našich sliznic. Na tomto úklidu velmi záleží, protože odtud se ze syrové stravy odčerpá část energie pro naše tělo.

Barva etiket produktů Diochi označuje příslušný element. Element Země označujeme světle až tmavě oranžovou barvou.

Všechno musí fungovat bezchybně a o to se umí postarat extrakty bylin v ASTOMIN kapkách. Obsahují fyto látky, které mají eliminační vliv na celou řadu trávicích problémů vč. parazitů. Ve většině případů je potřeba v užívání přípravku ASTOMIN pokračovat cca 3 měsíce, proto jsme pro období září a října připravili akci ASTOMIN 2 + 1 za 50%, tři lahvičky kapek vystačí cca na 3 měsíce. Doplněk stravy ASTOMIN kapky je bioinformační bylinný přípravek s obsahem hořčin, který se používá na harmonizaci meridiánu (energetické dráhy) žaludku, a který se používá při poruchách trávení, žaludeční nevolnosti, při dietních chybách, proti pálení žáhy, při překyselení apod.



Dalším produktem z oranžové řady, určené na trávení jsou kapsle Diocel Supracid. Barvy na krabičce napovídají, že je určen především na harmonizaci meri-



diánu žaludku, modrá linka značí zároveň i působení v oblasti meridiánu ledvin a močového měchýře. Kapsle obsahují řadu minerálů, které odkyselují a pomáhají vodnímu hospodářství těla. Příznivě ovlivňují trávení a zároveň pomáhají odvádět toxiny přes ledviny a močový měchýř z těla ven.



Celou detoxikaci trávení můžete podpořit čajem Aloysia Triphylla nebo Carica papaya, které rovněž v měsíci září a říjnu zakoupíte v akci 2 + 1 za 50%.

NA PŘELOMU ZÁŘÍ A ŘÍJNA
PŘEBÍRÁ VLÁDU ELEMENT KOV

Na přelomu září a října se však už dostáváme do oblasti elementu KOV, který je charakteristický svou sestupnou energií a energeticky ovládá **plice a tlusté střevo**. Dny se zkracují, noci prodlužují, energie sestupuje dolů, jangová energie začíná převládat nad jinovou. Příroda se uklidňuje, míza se stahuje z větví stromů směrem dolů, stromy se začínají zbavo-

vat listí, které padá na zemi, a tvoří tak ochrannou vrstvu před přizemními mrazíky a poskytuje útočiště živočichům. I člověk by měl mírnit svou aktivitu a připravovat se na období zimního spánku a klidu. Na podzim se můžeme začít zbavovat nepotřebného a poslat to dál a naopak zařizovat důležité.

Kov představuje v oblasti lidských vlastností bystrý rozum, cit pro spravedlnost a smysl pro podstatné, emocí kov je smutek.

Funkce plic a kůže

Plíce řídí dýchání, vdechují čistou čchi a vydechují kalnou. Plíce řídí oběh vody, zprůchodňují vodní cesty a účastní se metabolismu tekutin, pomáhají srdci s oběhem krve, regulují otevírání a zavírání podkožních prostorů. Plíce rozptylují po těle esenci stravy, tekutiny, čchi a krev. Plíce jsou propojeny přímo s vnějším prostředím. Jsou tak neustále vystavovány vnějším škodlivinám, musejí odrazet jejich útoky.

tlusté střevo je na opačné straně plic. Vytvářejí spolu vztah povrch-nitro. Odvádí odpad a vylučuje stolicí. Přejímá z tenkého střeva zbytky nestrávené potravy, odvádí z nich tekutiny a formuje stolicí, kterou vylučuje ven. Pokud je střevo nemocné, ztrácí tuto schopnost a mohou vzniknout průjemy nebo naopak zácpy.

V Diochi označujeme meridián plic a tlustého střeva tmavě růžovou až fialovou barvou.

Představiteli této barvy jsou produkty **BAKTEVIR** a **DiNAvir** kapky, **DEVIRAL Plus**, z čajů pak **Prunella vulgaris** nebo **Rosa centifolia**. Zároveň ke kovu můžeme přiřadit i barvu modro-zelenou (**Astofresh** kapky/kapsle), jejichž bylinné extrakty působí jako aktivátor a harmonizátor a usnadňují plicím dýchání, tlumí kašel a obsažená eukalyptová silice působí i protizánětlivě. V září a říjnu jsme proto připravili akční balíčky na **ASTOFRESH** tablety i kapky taktéž **AKCI 2 + 1** za 50%.



Pro chladné a vlhké počasí podzimu pan Vladimír Ďurina doporučuje přípravky, které posilují meridián plic a tlustého střeva. Akční balíček „**Bylinná rouška**“, která je zaměřená na ochranu celého dýchacího systému. **Deviral plus/Astofresh tbl./Rosa centifolia** čaj.

Pro celkové posílení vitality a ochranného systému těla je důležité dbát na dosta-



tečný přísun vitamínů, minerálů, a ochranných fytolek. Proto jsme připravili akční balení kapslí **VIRAIMUN** a **CDF flavonoidy**. **VIRAIMUN** kapsle obsahují unikátní složení 4 druhů léčivých hub s obsahem přirozených betaglukanů, které posilují imunitní systém. Kapsle **CDF flavonoidy** obsahují silný vitamín C, protizánětlivý vitamín D3 a flavonoidy, které působí v těle jako antioxidanty a chrání tak organismus před působením vnějšího prostředí.



Přejeme Vám zdravé a pohodové babí léto a nastávající podzim.

Poznamenejte si do kalendáře

Diagnostiky zdraví a přednášky Vladimíra Ďuriny



8. 9. 2021 16 hod.	ČESKÝ TĚŠÍN , Hotel Piast, Nádražní 208/18 Info a objednávky: J. Kristenová, tesin@diochi.cz, tel.: +420 777 293 601	6. 10. 2021 16.30 hod.	BRNO , DOS, Malinovského náměstí 4, Info a objednávky: Ing. R. Moudrá, brno@diochi.cz, tel.: +420 775 187 079
9. 9. 2021 14 hod.	OSTRAVA , Lékárna Apavar, Jurečkova 1812/16 Info a objednávky: H. Zvaríková, ostrava@diochi.cz, tel.: +420 724 484 812	13. 10. 2021	PROSTĚJOV , KaS centrum, Komenského ulice, Info a objednávky: Mgr. M. Bedřichová prostejov@diochi.cz, tel.: +420 728 036 738
22. 9. 2021 16 hod.	BOSKOVICE , Hotel Slavia, Komenského 55 Info a objednávky: M. Kostíková, boskovice@diochi.cz, tel.: +420 755 115 619	25. 10. 2021 14–18 hod.	PRAHA 1 , Politických vězňů 15, 1. patro Info a objednávky: Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330
27. 9. 2021 14–18 hod.	PRAHA 1 , Politických vězňů 15, 1. patro Info a objednávky: Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330	26. 10. 2021 10–13 hod.	PRAHA 1 , Politických vězňů 15, 1. patro Info a objednávky: Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330
		10. 11. 2021 13.30 hod.	LIBEREC , ulice 8.března 72/12a Info a objednávky: Dagmar Šlechtová, liberec@diochi.cz, tel:602 295 795

STYL A STRAVA ZRALÉ ŽENY

PharmDr. MARGIT SLIMÁKOVÁ



Věk po čtyřicítce je dobou zralosti, moudrosti a rozvážnosti. Po přechodu nepřichází stáří, ale nejlepší roky – a ty by si měla každá žena užívat.

Proč mluvím o nejlepších letech? Protože ve čtyřiceti už neřešíme šílené diety jako ve dvaceti, netrávíme noci na párty ani nad učebnicemi a nepotřebujeme zjišťovat, co všechno naše tělo vydrží. Po různých pokusech a omylech jsme konečně našly toho pravého a následovalo sice úžasné, ale také náročné a vyčerpávající období zakládání rodiny. Máme za sebou bezesné noci s malými dětmi i žonglování s rolemi matky, partnerky, uklízečky, nákupčí, kuchařky – a to často souběžně s nějakou profesní rolí.

Ted' už nám děti odrůstají a ustupují naše obavy o jejich zdraví, o přežití školy a také prvních lásek. Máme víc času na sebe a už také víme, že hollywoodské diety a potíci pyžama jsou nesmysl. Chápeme, že je nutné pracovat na svých postavách a duších.

Právě jsem oslavila padesátku a vnímám tento čas jako dar za všechno, co jsem zvládla. Můžu se věnovat sama sobě a své práci, pečovat o partnerství a užívat si dětí zpovzdálí (za chvíli se začnou zlobit, když jim ještě budeme říkat *děti*). Máme doma už jen nejmladšího teenagera, ale i on už mi dávno přerostl přes hlavu a zvládá se samostatně učit nebo nám třeba uvařit.

Ženy od čtyřiceti let výše jsou podle mě ženami v těch nejlepších letech. Pokud si ovšem chtějí tato báječná léta skutečně užít, je potřeba si udržet dobrou kondici a náladu. Co doporučuji? Tu nejlepší stravu a péči o sebe!

NEJLEPŠÍ STRAVA

Pravidla zdravé výživy jsou velmi jednoduchá. Vůbec není pravda, že pokud se chceme stravovat zdravě, musíme se stát expertem na živiny a v populárních časopisech sledovat nejnovější



výživové směry. A už vůbec není třeba dodržovat jakoukoliv dietu.

Zdravá strava, to je jídelníček postavený na příjmu skutečných potravin, které nejsou pokud možno vůbec průmyslově upravované. Naopak polotovary, vysoce průmyslově upravené a chemicky dochucené potraviny je potřeba omezit.

Obrovskou výhodou jídelníčku, který je založen na skutečných potravinách, je fakt, že taková strava je zdrojem maximálního množství živin, a to navíc v ideálních přirozených poměrech. Skutečné potraviny nejsou návykové (jako mnohé vysoce zpracované potravinářské produkty), nevedou k přejídání, ale naopak zajišťují zdravou přirozenou hmotnost, aniž bychom omezovaly jejich množství nebo musely počítat kalorie. Jídlo má být požitkem.

Pokud se najíte až poté, co si na kalkulačce nebo v aplikaci přepočítáte obsah kalorií, tak se zbytečně stresujete. To podle mě nemá se zdravím nic společného.

Zdravý jídelníček by měl obsahovat dostatek zeleniny, kvalitní bílkoviny a tuky. Pokud máte rády obiloviny, pak by měly být co nejméně zpracované. Do zdravé stravy nepatří umělá sladidla, trans mastné kyseliny, glutamát sodný a mnohá další dochucovadla.

TO NEJLEPŠÍ Z JEDNOTLIVÝCH SKUPIN POTRAVIN

Zelenina a ovoce

- ♦ V konzumaci zeleniny se vůbec neomezujte. Čím více druhů sníte, tím lépe, tak totiž nejsnáze zajistíte příjem široké škály fytochemikálií – různě barevných látek, které podporují zdraví.
- ♦ Ovoce si můžete obvykle také bohatě dopřávat.
- ♦ Omezte ovoce jen na základě individuálního zdravotního stavu, zejména pokud trpíte diabetem, obezitou nebo jste právě v prvních fázích protiplísňové diety.
- ♦ Možné jsou nejrůznější úpravy ovoce a zeleniny, přičemž každé zpracování přináší jiné výhody (samozřejmě nemám na mysli brambory v podobě hranolek nebo ovoce ve formě přelazených kompotů).



Bílkoviny

- ♦ Bílkoviny jezte ideálně v bio kvalitě, protože případné těžké kovy a chemikálie se cestou v potravním řetězci koncentrují, a proto je jich v živočišných potravinách vyšší množství.
- ♦ Nezapomínejte na luštěniny, ořechy a semínka.
- ♦ V případě potíží s trávením, jakkoliv omezeného příjmu stravy nebo nemoci spojené s podvýživou doporučuji živočišné potraviny, nejlépe jako součást každého hlavního jídla, i kdyby jen v omezeném množství.
- ♦ V případě sóji upřednostňujte tradiční produkty, jako jsou fermentovaný tempeh, sójová omáčka a miso pasta.

Tuky

- ♦ Nejlepší je jíst tuky v jejich přirozené podobě, tedy v rybách, oříšcích, semínkách nebo avokádu.
- ♦ Z izolovaných tuků doporučuji užívat pouze tuky nejvyšší kvality a ze skutečných potravin, jako je bio máslo, sádlo a za studena lisované oleje.
- ♦ Na pečení upřednostňujte sádlo a přepuštěné máslo před oleji, protože máslo a sádlo snese vyšší teploty.

- ♦ Maximálně omezte trans mastné kyseliny, které se dnes nejčastěji nacházejí v ultra zpracovaných potravinářských produktech.

Obiloviny

- ♦ Přednostně používejte obiloviny v jejich přirozené a minimálně průmyslově zpracované podobě.
- ♦ V případě, že máte oslabené trávení, je nezapomeňte důkladně vařit a kousat.
- ♦ Nejezte jenom pšenici, ale naopak co nejširší spektrum obilovin. Nezapomínejte na méně obvyklé druhy, jako jsou pohanka nebo kroupy.
- ♦ Snažte se zvyšovat podíl příjmu bezlepkových obilovin.
- ♦ Maximálně omezte výrobky z neplnohodnotné bílé mouky a potraviny kombinující bílou mouku, tuky a příchuti (mnohé kupované dezerty a sušenky).
- ♦ Pokud trpíte nadváhou, cukrovkou nebo metabolickým syndromem, zkuste zásadně omezit sacharidy ve stravě (tedy i všechny obiloviny).

PODPORA ZDRAVÉHO ŽIVOTA POHYBEM

Pravidelný pohyb je nezbytnou součástí zdraví v každém věku, s přibýva-

jícími roky se jeho význam ještě zvyšuje. Vyšší věk bez pohybu je totiž doprovázen postupnou ztrátou svalové hmoty a jejím nahrazováním tukovou tkání. Vedle hormonálních změn je právě tato výměna aktivní energii spalující svaloviny za pasivní tuk hlavní příčinou nárůstu hmotnosti, i když žena jí stále stejně. Příjem je sice stálý, ale výdej se snižuje a energie v podobě dalších tuků se ukládá.

„Zásadní je, aby vás pohyb bavil, protože jen tak u něj vydržíte. Důležitější než nárazové ničení těla na maratonu je pravidelných 20 až 30 minut denně, které každý týden doplníte nějakou delší túrou, výletem na běžkách, na kole nebo na bruslích.“

6

Vedle pravidelného pohybu na čerstvém vzduchu jsou pro ženy nesmírně důležité i posilující cviky, které podporují zdraví kostí, a dále cvičení podporující ohebnost. Konkrétně doporučuji investici do lehkých závaží (ideálně se suchými zipy pro kotníky a zápěstí), švihadla, minitrampolíny, dále pravidelné posilování, jógu nebo cvičení pilates, procházky a hry

venku. K šetrným a zábavným pohybovým aktivitám vhodným i pro vyšší věk patří také plavání a tanec. Pravidelný sport pomůže udržet si zdravou hmotnost, zlepšit flexibilitu a výdrž, uvolnit stres, snížit riziko vzniku srdečně cévních onemocnění, udržet žádoucí hladinu krevního cukru a tlaku a zlepšit náladu.

DOBRÁ NÁLADA

Je pravda, že komedie nebo vtip většinu lidí rozesměje, ale dobrá nálada je ještě něco víc — je způsobena pocitem spokojenosti a činností, která nás baví a která je pro nás příjemná. Každá z žen určitě má svůj individuální seznam toho, co ji baví a co jí dělá dobře.

Mně samotné zlepší náladu pobyt venku, dále četba knih, správné množství spánku (nedostatek ani nadbytek není prospěšný), pohyb, dobrý film, setkání s přáteli a procházky se psem.

PREVENCE MOŽNÝCH ZDRAVOTNÍCH POTÍŽÍ

Osteoporóza

- ♦ Pro zdraví kostí nutně potřebujeme pravidelnou a správnou zátěž. K tomu je nejvhodnější pohyb s posilováním, ale fitness studio není nezbytné, stačí závaží na zápěstí a pravidelné domácí posilování anebo procházky se závažími.
- ♦ Důležitá je zdravá strava s celou řadou minerálních látek a vitamínů, protože zdraví kostí závisí na synergii mnoha živin, ne na zjednodušené rovnici *mléko = pevné kosti*, jak se nám mlékárenský průmysl snaží namluvit.
- ♦ Zásadním vitamínem pro ukládání vápníku v kostech je K2, najdete ho ve fermentovaných potravinách.
- ♦ K nejlepším zdrojům většiny potřebných minerálních látek patří zelená listová zelenina, celozrnné obiloviny, zakysané mléčné výrobky a ořechy.
- ♦ Maximálně omezte potraviny, které ochuzují organismus o živiny – cukr, nadbytek soli, „soft drinks“ a vysoce průmyslově upravované potraviny.

Menopauza

- ♦ Menopauza neboli přechod je podle moderní medicíny období, kdy dochází k trvalému ukončení plodnosti. Na řešení jejich projevů nabízí medicína celou paletu léků, stejně jako nám kosmetický průmysl nabízí hromady „nezbytných“ prostředků na maskování přirozených projevů stárnutí.
- ♦ V mnoha tradičních kulturách je však menopauza považována za období jedné ze zásadních přeměn ženy, čas pro zklidnění a naladění na vlastní vnitřní život i na přírodu, čas otevřít se většímu poznání.

„Přechod je oslavován a ceněn.“

- ♦ Změny spojené s ženským přirozeným cyklem nejsou projevy pří-

nopauzou návaly horka, zatímco v sousední Kanadě je to pouze 30 % a v Japonsku pouhých 9 %. Otázkou tedy je, jestli návaly horka postihují ženy v různých zemích velmi nerovnoměrně, nebo jsou jen rozdílně vnímány a interpretovány. Protože už pouhé označení určitého jevu jako zdravotní potíže či dokonce jeho klasifikování jako nemoci může vést k negativnímu očekávání a hodnocení.

- ♦ Pro pozitivní přístup doporučuji těšit se z praktických výhod života po přechodu, například užívat si sexuálního života bez obav z neplánovaného početí.
- ♦ Doporučuji zamyslet se i nad smyslem přeměn. A v případě obtížných doprovodných projevů je zkuste primárně řešit přirozenými možnostmi. Suverénně nejlepší je



šerné. Jde však o závažné mezníky v ženském životě, kterých podle mne zneužil medicínský a farmaceutický průmysl, a tak je mnoho žen dnes namísto příležitosti k poznání a vnímání vlastního těla považuje za nepříjemné projevy, jež je třeba léčit.

- ♦ Velmi zajímavé jsou výsledky průzkumu, který zjistil, že v USA trpí až 70 % žen v souvislosti s me-

pravidelný pohyb, relaxační cvičení a techniky, hormonální jóga, bylinky včetně aromaterapie, výživové doplňky a komplementární terapie.

Zvyšování hmotnosti

- ♦ Asi od 30. roku se pomalu ale jistě snižují energetické potřeby organismu (výjimkou jsou samozřejmě období jako těhotenství), což prakticky znamená, že k udržení stejné

hmotnosti nám stačí nižší energetický příjem.

- ♦ Dalším důvodem překvapivého nabírání hmotnosti může být zvyšování podílu tukové tkáně na úkor svaloviny (zejména pokud nemáte fyzickou zátěž) a samozřejmě také hormonální změny spojené s přechodem.
- ♦ Přesto nemá smysl hladovět ani držet diety, obojí vede pouze k dalšímu snížení energetické spotřeby organismu, který najede na úsporný cyklus.
- ♦ Otázkou je, jestli zvyšování hmotnosti u některých žen není způsobeno příjmem stravy, která je sice považována za zdravou, ale pro daný konstituční typ není vhodná.

Podpora paměti

- ♦ Mozek je třeba trénovat naprosto stejně jako svaly. Co se nepoužívá, zaniká.
- ♦ Doporučuji pravidelné hraní stolních her (například šachy) nebo luštění křížovek.
- ♦ Naši paměť trénuje i čtení nebo posлуouchání knih v cizích jazycích.
- ♦ Naprosto ideální je také zahájení studia, ať už chcete pokračovat ve

svém oboru, nebo se učit něčemu úplně novému. Pokud třeba obvykle pracujete s počítači, ve volném čase se zajímejte o pěstování domácích bylinek. A pokud pracujete spíše venku, začněte se učit tvořit webové stránky...

Zajištění všech vitamínů a minerálních látek

- ♦ Základem je dlouhodobý příjem skutečných potravin.
- ♦ V období zvýšeného stresu a oslabení lze popsanou stravu doplnit vyváženou směsí vitamínů a minerálních látek, ale nejlepší je cíleně podávat jednotlivé potřebné živiny.

Terapie zdravotních potíží

- ♦ Pokud se nejedná o akutní problém (otrava, přejetí autem), doporučuji, abyste se zklidnili a zamysleli nad tím, co se vám tělo snaží svými projevy říct, ještě než začnete

obíhat ordinace lékařů. Velká část zdravotních potíží, jako je třeba zvýšená teplota, kožní výsev, trávicí potíže anebo bolesti hlavy, jsou ve skutečnosti obrannými reakcemi organismu, které není vhodné potlačovat. Jenže běžná medicína nám většinou doporučuje pravý opak.

- ♦ Raději pozorujte sebe samu a zapisujte si, co se s vámi děje. Přemýšlejte, proč to tak je, a využijte možnost přirozených terapií na podporu organismu – na rozdíl od klasických léků, které většinou pouze potlačují symptomy.
- ♦ Konkrétně mohu doporučit například využití Bachovy terapie, bylinek anebo třeba aromaterapie.
- ♦ V případech závažnějších potíží je samozřejmě nejlepší svůj stav konzultovat s lékařem zabývajícími se i některou z komplementárních metod. 🌿

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



INZERCE

Maytenus ilicifolia

zelený poklad z Jižní Ameriky

Elixír pro všechny ženy bez rozdílu věku
v kapslích CYTONIC a ve formě čaje

CYTONIC kapsle

Bioinformační doplněk stravy s extraktem byliny
Maytenus ilicifolia.

Maytenus ilicifolia čaj

Lahodný čaj příznivě ovlivňující ženský
organismus a trávení.

Účinně upravuje meridián žaludku, slinivky a sleziny, a upravuje tak trávicí potíže. V Paraguayi je oblíben ženami jako přírodní antikoncepce, k úpravě menstruačního cyklu a také při návalech v přechodu. Vysoký obsah fytohormonů upravuje činnost hormonálních žláz – hypofýza, epifýza, štítná žláza, nadledvinky a vaječníky, a díky tomu do značné míry snižuje rizika spojená s menopauzou a přidruženými zdravotními problémy.



Element země, který v tradiční čínské medicíně je spojen s žaludkem a trávením, je zároveň i symbolem mateřství. Proto i menstruace, hormonální systém úzce souvisí s trávením, žaludkem a slezinou.

REFLEXNÍ TERAPIE RUKOU

Reflexologie ruky má své místo v nouzových situacích, kdy není dost času nebo místa pro působení na nohy. Dále ji můžete použít mezi lidmi, například k potlačení cestovní nevolnosti. U osob, které nejsou zvyklé na fyzikální léčbu nebo se za své nohy stydí, nabízí působení na ruce téměř stejný přínos. Samotný dotyk může působit léčivě a re-flexologie ruky poskytuje velmi přirozený a přijatelný způsob, jak poskytnout léčivý dotyk v podobě tisíců technik připomínající masáž.

PŘÍPRAVA

O rukách platí téměř totéž, co bylo řečeno o nohách. I u reflexní masáže rukou je velice důležitá příprava, kdy se snažíme uvolnit jednotlivé plošky a umožnit tak proudění energie. Po dobu cca 2–5 minut masírujte veškeré reflexní plošky od zápěstí ke špičce ruky.

REFLEXNÍ MASÁŽ

Postupujete svými prsty nebo palci po dlaních od zápěstí po špičky prstů, nezapomeňte propracovat všechny prsty. Obrázková mapa ukazuje specifické reflexní body i širší orgánové oblasti na pravé i levé ruce.

♦ „Palcová“ technika

Palec používejte na dlaní a po stranách ruky. Jednou rukou uchopíte prsty a přední část dlaně a vnitřním okrajem palce druhé ruky vyvíjejte hluboký, kontrolovaný tlak na reflexní body dlaně. Lehce ohněte palcový kloub a ohýbáním, a natahovááním posunujte palec zvolna kupředu. V případě, že provádíte masáž na své vlastní ruce, nechte ruku spočinout na pevné podložce a druhou rukou provádějte masáž.

♦ „Ukazováková“ technika

Na horní a postranní části ruky doporučujeme užití ukazováku. Tlačte jím do hloubky a posunujte ho zvolna dopředu, housenkovitým způsobem – ohýbáním a natahovááním prvního článku prstu. Palec a ostatní tři prsty užívejte pouze jako oporu.

Délka masáže a četnost opakování je obdobná, jako u reflexní masáže chodidel.

VYUŽITÍ REFLEXNÍ TERAPIE

- ▼ při bolestech zad a krční páteře
- ▼ migrénách
- ▼ zažívacích potížích
- ▼ při poruchách spánku
- ▼ bolestech kloubů
- ▼ skolióze, ischiasu, rotace pánve – “kratší nohy”
- ▼ při alergiích
- ▼ při kolapsu a následné první pomoci
- ▼ u mnoha jiných potíží

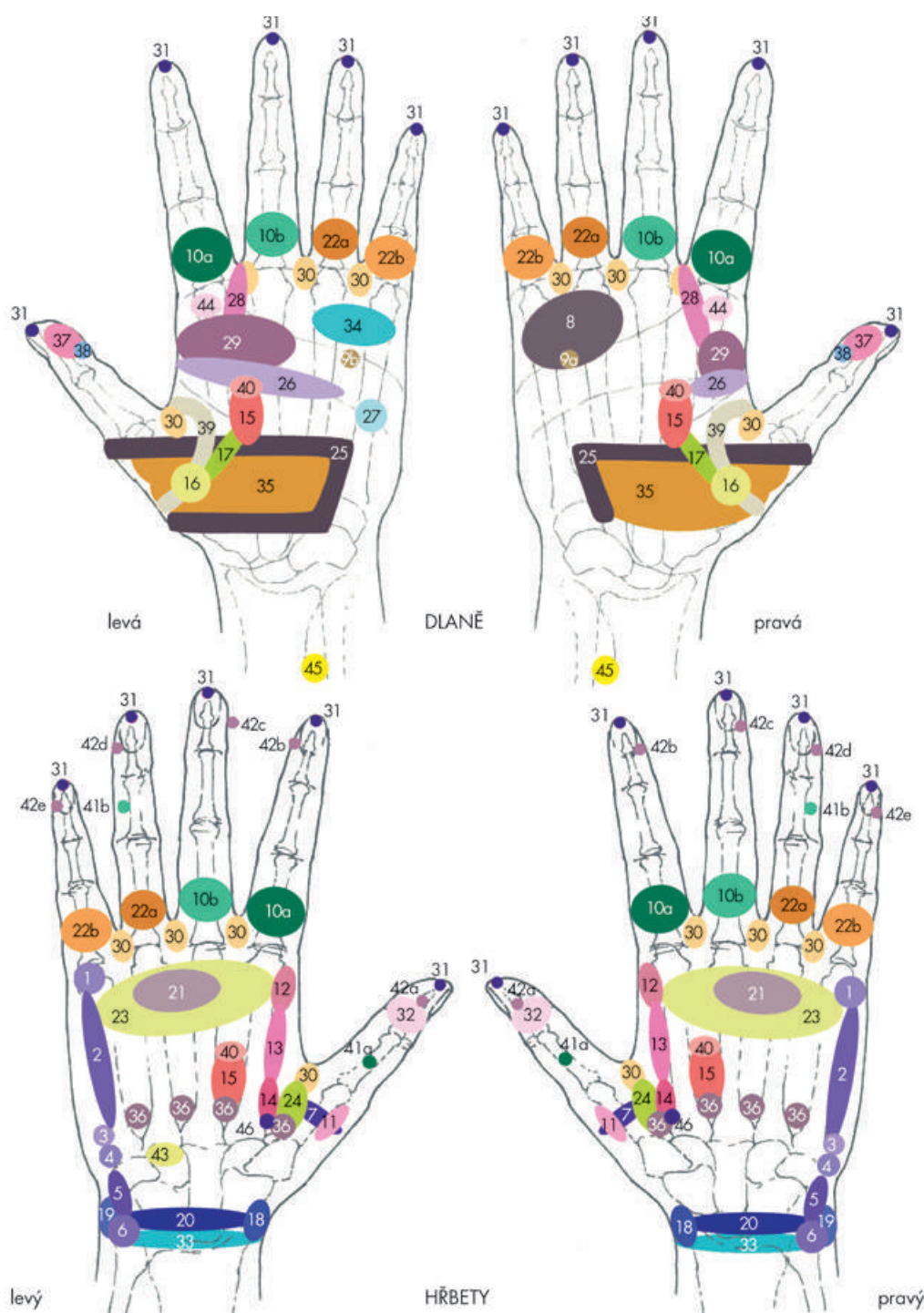
DESATERO POHODLNÉ MASÁŽE

Pro to, jak si nejlépe vychutnat masáž, jsem vytvořil následujících deset pravidel:

1. Před masáží nejméně 2 hodiny nejzte těžce stravitelné pokrmy, nekuřte ani nepožívejte alkoholické nápoje.
2. Je dobré se před masáží osprchovat (jen obyčejnou vodou).
3. Před zahájením masáže doporučujeme návštěvu WC.
4. Sundejte si hodinky a šperky.
5. Masáž ideálně doporučujeme v příjemném prostředí, relaxační atmosféru můžeme dotvořit meditační hudbou.
6. Reflexní masáž by neměla být bolestivá. Pokud cítíte na reflexních zónách bolest, místa nemačkejte, ale pouze jemně masírujte.
7. Nenechte se v průběhu masáže ničím rušit, ani vjemy z vnějšího prostředí.
8. Není vhodné po masáží vykonávat tělesně i duševně náročnou práci. Relaxujte, meditujte nebo si dopřejte půl hodiny odpočinku na lůžku.
9. Dodržujte pitný režim.
10. Po masáží zůstávají póry v kůži otevřené a je lepší, když se nebudete sprchovat a pokud ano, tak nepoužívat chemikálie (vynechat sprchové gely atd.).



REFLEXNÍ ZÓNY RUKOU



1 rameno | 2 paže | 3 loket | 4 koleno | 5 stehno | 6 kyčelní kloub | 7 týl | 8 játra | 9 žlučník | 9b vztažná zóna žlučníku | 10 oči - 10a krátkozrakost, 10b dalekozrakost | 11-12 krční páteř | 13 hrudní páteř | 14 bederní páteř | 15 ledvina | 16 močový měchýř | 17 močovod | 18 děloha/prostata | 19 vaječníky/varlata | 20 vejcovody/chánovody | 21 prs | 22 ucho - 22a vnitřní, 22b vnější | 23 plíce | 24 horní cesty dýchací | 25 tlusté střevo | 26 slinivka | 27 slezina | 28 jícen | 29 žaludek | 30 lymfatická oblast hlavy | 31 dutiny | 32 nos, hrtan, ústní dutina | 33 lymfatický systém pánve | 34 srdce | 35 tenké střevo | 36 dvanáctník | 37 mozek | 38 hypofýza | 39 štítná žláza | 40 nadledvinka | 41 nervy - 41a trojklaný, 41b lící | 42 zuby - 42a řezáky, 42b špičáky, 42c přední stoličky, 42d zadní stoličky, 42e zuby moudrosti | další důležité body: 43 - univerzální bod nervového systému, tlumí bolesti, zlepšuje koncentraci | 44 brzlík - univerzální bod hormonálního systému, ovlivňuje slinivku | 45 - bod srdeční dráhy, uklidňuje, pomáhá při nespavosti | 46 - bod tlustého střeva, ovlivňuje sliznice nosohltanu.

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 soustředte 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 pleteně 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 pleteně 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 soustředte na reflexy pohlavních orgánů (vaječníky, dělohu a vejcovody).



PÉČE O PROSTATU

Pravidelně masírujte endokrinní, močový a pohlavní systém.





VŮNĚ LÉTA A VODY V PARFÉMECH

Dr. NORA CHVOJKOVÁ

Miluji slunce, moře...a vůni léta. Je krásná, radostná, plná květin. Letní vůně parfemářských domů bývají lehčí, často v podobě toaletní vody. Musím přiznat, že k nim mám někdy poněkud nedůvěřivý vztah – bývají to vůně slabší, což je v létě v pořádku – nicméně někdy ztrácí „duši“ původní osvědčené značky.

Pro mě léto voní vodou, mořskou solí a plážemi zalitými slunečními paprsky, vzduch se lehounce chvěje vánkem a příslibem lásky. Možná jste už uhodli, že chci mluvit o vodních vůních. Víte, jak voní voda? Nijak, je bez vůně. Ovšem mořská voda a mořský vzduch, to je jiná. Ty už mají svoji velmi specifickou vůni. Zkuste zavřít oči a vybavit si ji. Cítíte?

Jak takovou atmosféru a vůni navodit? Samozřejmě se nabízí vodní květiny, leknín, lotos, vodní hyacint, mořská tráva.

Můžeme použít přírodní látku ze zelených řas, která je ale velmi drahá. Proto byla vynalezena synteticky vyrobená molekula s názvem Calone. Asi byste neuhodli, že ji vynalezl samotný

‘ K letním vůním patří ještě to kouzelné „nic – něco“, co jim dodá dojem vodnatosti. ‘

Pfizer, tatáž farmaceutická společnost, která dodala na trh vakcínu proti covidu. Jenže to bylo o dobrých 50 let dříve, již v roce 1966.

Vodní parfémy nabízejí širokou paletu, ale musím říci, že je někdy velmi těžké najít ten pravý. Zatímco u ostatních kategorií jsem měla problém vybrat z velkého množství krásných, vyladěných vůní, u vodních spíše váhám, které opravdu stojí za přivonění. Na parfémoch je ovšem příjemné právě to hledání a pátrání, proto berte

moji nabídku jako malé „menu“ pro inspiraci.

Začnu od „Adama“ a tím je pro mě v případě vodních parfémů japonský návrhář **Issey Miyake**. Narodil se v Hirošimě v roce 1938. Jeho osud nezačal šťastně, maminka mu umřela na následky atomového výbuchu, Issey emigroval do Francie. Francouzskou společnost si nejprve získal svými náročnými módními kreacemi. A pak přišel s nápadem, který v té době vypadal jako absurdní a úplně neuskutečnitelný. Issey si předsevzal, že vytvoří svůj parfém s vůní vody. Podotýkám, že se psal rok 1992 a Calone ještě neexistovala.

A dal jej do flakonu v podobě strážní věže, symbolizující čistotu života sa-

mého, ovšem s jemnými hranami smyslnosti. Na vrchol strážní věže posadil kapku vody jako lucernu na majáku. Když se postříkáte **L'Eau D'Issey** budete se cítit čistá a svěží jako po koupeli v průzračné vodě. Issey použil bílé

„Issey jako pravý Japonec postavil svoji vizi nad všechna omezení. Přivedl na svět vůni snů, vytvořil parfém tak dokonalý, jako je kapka čisté vody.“

květy frézií, lilií, kamélií a tuberózy, vodnatosti parfému dosáhl závanem strouhané okurky, něhy sametovou broskví a meruňkou. **L'Eau D'Issey** je nádherná vůně, kterou můžete využít v intimních situacích. Je sice zosobněním čistoty, ale na muže působí jako skutečný dynamit ☺.

Druhá vůně, kterou vám dnes chci představit, je vůně mého mládí, vznikla v roce 1995. Jejím otcem je slavný **Giorgio Armani**, který také začínal jako módní návrhář. Tak jako je **L'Eau D'Issey** vůní svým minimalistickým pojetím typicky japonskou, je **Acqua di Gio** typickou vůní italskou. Ztělesňuje italsky vášnivou radost ze života, z léta, tepla a lásky. Přitom je to vůně jemná, která s vámi dokonale splyne, a přesto ji okolí cítí velmi lákavě. Flakon a jeho barva (světle zelená) se zlatým uzávěrem a vůně samotná jsou v dokonalém souladu. Přiznám se, že nyní se dostávám k problému, nebo chcete-li tajemství. Na internetu jsem našla dvě různá složení – že by si Giorgio, jako pravý italský čaroděj, ponechal správné složení pro sebe?

Přesuňme se nyní do roku 1996, kdy byla objevena molekula Calone a také se dílně Chanel narodil nádherný parfém s názvem **Chanel Allure**. Parfém vytvořil světoznámý parfumér Jacques Polge a přispěl tak k další slávě značky Chanel. Nejdříve se nadechnete svěží vůně citrusů a pomerančů, která pozvolna přechází do květinových tónů růže a jasmínu. Jejich sladkost je ovšem rafinovaně „odslazena“ aromatem leknínu, aby pak přešla do uzemňujících tónů dřev a líbezných vanilk. **Allure** je ztělesněním francouzského šarmu

a elegance, vůně ženské něhy a vábení. Je to vůně velmi luxusní a nadčasová. Co se týká typu vůně, je **Allure** nezařaditelná, má v sobě nádech orientu s vanilkou, ale i lehké tóny vodní. Je to vůně proměnlivá, můžete ji vzít k letním šatům, džínám a tričku i na koncert. Krásná vůně, která zůstane v místnosti i po vašem odchodu.

Armaniho **Acqua di Gio** a **Allure** od Chanelu jsou vůně tak rozdílné jako italský temperament od francouzského šarmu. Moje srdce patří oběma, doporučila bych je jako investici, která se vám vrátí v podobě komplimentů okolí ☺.



Úplně jinou vůni, byť ze stejného roku (1996) je vůně **L'Eau Kenzo Pour Femme**.

Je to hezká, povedená vůně a zdá se, že ani ona nevyjde z módy. Je snadno čitelná, což myslím v pozitivním smyslu slova. Má podobu toaletní vody, můžete si ji přibalit na dovolenou, použít ji pro chvíli oddechu, na sport. V parných dnech Vás osvěží a dodá jiskru. Určitě jste poznali, že to je květinově-vodní vůně.

V roce 1996 vznikla ještě jedna velmi okouzlující letní vůně, kterou určitě budete znát. Je to také toaletní voda **Cool Water Woman** od **Davidoffa**. Nádherná modrá barva symbolizuje

vodní divy světa, malá průzračná jezírka v údolích, velká horská jezera i nekonečný oceán. Vůni bych charakterizovala jako vodní s tóny ovoce a lesa. **Bulgari Omnia Crystalline** vznikla v roce 2005. I tato vůně stojí za vyzkoušení, jemná, jakoby průzračná vůně, inspirovaná dokonalostí křišťálu a ženského těla.

Aby byl náš exkurz do světa vodních vůní úplný, musím se zmínit o známém parfému **Acqua di Gioia**. Parfém byl uveden Armanim v roce 2010 a předcházela mu velká kampaň. Jde o parfém, který opravdu dlouho vydrží. To je jistě pozitivní v případě, že vám voní. A vonět má podle tří italských tvůrců jako biblická zahrada Eden. Mně bohužel připadá, že výsledná vůně působí podobně, jako když kočička s pejskem vařili dort. Začíná tóny citronu a máty, které v srdci přecházejí do jasmínu a pivoňky, základ tvoří cedr a hnědý cukr. Zpočátku jsem byla na rozpacích, ale po půl hodině jsem cítila pivoňku s jasmínem, okyselené citronem a přeslazené cukrem. Za mě tedy říkám této vůni ne, což klidně může být ano pro někoho jiného.

Dnešní putování bych chtěla zakončit parfémem, o kterém nemám pochybnosti. Jde o vůni, kterou vytvořila žena, parfemářka **Christine Nagel** a pojmenovala ji **Eau des Mervilles**. Parfém firmy **Hermes**, který spatřil světlo světa v roce 2016. Cenný obsah je ukryt v krásném modrém flakonku jako symbolu vodního charakteru vůně. Parfém v minimalistickém složení z tónů vzácných dřev doprovázených akordy vody a moře. Čím mě ta vůně okouzila? Je to vůně radosti a nevinnosti, která však dokáže vzbudit v srdcích žárlivost. **Christiane Nagel** totiž krásně žensky vypočítavě doplnila hřejivé tóny dřev a vodního živlu s živočišným a smyslným pačuli. Je to vůně ušlechtilá a kultivovaná, vhodná pro všechny ženy, které se mají rády, dávají si na svém vzhledu záležet. A to jsme přece všechny, že? 🌊

Dr. Nora Chvojková

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



JAK VYCVIČIT DRAKA

aneb Jak jednat s někým, kdo má
nad námi moc?

Mgr. Ing. IRENA KONEČNÁ



Cvičení draka je životní lekce na „Cestě hrdiny“. Každý z nás se v životě setká s někým, kdo má nad námi moc. Kdo může rozhodovat o věcech, které se ho bezprostředně týkají, kdo může život znepríjemnit, nebo také velmi zpříjemnit. Někdy je to šéf/ka jindy významný klient nebo uznávaný člen rodiny či společenství. Jak k této lekci přistoupit a co může přinést? Můžete se i vy se svým drakem naučit létat?

PROČ CVIČIT DRAKA?

Šéf/ka je zásadním faktorem našeho úspěchu (vy, kteří se nepohybujete v byznysovém prostředí, dosad'te si prosím za slovo šéf/ka kohokoliv, kdo vám nějakým způsobem ovlivňuje život a má nad vámi moc). Některé výzkumy dokonce naznačují, že až 57% lidí během své profesní dráhy opustilo kvůli neshodám se šéfem své místo. Šéf je výzva. Šéf má moc. Šéf může létat, plivat oheň a my ne. Šéf je silnější. Jeho slova mají větší dopad. Někdy umí zabíjet pohledem, jindy má vliv jen to, že někde prostě je, nebo není.

Naučit se vycházet se šéfem je jako cvičit draka. Možná ale namítnete: „*Ne-cvičí spíš on mne? Jak bych mohl/a cvičit někoho ve vyšší pozici?*“ Do jisté míry máte samozřejmě pravdu, jenže...

O tom, co má dělat šéf, jak má vést, jak má motivovat, jak má zadávat úkoly, jak má kontrolovat, jakou má mít vizi, jak ji má komunikovat, už bylo řečeno tolik a váš šéf, šéfká stále nejsou dokonalí. A asi nikdy nebudou. Nezbyvá tedy než si stoupnout čelem k velké výzvě a začít ho cvičit.

Ne každý se odváží draka cvičit. Někdo mu celý život slouží, někdo s ním bojuje. Někdo ho obhazuje nebo si lže do kapsy, že to žádný drak není.

„Ti, kdo mají velké vize, ti, kterým o něco opravdu jde, ale draka potřebují, protože na jeho křídlech mohou vzlétnout.“

Tak to je. Bez svého šéfa nemůžete o některých věcech rozhodnout, některé věci prosadit, jiné věci znemožnit, s určitými lidmi se spojit nebo je ovlivnit. Potřebujete ho nejen pro palec nahoru a přežití, potřebujete ho k tvoření, k tomu abyste díky němu mohli sami získat vliv, který potřebujete. Abyste

mohli letět k cílům, které považujete za smysluplné a které jsou důležité pro vás i firmu jako celek, možná i pro celou společnost, pro svět (nebudeme se přece držet při zemi už na startu).

VÁŠ ŠÉF/KA JAKO NEJVĚŠTÍ UČITEL

Představte si, že jste ve firmě, kde marketing vede člověk, který se brání novinám, nechápe proč a v čem by mohlo být zajímavé pracovat na sociálních sítích. Představte si, že majitelem vaší firmy je někdo, kdo ji postavil na sobě, ale roky letí a on/ona už nestíhá nové trendy, neví, jak navazovat vztahy, neví, jak spolupracovat s novými partnery. Jede dál v tom, co fungovalo před dvaceti lety. Představte si, že ředitelem klíčového úseku je člověk, který vlastně rezignoval na nějaký svůj rozvoj a prostě přežívá. Zlatá klec.

To všechno jsou skutečné případy mých klientů a známých. Tyto všechny případy ale nejsou důkazem toho, že „oni se nezmění“. Jsou příležitostí. Důkazem toho, že máte před sebou možná největší životní lekci, že změna čeká právě na vás, že právě vy se můžete změnit a tím se změnit i to ostatní. Jen se potřebujete naučit cvičit draka.

Začněte právě teď! Nečekejte na to, až drak bude dokonalý. Naopak. Vy jste možná ti chytřejší, možná mladší, možná pružnější, možná cokoli jiného... Přesto on/a je stále drakem, má křídla a vy ne, plive oheň a vy ne. Přiznejte si to a začněte jednat.

DRAK VÁS POTŘEBUJE

Jak to ale udělat? Dobrou zprávou je, že tento vztah není jednostranný. Vy sice potřebujete draka, ale i drak potřebuje vás. Bez vás nemá takovou sílu. Bez vás a vaší ochoty s ním pracovat nebude úplný. Možná nejste nenahraditelní, ale takové nahrazování je dost komplikované a drak se ho bojí víc než čehokoli jiného.

„Prvním krokem tedy je přemýšlet, k čemu vás drak potřebuje. O co mu jde? Jaké má zájmy? Co ho trápí? Čeho se možná obává? O co usiluje? Co je pro něj těžké? Otravné? A jak mu to vy můžete ulehčit?“

Pokud si odpovíte na tyto otázky bez „ale“, můžete získat novou perspektivu. Přestanete se upínat k obrazu toho, co může on udělat vám, ale začnete víc vnímat a chápat, co vy můžete udělat pro něho. Pochopíte svůj význam. Získáte moc! Moc pramenící z vědomí vlastního přínosu. Z vědomí toho, že kdybyste nedělali svoji práci dobře, musel by váš nadřízený čelit vážným problémům. Pokud po této analýze dojdete k tomu, že žádnou moc nemáte, jsou dvě možnosti: opravdu neděláte svoji práci dobře, nebo se vám nepodařilo přiznat si skutečnou hodnotu vaší práce a potřebujete jít více do hloubky, změnit perspektivu nebo jednoduše potřebujete podporu.

„Moc pramení z vědomí vlastního přínosu.“

OCHOČIT NEZNAMENÁ PODMANIT

UVědomění si vlastní síly je první krok. Neznamená to ovšem, že máte nad drakem navrch. Představa o vlastní významnosti je nebezpečná, pokud není spojena s emoční inteligencí. Jakýkoliv projev neúcty, arogance z vaší strany totiž velmi snadno vyústí v otevřený boj. A v něm jsou vaše šance mizivé. I když jste chytří, mladí, krásní, oblíbení, oheň je oheň.

Ochočit draka proto znamená nejprve ovládnout sám sebe. Své vlastní emoce, které nás snadno vedou k tomu, že se k druhým zachováváme bez ohledu na jejich stav, náladu, bez ohledu na jejich perspektivu nebo potreby.



Když se neovládnete v kontaktu s někým ve vlastní váhové kategorii, trochu se porážete a oba to přežijete. Zkuste ale vyjet na draka, nebo být vůči němu ironičtí, otevřeně ho zkritizovat, podrýt jeho autoritu, ponížit ho, urazit ho, dotknout se ho, co se asi stane? Drak je drak a jeho nelibost pocítíte velmi rychle a bolestně.

**ZÁSADA ČÍSLO JEDNA TEDY ZNÍ:
CHCETE-LI OCHOČIT DRAKA,
CHOVEJTE SE TAK, ABY VÁM MOHL
ZAČÍT DŮVĚŘOVAT.**

Pobývejte v jeho blízkosti a neubližujte mu, nedělejte jeho život složitějším a horším, dělejte ho lepším a snazším. **Pracujte na své emoční inteligenci, projevujte empatii, podporujte.** Je to pekelně těžké, když vám zrovna drak slápně na nohu, ale vy máte záměr. Neděláte to ze strachu ani z podřízenosti, vy jste bojovník/bojovnice a hledáte spojení na své misi. Kvůli tomu nějakou bolístku na noze prostě zvládnete. Drak se musí přesvědčit, že od vás mu nehrozí žádné nebezpečí.

A přestaňte se stížnostmi na to, že emoční inteligenci se má přece učit šéf, že on/a vás má motivovat a pečovat o vaši spokojenost. Tak to je pouze ve chvíli, kdy vy jste dětátkem a za ruku vás vedl váš tatínek nebo maminka. Pokud jste ale vyrazili na svou misi a cvičíte draky, zapomeňte na kojenecké lahve a začněte makat na sobě.

Takže:

Zachoval se k vám přezíravě?

Byl nespravedlivý při ročním hodnocení? Neocenil vaši snahu? Vedl divné řeči? Mluvil a mluvil, i když už bylo dávno vše řečeno a nepustil vás ke slovu? Rozhodl špatně, i když jste mu radili? Nebral v úvahu váš názor?

Ponížil vás? Přehlíží vás?

Nebo naopak právě vám věnuje nepřiměřeně mnoho pozornosti?

Pokud máte záměr, misi a cíl a jde vám o to vykonat něco velkého, jsou to jen zkoušky na cestě hrdiny. **Získejte nadhled, změňte perspektivu, zastáňte se sami sebe sami před sebou a pak odpusťte a nechte to být.** Drak, který není ochočený, tyto věci dělá. Vaším cílem je se dostat na jinou úroveň spolupráce, kde se toto bude dít mnohem méně.

**BUĎTE VÝZVOU VE SPRÁVNOU
CHVÍLI A NA SPRÁVNÉM MÍSTĚ**

Pokud máte důvěru svého draka, můžete začít s výcvikem. Výcvik znamená respektovat a být respektován. Znamená ve správnou chvíli jasně vědět, co je třeba udělat a postavit se za to. Znamená to být výzvou. Ne každý je toho schopen. Ne každý dokáže postavit se síle s důvěrou v sílu vlastní. Znamená to dál projevovat empatii, dál podporovat, začít ale být silný/á, když půjde o něco, co považujete za zásadní.

Chce udělat něco, o čem nemá informace? Možná si toho ani není vědom. Vyžádejte si svolení a informujte. Věcně, stručně, s pokorou a respektem k tomu, že nemůže vědět všechno. Bez kritiky, bez náznaků nelibosti, ochotně, s radostí, že můžete přispět. Jak se rozhodne, je samozřejmě plně na něm. Je to on, kdo rozhoduje, ne vy.

Nechce rozhodnout, co je třeba? Otevřeně ho seznamte s dopady nerozhodnutí a dejte mu čas. Uznejte jeho právo a odpovědnost.

Chce vás micromanagovat? Nabídněte informaci o svých výstupech v pravidelných intervalech a požádejte

o prostor. Vyjednávajte. Stavte na dobrých výsledcích a jeho dobrých zkušenostech s vaší prací. Oceňte, když vám dá, co potřebujete.

Neinformuje vás? Požádejte informace, ptejte se, buďte neodbytní, ale zároveň projevujte respekt k jeho času. Mějte jasné otázky, buďte struční a věcní. Zároveň vysvětlete, jaký typ informací nutně potřebujete pro to, aby vaše práce přinášela maximální přidanou hodnotu. Nabídněte, že si tyto informace budete zjišťovat sami a domluvíte se, zda a jak by to bylo možné.

Nejste si jistí, že vás „podrží“ na důležitém meetingu, vysvětlete přesně, co potřebujete, aby udělal a řekl, a jak to bude sloužit jeho zájmům a zájmům celého týmu nebo firmy.

Oceňujte, obdivujte, podporujte každý krok, akci, pokrok a malou změnu. Nechvalte! Oceňujte! Říkejte, jak to, co udělal, vám usnadnilo život, jak vám umožnilo být lepším pracovníkem, člověkem. Řekněte, co jste se díky tomu naučili. Buďte konkrétní a vyjádřete, co to znamená pro vás osobně:

„Díky, že ses vyjádřila k mé prezentaci. Bylo vidět, že to přitáhlo pozornost ředitele. Jsem si jistá, že díky tvému komentáři teď vidí jasně přínos našeho projektu. Moc mě těší, že se to takto podařilo a že jsi tam mohl být se mnou. Vnímám to jako podporu a je to pro mě zásadní, vážím si toho.“

„Draci mají moc, ale jsou vděční za každé pohlazení, Každý od nich vyžaduje, každý s nimi bojuje. Parťák, který je silný, odpovědný a spolehlivý se jim víc než hodí...“

Nepovažujte nic za samozřejmost, nekritizujte a přestaňte říkat, že on/ona se nikdy nezmění. Je to jen brzda. Ve vaší vlastní hlavě. Brzda, která vám bere sílu začít cvičit svého draka a letět s ním do oblak. 🐉

Mgr. Ing. Irena Konečná je psycholožka a Power Coach, pomáhá lidem v organizacích čelit každodenním výzvám s otevřenou myslí a lehkostí. Pomáhá svým klientům aktivovat zdroje moci (power) pramenící z pracovních rolí i vnitřní síly a využít je tvůrčím způsobem.



Vítejte ve světě imaginace aneb DUŠE OŽÍVÁ V OBRAZECH

K prameni

Ing. IVA ADLEROVÁ, ilustrace autorka

Ráda bych Vás pozvala na výlet – zavřete oči a vydejte se do zahrady s košatými stromy a rostlinami všech tvarů a barev, kde v korunách stromů zpívají ptáci, a pod stromy se leskne vodní hladina. Kdybychom teď mohli obrazy svých zahrad sdílet, byli byste překvapeni, jak jsou rozdílné, s osobitou a jedinečnou krásou každé z nich, a přitom v něčem podobné. Vítejte ve světě imaginace.

Každá zahrada je originální. Pro každého z nás jiná, v jiném ročním období – jarem rozkvétá, když začínáme něco nového, s podzimem dokončujeme a sklízíme plody. Cyklus ročních dob rámuje celý lidský život, ale v jeho průběhu se jako fraktální obrazec mnohokrát opakuje v kratších obdobích – narodí se děti, dospívají a odejdou po svých cestách. Potřebujeme chvíli pro klid jako v zimě, abychom našli semín-

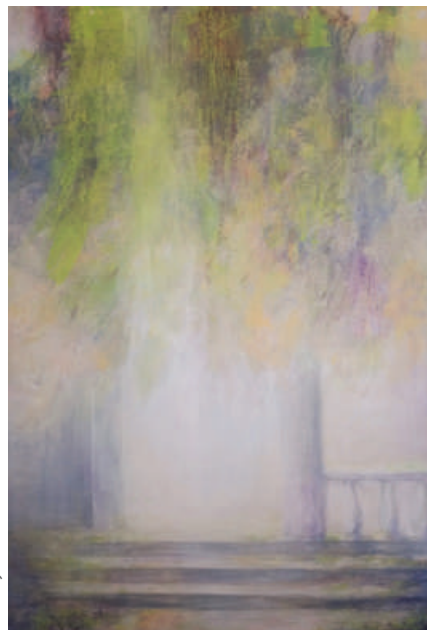
ka nových tvůrčích činností, která v nás čekají na svůj čas a s nimi přichází v životě nové jaro.

To je jen malá ochutnávka symbolické řeči imaginace, která mne po celou dlouhou dobu, kdy se jí zabývám, nepřestává fascinovat spojováním dvou zdánlivých protikladů: svým nekonečným obrazovým bohatstvím a současně přísnými zákonitostmi, kterými se řídí.

Racionálně a analyticky založení lidé se často ptají, k čemu je dobré „něco si vymýšlet“. Nejde o to něco vymýšlet, naopak. Jde o to dovolit si v bdělém relaxovaném stavu nechat představy proudit, vynořovat a jen je sledovat.

’ Téma lze navrhnout tak, aby nám imaginace přinesla odpověď na aktuální otázku. ‘

Jazykem obrazů a symbolů, který jsme si v intelektem zotročeném světě odvykli používat, k nám promlouvá naše duše. Když si pak někdo dovolí „ten nesmysl“ vyzkoušet, je často okouzlen a nemůže se nasytit, cítí se, jako by se zamiloval. Pak je však důležité stát nohama na zemi, rozlišovat pravdivé obrazy od fabulací, hledat smysl sdělení, které obrazy a bohatství symbolů v nich ukryté přináší pro náš každodenní život.



Rodný dům

CO TO JE IMAGINACE?

Ve své praxi vycházím z metody aktivní imaginace, kterou intenzivně rozvíjel Carl Gustav Jung. Obrazy, které přináší, jsou Jungem vnímány jako projevy psychické energie, často vázané v komplexech. Imaginace je pak královskou cestou k propojení vědomých a nevědomých psychických obsahů, a tím k integrované osobnosti. Podle mých zkušeností ukazují imaginativní obrazy v symbolické formě vznikající procesy, poukazují na budoucí vývoj nebo zobrazují jeho překážky. Tak je možné v obrazech účastníků kurzů imaginativní malby někdy zahlédnout nový život dříve, než ho ukáže těhotenský test, nebo naopak pochopit překážku, která vytouženému dítěti brání přijít. Imaginace se podobá snovým obrazům, i když při ní obrazy přicházejí v bdělém stavu, a je také vhodná i pro práci se sny, umožňuje uzavření a korigování prožitku nepřijemného nebo děsivého snu.



Průvodce

IMAGINACE JAKO PRŮVODCE

Vyprávění a prozkoumávání obrazů z imaginace propojuje rozum a cit, analytiku a intuici. Je zapotřebí i poctivosti a odvahy k porozumění, protože někdy si v imaginaci nastavíme zrcadlo způsobilé, který je pravdivý, ale nezapadá do našeho sebeobrazu, ego ho zásadně odmítá přijmout. Imaginace nás vede k nám samým a učí nás trpělivě, že to, co o sobě nechceme vědět, může být ve skutečnosti i potenciálem pro náš růst, jak se ukázalo například v následující imaginaci:

Netušené setkání: Muž ve středním věku, s profesí vyžadující analytické myšlení ve dvojkové soustavě, se rozhodl zkusit imaginaci. Během imaginace dostal nabídku vejít do svého hradu a sestoupit do sklepení. Hrad byl vysoko na kopci, s opevněním. V temném zaprášeném podzemí měl podivný pocit, že tam někdo je. Našel louč a v kapse zápalky a rozhodl se sklepení prozkoumat. Našel mříž a za ní v kobce dívku, křehkou a zesláblou. Nenašel klíč od mříže a neměl sílu je rozbít. Našel v kapse láhev s vodou a nabídl ji té dívce. Byl udivený svým pocitem radosti, když si vodu vzala, ale vzápětí jej přemohl hněv.

Muž velmi ostře odmítl „takovou fantasmagorii“, ale bylo zřejmé, že jeho prožitek je silný. Snad proto neodmítl hledat odpověď na otázku, co z toho

příběhu jej v závěru rozhněvalo nejvíc. Za hněvem po chvíli byl schopen rozpoznat soucit s tou dívkou, „nedůstojný romantický bulšit“, za který se stydl.

Nechci dál pokračovat ve vyprávění toho jednoho konkrétního příběhu. Nabídnou vám jinou možnost – zkuste hledat vlastní smysl té představy, začít si hrát s bohatstvím jazyka. Zkuste, co vám nabídnou asociace k jednotlivým postavám nebo věcem – dívka, sklep, louč, mříž, voda pro vězně. Například – přišel do svého hradu, domů. K sobě. Sestoupit do sklepení, někam pod běžnou denní rovinu, na které se pohybujeme, někam kde mohou být věci, které nevidíme denně, o kterých už nevíme, nejsme si jich vědomi. A tam najít uvězněnou krásnou dívku. Nemít klíč. Přijímáme sílu ukrytou ve slabosti, nebo ji odmítáme? A proč? Skutečně pravdivý smysl může znát jen imaginující sám, zkuste se jen nechat hravě inspirovat vlastními asociacemi.

JE IMAGINACE BEZPEČNÁ?

Někdy dostávám otázku, zda je imaginace bezpečná. Imaginace i ve spojení s meditací má v psychologii své místo už více než sto let. Pokud je osobnost jedince dostatečně stabilní, netrpí například akutní nebo chronickou psychózou, obsedantně-kompulzivními projevy, úzkostnou poruchou, pak je aktivní imaginace bezpečná. Ten, kdo má zkušenost s řízenou imaginací,



Imaginativní malba • Iva Adlerová

1. 10. - 29. 10. 2021

V rámci výstavy proběhne workshop Sedm archetypů, se šperky Vendy Vaníčkové a s vůněmi Lenky Dory Stejskalové.

Místo konání:

Galerie Studia Osm, Srbská 347/2 Praha 6 - Dejvice

Více informací: <https://www.adlerova.cz/malba/>

může imaginovat sám, přivolat si svého vnitřního průvodce, jakoukoliv bytost, se kterou se bude cítit dobře. Podle mé zkušenosti je vždy hloubka, do které nás imaginace pustí, závislá na individuální zralosti a na stupni integrace osobnosti. Jinak řečeno – náš autopilot nás nepustí k hlubším obsahům než k těm, na které jsme už připraveni.

IMAGINACE A UMĚNÍ

Pro zachycení imaginace je kromě psaného příběhu dobré si nejsilnější moment nakreslit nebo namalovat.

Když si příběhy a kresby ukládáte a po čase se k nim vrátíte, možná odhalíte další vrstvu, skrytý smysl, kterému jste v době, kdy obrázek vznikl, ještě nebyli schopni porozumět.

Imaginace je s uměním spojovaná obecně, možná hlad duše po bohatství barev a obrazů symbolické řeči podněcuje současný nebývalý zájem o malbu a výtvarné techniky. Nemusíme však mít umělecké ambice, ale tvůrčí myšlení potřebujeme v některé oblasti života denně. V kurzech základů designového myšlení, na kterých potkávám účastníky mezi 21 a 60 lety, je cílem rozvíjet odvahu hravě nechat vytrysknout fontánu asociací, analogií souvisejících s tím, co je třeba řešit, a schopnost rozlišovat mezi výmyslem – něčím, co nám podstrkuje ego se záměrem se proslavit

– a obrazem, který obsahuje skutečné sdělení.

ODKUD PŘÍCHÁZEJÍ IMAGINATIVNÍ OBRAZY?

Jednoduchá odpověď by byla – z nevědomí, osobního nebo kolektivního. Některé prvky v imaginacích však ukazují na velmi hluboké vrstvy, které jsou společné pro celé lidstvo, lze v nich zahlédnout prvky starých mýtů a vedou k postupnému uvědomování a propojování fyzického těla, životní síly ve fyziologických procesech, duše i ducha. Jednu z takových stop můžeme najít v následující imaginaci (opět anonymizované):

Klid: Volná imaginace ženy po 40. narozeninách: Jsem na večerní slavnosti, v zahradě svého domu. Je tam plno lidí, v bazénu je nazelenalá hluboká voda, ale nikdo se nekoupá, opodál hoří oheň v zahradním krbu, je otevřená brána do ulice. Okolo plotu venku jdou dva lidé a do zahrady vběhne dítě, malá holčička v bílých šatech. Vypadá s rozevlátými šaty jako hvězdička, na obličeji má bílou masku a běží s ní malý bílý pes. Když běží okolo bazénu, podívá se na mě a skočí do

vody, plave a stříbrně svítí pod hladinou. Je tam i mladý muž, se kterým se nějak znám a který skočí do vody a zachrání ji.

To, čeho si můžeme všimnout, je mnoho, například maska na obličeji dítěte. Můžeme uvažovat o masce – proč někoho nesmíme spatřit a koho maska chrání, zda jeho nebo nás, zda bychom unesli ten pohled. Potřebovalo dítě „zachránit“? Nebo to bylo nepochopení situace? Úmysl? Vodní hladina je rozhraním toho, co jasně vidíme nad ní a toho co jen tušíme pod ní, co občas zahlédneme v rozostřených obrysech jako mihnutí v hlubině. Vodu můžeme vnímat i jako symbol přijímání, zrcadlení, ale také prudkých vášnivých bouří a záplav, které všechno smetou. Napadá vás jiný závěr příběhu?

DARY, KTERÉ IMAGINACE PŘINÁŠÍ

Imaginace nás učí obraznému myšlení. Tímto tvůrčím způsobem se učíme opět porozumět symbolům, naplnit slova jejich obsahem, abychom rozuměli sami sobě, světu okolo sebe, mohli se v něm cítit bezpečně a chápali co se děje, jaké mýty a archetypy ožívají a kdo je oživil a proč.

Imaginace je řečí duše, která v ní ožívá.

Imaginace nás obdarovává tím, že v okamžiku, kdy je hledané řešení zdánlivě nalezeno, nám dovolí odhalit novou významovou vrstvu, nové souvislosti, a nutí nás trpělivě a poctivě znovu a znovu přezkoumávat to, co jsme považovali za poznané a za hotové. Učí nás důvěřovat intuici. Léčí nás z hlouposti kategorizací typu „to je to“. Učí nás, jak znovu propojit oddělené myšlení a bytí a vracet se zpět ke zdroji radosti a klidu.

(Kazuistiky jsou anonymizované, použité se souhlasem autorů.)

Ing. Iva Adlerová www.adlerova.cz

Konzultantka a lektorka osobnostního rozvoje. Nejblíží jí jí integrativní přístup, propojuje původní vědeckou praxi s psychologií i spiritualitou. Provází s respektem ke každému příběhu životními krizemi, obtížnými situacemi, všemi událostmi v životě, které nás nutí stát se tím, kým skutečně jsme.



Když se řekne „gut feeling“
**NEBOLI INSTINKT
ČI VNITŘNÍ POCIT**

ERIN WEARLY, přeložila PAVLÍNA NĚMCOVÁ



V oblasti osobního rozvoje vám téměř každý odborník radí následovat své instinkty. Fráze „řídte se svým pocitem“ je téměř nadužívaná a nikdo ji nezpochybňuje. Když to radí odborníci, musí to být pravda, ne?

POZOR, NEPLATÍ TO ALE VŽDY!

Tedy téměř ve většině případů to neplatí a své instinkty byste následovat neměli. Vsadím se, že kdybyste se na minutu zamysleli, mohli byste vyjmenovat seznam věcí, které jste udělali na základě následování svého pocitu, které nedopadly dobře.

Ať už jde o vztah s někým, s kým jste na začátku cítili báječně nebo ať už jste investovali váš čas, energii nebo peníze do věci, která nevyšla. Tady je vysvětlení:

„Váš instinkt není totéž, co vaše intuice nebo váš vnitřní hlas.“



Erin Werley, autorka bestsellerů, pracovník světla a mistr kvantové energie.

Mohla by se z nich stát stejná věc? Ano, určitě, s haldou vnitřní práce, léčením a integrací.

VÍM, ŽE KAŽDÝ ŘÍKÁ, AŽ NÁSLEDUJEME SVÉ INSTINKTY!

Touhle radou jsem se řídila asi rok a neustále se výsledky obracely proti mně. Ale jak je to možné – když to každý říká, musí to být pravda, ne? Myslela jsem si, že něco určitě dělám špatně. Nebo jen dobře nerozumím tomu, co to znamená? Možná jste někdy zažívali podobné pocity ohledně něčeho, co se vám nedařilo, a mysleli jste si: když to u každého funguje a u mě ne, musí to být moje chyba, musím něco dělat špatně!

ALE CO KDYŽ TO JEN NENÍ TA SPRÁVNÁ RADA PRO VÁS?

Minulý rok, krátce po tom, co jsem publikovala knihu *One Truth, One Law: I Am, I Create* (kniha vyšla pouze v angličtině, v překladu: *Jedna pravda, Jeden zákon: Já jsem, já tvořím*) jsem stále hledala, kdo jsem a co přesně je mým poselstvím. Tehdy jsem se řídila radami ostatních, co mám dělat. Držela jsem se doporučeníh jako: „Dělej, co tě rozzáří!“ nebo „Následuj svůj instinkt!“

Jednoho dne jsem si prohlížela příspěvky na instagramu a zahlédla jsem reklamu na seminář, který se jevil, že by mi mohl pomoci zrealizovat webinář s cílem najít studenty pro svůj nový program *Unlimited You*. Věděla jsem, že tento program může lidem změnit život, ale zatím jsem nevěděla, jak ho předat. Tak jsem se na seminář z reklamy přihlásila. Zářila jsem. Měla jsem pocit, že je to báječné a správné. Neobtěžovala jsem se konfrontovat se svým vnitřním hlasem. Místo toho jsem se rovnou na základě všech těch rad „následuj svůj instinkt“ na seminář zapsala.

Na semináři jsem ale měla problémy. Brzy jsem začala mít pocit, že to zase tak báječné není, protože jsem odevzdala veškerou svou sílu. Věřila jsem nabízenému programu, protože jsem si jistá sama sebou, nebyla jsem si jistá svým posláním a tvůrkyně toho programu mi nabízela odpovědi na mou nejistotu. Snažila jsem se následovat její systém, ale zjistila jsem, že nejsem upřímná sama k sobě. V programu jsem nezůstala dlouho, uvědomila jsem si, že není můj, že je to systém jeho tvůrkyně! Ale také jsem si uvědomila, že moje nespokojenost byla i o mně – dostatečně

jsem si totiž nevěřila, že dokážu sdílet své autentické poslání se světem.

„Chci vám říci, že pokud následujete svůj instinkt, většinou nenasloucháte svému vnitřnímu hlasu! Váš instinkt není totéž, co vaše intuice nebo váš vnitřní hlas.“

Minulý týden jsem se zapsala do dalšího semináře, tentokrát abych rozšířila povědomí o mých zvukových nahrávkách „*Energy Activations*“, které vytvářím prostřednictvím spojení se svým vnitřním vedením (I Am – Já jsem). Tentokrát to bylo jiné. Můj instinkt mi radil: „Ani náhodou to nedělej, vzpomínáš si, jaká pohroma byla ten minulý seminář? Tohle bude to samé! Akorát budeš plýtvat časem a penězi a budeš frustrovaná.“

NAŠTĚSTÍ JSEM SE NAUČILA, ŽE KVŮLI SVÉMU INSTINKTU ČASTO ZABLOUDÍM!

Místo toho jsem se naladila na svůj vnitřní hlas, můj vnitřní systém, který

mě vede, kterému mnoho lidí říká intuice, ale ve skutečnosti je to přímé spojení (i vy ho máte) do vesmírné mysli ve spirituálním světě. Všichni jsme Bůh a nejsme na svůj život sami. Vnitřní hlas vás vždy vede správným směrem.

Můj vnitřní hlas, „I Am“ (Já jsem) mi řekl toto: „Erin, tenhle kurz tě obohatí, pokud k sobě zůstaneš pravdivá. Nedovol ale, aby změnil tvé poslání. Ted' víš, kdo jsi. Bud' si tím jistá. Využij tento kurz k tomu, aby ti pomohl rozšířit nahrávky „Energy Activations“, a ne aby ti řekl, kdo jsi a kým máš být.

Řekla jsem si: „Dobře, ale proč mám takový strach?“

Můj vnitřní hlas odpověděl: „Brzy uvolníš svá vnitřní omezení, která souvisejí s tvým nastavením mysli. Víš, že jsi opatrná, ale ve skutečnosti se držíš až příliš moc při zemi.

Termín posledního možného zapsání do kurzu byl za pár dní a já se plánovala zapsat až v tomto okamžiku. Vždy se snažím co nejvíce naslouchat svému vnitřnímu vedení – pro mě je to proces učení se uvěřit, že vše vždycky funguje pro moje nejvyšší dobro. Pustila jsem to z hlavy.

Poslední možný termín se blížil a já se věnovala psaní příspěvku o nahrávce „Energy Activation“ na svůj blog. Moje pozornost mířila tedy úplně někam jinam a vůbec jsem nad seminářem nepřemýšlela. Rozeslala jsem mailem příspěvek z blogu všem, kteří dostávají můj newsletter.

Předtím, než jsem si uvědomila, co se stalo, jsem dostala hromadu potvrzujících mailů, že si lidé program „Energy Activation“ koupili. Brzy poté jsem dostávala další mailů od lidí, že si nahrávku poslechli a moc se jim líbila. Navíc si kupovali nahrávky další.

Tohle nebyla náhoda (nic se neděje náhodou, vždy jsme vedeni směrem naší vnitřní pravdě – pokud jsme schopni si to uvědomit). I Am pro mě zaranžovalo i to, abych si vzpomněla na poslední možný termín zapsání se do kurzu a uvědomila si, kam bych mohla expandovat. Takže je jasné, že jsem se do kurzu – jak sdílet svoji malou nabídku se světem – , zapsala.

ZPĚT K TOMU, JAK ZAVÁDĚJÍCÍ NÁSLEDOVÁNÍ VAŠEHO INSTINKTU MŮŽE BÝT.

V momentě, když se začnete více posouvat ke své vnitřní pravdě a uvědomění si své vlastní hodnoty – odpověď je jasná – váš instinkt vás vede špatně. Zatímco se snažíte najít svou cestu, může vás zdržet o roky, možná dokonce navždy.

Často se setkávám s tím, že jen kvůli tomu, že „všichni“ něco tvrdí, to neznamená, že je to pravdou pro mě, nebo pro vás. Ve skutečnosti nás to, co „všichni“ říkají, může zavést daleko od naší celoživotní cesty.

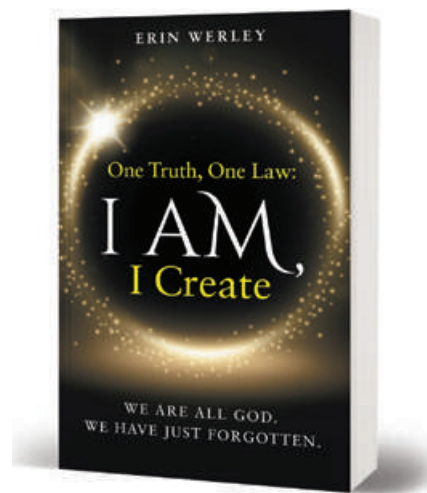
Báječná rada „následuj svůj instinkt“ často pochází od někoho, kdo je mnohem výš na hoře osvícení, než my. Když je tato rada pravdivá pro něho, neznamená, že je pravdivá i pro vás. Nebere totiž v potaz roky vnitřní práce a léčení, které musel zvládnout, aby se tam dostal.

PROTOŽE ZDE JE PRAVDA O VAŠEM INSTINKTU:

Pokud jste ve stavu, ve kterém je 99,99% lidí a nenacházíte se na hoře osvícení, pak je váš instinkt součástí vašeho těla, které je navázáno k vaší osobě a ego. Je potřeba hodně vnitřního léčení, aby se vaše tělo spojilo s vaším vnitřním JÁ. Před tím vaše tělo reaguje na podněty stejným způsobem, jak reaguje vaše persona a ego: s úmyslem nechat vás v bezpečí.

Jediným problémem je, že pokud vás nechává v bezpečí, rovněž vás nechává příliš při zemi – to je založeno na mylné představě, že jste osobnost s omezenými možnostmi. Toto přesvědčení nepochází z vašeho vnitřního já – naopak vaše „nekonečné vnitřní propojení se vším“ vás může bez námahy zavést k vaší nekonečné vnitřní pravdě a vaší expanzi.

Takže když následujete svůj instinkt, stále budete dostávat to samé – dokud se tuto lekci nenaučíte. Není to o expanzi, ale je to o stažení – být v bezpečí a držet se při zemi.



Vaše tělo – včetně vašeho instinktu – skladuje trauma z minulosti. Pokud vás někdo jako dítě zbil na školním dvorku nebo si z vás někdo neustále dělal srandu, jako ze mě, vaše tělo vás chce chránit. Takže co se stane? Vaše tělo – a váš instinkt (doslova pocit ve střevech) – se rozzáří a bude nadšeno ze všech nabízených blyštivých objektů. Může to však být matoucí. Jak můžete zvládat všechny tyhle věci najednou? No, nemůžete a vaše tělo to ví. Vaše tělo ví, že se ztratíte a budete ve všech těch věcech zmatení a touhu expandovat vzdáte. Což vás ponechá v bezpečí před krokem do neznáma, kde vám někdo může říct něco zlého a znovu vás zranit.

Opravdová expanze je z velké pravděpodobnosti spíše strašidelná, než aby vás uvnitř uspokojila a rozzářila – alespoň na začátku, když si zvykáte posouvat své limity.

Když pokračujete na cestě růstu a expanze, nakonec začnete opravdu potkávat věci, které vás nabijí a rozzáří – ale je to cesta, která nějakou dobu trvá. Celý život jste strávili tím, že jste věci dělali tak, jak vám bylo řečeno. Někdy čas to trvá, vrátit se zpět ke své pravdě a i to je v pořádku – tak se to děje z nějakého důvodu.

Místo toho, abyste následovali svůj instinkt, začnete čerpat z vašeho nekonečného vnitřního vůdčího systému. Moje kniha *One Truth, One Law: I am, I create* vám ukáže, jak přesně to udělat.

Pozn. Překladatele: Gut feeling doslova: „pocit ve střevech“.

Zdroj: www.erinwerley.com – použito s laskavým svolením autorky. 🌸

Neosobní život

JOSEPH BENNER, úryvek z knihy



O MÉDIÍCH A PROSTŘEDNÍCÍCH NA CESTĚ DUCHOVNÍHO HLEDÁNÍ:

Ty, ve své touze, abys Mně mohl sloužit, ses stal členem církve, náboženské organizace, okultní společnosti, nebo duchovního řádu, a to jakékoli povahy, přičemž si myslíš, že když budeš pomáhat v činnosti této organizace a budeš ji podporovat, že Mně tím uděláš radost a že by sis tím mohl získat mou zvláštní přízeň – věnuj pozornost těmto mým slovům a přemýšlej o nich.

Přede vším si uvědom, že mám z tebe radost již teď, protože neděláš nic než to, k čemu jsem tě přinutil, abys udělal, a děláš to proto, abys naplnil Můj Záměr – přestože se někdy může zdát, že jednáš proti Mé Vůli a pouze proto, abys uspokojil své vlastní žádosti.

Rovněž si uvědom, že jsem to JÁ, kdo dává všem myslím všechny jejich životní zkušenosti, které využívám výhradně k tomu, abych připravil tělo, oživil srdce a vyvinul vědomí tak, aby Mě byly schopny pochopit a abych mohl skrze ně vyjádřit Svou Ideu.

Inspiruji mysli krátkými záblesky na Mě a Mou Ideu prostřednictvím těchto zkušeností. Takto jsem promlouval pomocí inspirace k mnohým lidem, kteří vzali Má Slova, zapsali je do knih a poučovali o nich jiné mysli. Tato slova jsem vyvolal proto, abych oživil srdce a vědomí těch, kteří jsou připraveni je přijmout, i když samotní spisovatelé a učitelé nerozuměli správně Mému Záměru.

Způsobuji, že mnozí z těch, jejichž mysl takto inspiruji těmito krátkými pohledy na Mě a Mou Ideu, se stanou učiteli a vůdci, kteří organizují církve, společnosti a kulty a kteří k sobě přitahují hledající a následovníky, abych JÁ pomocí slov, která skrze ně promlouvám, jsem mohl oživit srdce a vědomí těch, kteří jsou připraveni Mě poznat.

„Ten, kdo toto vše dělá, jsem JÁ, Neosobní Jáství v nitru, a učitelé a vůdci osobně nedělají vůbec nic. Slouží pouze jako kanály, pomocí kterých může Má Idea vstoupit do vědomí těch, které za tímto účelem k nim přitahuji.“

Protože mysl je pouze kanálem a intelekt nástrojem, které používám neosobně kdekoli a kdykoli je to nutné k vyjádření Mé Ideje. Dokud však není srdce oživeno a široce otevřeno tak, aby Mě mohlo obsáhnout, nemůže člověk svou smrtelnou myslí a intelektem vědomě porozumět Mému Záměru, když skrze něho vyjadřuji Svou Ideu.

Ve své touze po tom, abys Mi mohl sloužit, jsi možná nalezl v některém učiteli nebo vůdci osobnost, o které si myslíš na základě mnohých zdánlivě úžasných slov, která skrze něj pronáším, že Mě již obsahuje ve svém srdci.

Ve svých pochybnostech a obavách, zdali ses Mi zavděčil, a ve svém strachu z mé nespokojenosti, že se neřídíš mými příkazy, jsi možná dokonce šel k takovému učiteli nebo vůdci, který zřejmě tvrdil, že je knězem nebo kněžkou Nejvyššího, protože sis myslel, že jeho prostřednictvím obdržíš Mé Poselství, které je určeno právě tobě, anebo rady a slovní pomoc od nějakého „Mistra“ nebo „Rádce“ z duchovního světa, které bys měl dodržovat.

Je dobré, že to děláš. Ano, protože jsem to JÁ sám, kdo ti poskytuje tuto příležitost, pokud ještě nechceš anebo nejsi schopen se spokojit s důvěrou ve Mě a čekat na to, až ti odpovím přímo JÁ, a až ti ve vhodnou dobu a svým vlastním způsobem pomůžu JÁ sám.

Ano, k takovým kněžím a kněžkám tě posílám a umožňuji, abys jim věřil a důvěřoval; umožňuji, aby tě zaopatřovali veškerými „duchovními“ naukami a radami, které jsi schopen přijmout a které pocházejí od těchto „mistrů“ a „rádců“, až konečně ve smutku a ponížení ze zklamání, které se nakonec nevyhnutelně dostaví, se opět obrátíš sám na sebe, na učitele ve svém nitru, na Mě, své vlastní pravé JÁ.

Ano, svoluji veškeré obelhávání z jejich strany, veškerou tvou poslušnost vůči nim, veškeré přijímání tvého nadšení a oddanosti – nemluv o tvých penězích a službách – k tomu, čemu věříš, že je mé dílo. Svoluji, aby si to vše sobecky přivlastnili a využili pro budování a posilování své vlastní osobní moci a velikosti mezi svými stoupenci; aby ti velice vychytrale lichotili a slibovali duchovní pokrok, aby současně s tím k tobě promlouvali pod rouškou vysokých a krásně znějících duchovních nauk, a tím tě neustále udržovali připoutaného k sobě, a to jenom proto, abys je nepřestal podporovat, uctívat a oslavovat; aby tě neustále zastrášovali upozorňováním na mou nespokojenost, v případě, že jim nebudeš prokazovat bezpodmínečnou důvěru a poslušnost. Ano, toto vše dopouštím, protože je to přesně to, po čem toužíš a co vyhledáváš, a touha je skutečně usku-tečňovatelem mé vůle.

Je dokonce možné, že se odevzdáváš nějakému jinému učiteli – buď z viditelného, nebo neviditelného světa a nezáleží na tom, jak je upřímný, jak to myslí dobře a jak je duchovně moudrý –, o kterém si myslíš, že nemůže být zařazen mezi ty, o kterých byla



právě řeč. Dáváš mu svou bezpodmínečnou lásku, oddanost a poslušnost a možná od něho dostáváš to, o čem se domníváš, že to jsou nauky a rady nedocenitelné hodnoty.

To vše je v pořádku, pokud dostáváš to, co hledáš a o čem si myslíš, že potřebuješ; protože JÁ poskytnu všechny věci, abych uspokojil takové touhy. Ale uvědom si, že toto vše je zbytečné a nepřináší to skutečné výsledky, o které usiluješ; protože veškeré hledání a veškerá touha po dosažení duchovna pochází z osobnosti, a proto je sobecká a vede nakonec pouze ke zklamání, zbavení iluzí a pokoření.

Ale pokud jsi schopen pochopit, že právě zbavením se iluzí a pokořením lze dosáhnout skutečných výsledků, protože ony jsou tím, co jsem přímo JÁ sám pro tebe připravil a k čemu jsem tě vedl, když jsem ti poskytnul možnost nechat si pomáhat některým lidským učitelem. A k tomuto zbavení se iluzí a pokoření jsem tě úmyslně přivedl, aby ses opět stal pokorným a poslušným jako malé dítě a abys byl potom připraven naslouchat a řídit se mým slovem promlouvaným v nitru, a když mu budeš takto naslouchat a následovat ho, abys mohl vstoupit do Mého Království.

Ano, veškeré vnější hledání skončí tímto způsobem a přivede tě zpátky ke Mně, unaveného, bezmocného, vyhladovělého, ochotného naslouchat Mému Učení a udělat cokoli i pouze za kůrku Mého Chleba, kterým jsi předtím ve své tvrdohlavosti a domýšlivosti

ti pohrdal a který jsi ve své duchovní pýše nepovažoval za dost dobrý.

Ted', pokud už máš dost nauk a učitelů a jsi si jistý, že se v tvém vlastním nitru nalézá zdroj veškeré moudrosti, přinesou tato slova tvému srdci nevyslovitelnou radost. Cožpak nepotvrzuji to, z čeho jsi měl niterný pocit, že je to pravda? Pro tebe, který to ještě nejsi schopen vnímat a ještě potřebuješ Prostředníka, jsem poskytl příběh Krista, který se nechal ukřižovat pro tvé vykoupení a který zobrazuje, jak si přeji, abys žil, to znamená, že ukřižováním své osobnosti se můžeš ve svém vědomí povznést do stavu, kdy se staneš Jednotným se Mnou.

„Ale tobě, který jsi dostatečně silný, abys to snesl, říkám, že nepotřebuješ žádného prostředníka mezi sebou a Mnou, protože my jsme jeden a tentýž už nyní. Jestliže však o této skutečnosti víš, můžeš se ke Mně dostat přímo a okamžitě ve svém vědomí. JÁ, Bůh v tvém nitru tě přijmu a zůstaneš navždy se Mnou – stejně tak, jako můj syn Ježíš, člověk z Nazaretu, prostřednictvím kterého se projevují nyní, stejně jako jsem se projevoval před dvěma tisíci lety, a jako se podobně jednoho dne projeví skrze tebe.“

Tobě, který nemůžeš pochopit, jak a proč sděluji tak krásné a tak duchovní věci prostřednictvím osobností, které samotné nedokážou žít v souladu s naukami, které zdánlivě sami ze sebe rozšiřují, pravím: Používám všechny prostředky naprosto neosobně, abych mohl vyjádřit Svůj Záměr. Některé jsem připravil tak, aby se staly lepšími vyjadřovacími prostředky než druzí, ale osobně Mě vůbec neznají.

V některých jsem oživil srdce tak, aby Mě mohlo lépe obsáhnout, a tím se vědomě více sjednotili se Mnou.

Někteří se sjednotili se Mnou až tak, že už nejsou ve vědomí ode Mě odděleni, a v nich JÁ žiji, pohybuji se a vyjadřuji svou Duchovní Povahu.

Od samotného počátku svého vyjadřování na Zemi jsem připravil Svě Kněze, Svě Proroky a Svě Mesiáše, abych zviditelnil světu Svou Ideu – Svě Slovo, které se nakonec stane tělem.

„Ale ať už promlouvám skrze Kněze, Proroka, Mesiáše nebo prostřednictvím malého dítěte, anebo tvého nejhoršího nepřítele, tak všechna slova, která se tě bytostně dotýkají, jsou slovy, kterými prostřednictvím organismu takového zprostředkovatele promlouvá tvé JÁ JSEM ke tvému Duševnímu vědomí.“

Když se společně shromáždí určitý počet lidí, aby naslouchali Mému Slovu, které je pronášeno prostřednictvím jednoho z Mých Kněží, tak to není samotný Kněz, ale JÁ, který jsem v srdci každého posluchače a který vyvolává v knězi živá slova, která hluboce pronikají do vědomí každého z nich. Kněz neví, proč jeho řeč na tebe tak působí, a je možné, že ani nerozumí Významu Mých slov, která ti říká.

Úryvek z knihy *Neosobní život* Josepha Bennera, vydalo nakladatelství www.lightbalance.cz

DUCHOVNÍ POSELSTVÍ NAŠICH PŘEDKŮ NÁRODŮM V SRDCI EVROPY

ČESKÁ PRINCEZNA SV. ANEŽKA

DANIELA FILIPI, ilustrace autorka



Při jejím svatořečení Janem Pavlem II. bylo zmíněno, že je „andělem strážným našeho národa.“ Myslím, že je toto prohlášení příhodné, protože svatořečení se stalo dne 12. listopadu 1989 a 17. listopadu započala tichá, sametová revoluce. Naše země se osvobodila od totalitního režimu. Tradovalo se, že až bude Anežka svatořečená, naše země bude svobodná. Což nepochybně vypadalo z počátku slibně. Někdy však ani svatý neovlivní sobectví lidí, kteří si jdou jen za svým ziskem. Tato energie svobody pro náš národ tu stále je a je jen nás, koho si zvolíme v současnosti do čela našeho národa. Neměl by však chybět ve vedení duchovní impuls. Silní duchové (naši patroni) působí na silného milujícího a neochvějného ducha, nikoliv na ego, které má pouze vlastní cíle.

Její svatořečení jistě souviselo s její panenskou čistotou a andělským charakterem – sytila hladové, pečovala o přestárlé a nemocné, povzbuzovala bezradné, a tak byla schopna šířit pokoj, smíření, dodávat útěchu a vlévat znovuzrozenou energii Krista s nadějí. Zajímavostí také je, že když jsem se připravovala na malování obrazu sv. Anežky, zjevila se mi v překrásné záři Krista s novým symbolem pro náš národ, který si tiskne k srdci levou rukou. Tento symbol s obloučkovými lístky vyzařuje energii, aby všechno nepotřebné, co nás zatěžuje, odešlo z naší země. Našla jsem na internetu podobný symbol s dvojitým křížem a osmicípou hvězdou, která se nazývá Venušina, nebo někde zase Merkurova. Když se nad vlastnostmi těchto symbolů zamyslíme, dává to smysl a také naději v dobré časy. Jen by bylo dobré, abychom zrovna v této době zapojili ducha do našich životů a nesoustředili se jen na péči o tělo a na to, aby byly ukojeny naše fyzické potřeby. Znovu připomínám, že všichni naši patroni jsou stále zde, ale mohou nám pomoci a působit jen skrze našeho ducha, který by měl hlavně v sobě probudit moudrost, na kterou někteří zapomněli v opojení hmotného světa. Vždyť naši zemi zanecháme našim potomkům a nikdo si nepřeje, aby trpěli v okovech cizinců. Je potřeba se zamyslet a jednat v duchu svobody.

Něco málo si povíme z životopisu naší Anežky, která se zřejmě narodila 20. 1. 1211 v Praze Přemyslu Otakarovi I. a matce Konstancii Uherské. Každá

princezna v té době musela počítat s politickými zájmy svých rodičů a předků, a tak i Přemysl Otakar I. Anežku dvakrát zasnoubil již v útlém věku. Asi ve třech letech s Boleslavem Slezkým, synem knížete Jindřicha Bradatého. A v osmi letech ji zasnoubil s Jindřichem, synem císaře Fridricha II.

V roce 1224 začal Přemysl naléhat na uzavření sňatku s králem Jindřichem. Jenže mladý král na sněmu v Ulmu prohlásil, že si Anežku nikdy nevezme. Anežka toto rozhodnutí přijala v pokoře a myslím, že vzhledem ke svému smýšlení jít cestou Kristovy nevěsty jí to pomohlo v dalším rozhodování uskutečnit své poslání ve službě Bohu a pomáhat slabším, či nemocným nebo trpícím. Později ještě žádal o ruku Anežky anglický král a též ovdovělý císař Fridrich II. Anežka obě žádosti odmítla, jelikož již byla připravena říci „ano“ Bohu ve zcela jiném hávu a poslání, o kterém celá léta snila. Tajně požádala o pomoc samotného papeže Řehoře IX. a ten samozřejmě její prosbě vyhověl, dokonce ji pochválil její rozhodnutí vést život zasvěcený svým bližním. Císaře požádal o pochopení a sen Anežky se již mohl plnit v plné záři láskyplného poslání.

Dozrávala za pomoci duchovních průvodců a velice blízký její duši byl řeholní život po vzoru sv. Františka z Assisi a řád Klarisek, do kterého také vstoupila a stala se později Abatyší.

Se sestrou Klárou si i dopisovala. O tomto způsobu řeholního řádu se dozvěděla od Minoritů, kteří působili v Praze od roku 1224. O několik let později roku 1233 založila se svou matkou špitál sv. Františka, chudobinec. Poté založila se svým bratrem Václavem I. klášter na Františku, který financovala ze svého věna. Nesmíme opomenout, že Anežka, jako jediná žena založila také mužský řád Křižovníků. Na její žádost potvrdil pražské špitální bratrstvo papež Řehoř IX. jako rytířský řád Křižovníků s červenou hvězdou: OCr. Ordo militaris crucigerorum cum rubea stella. Zde se přenesla do stvoření rovnováha v působení mužského a ženského principu. Je to smysl božího řádu bytí v rovnováze a vzájemném doplňování se. Byla v těchto věcech nesmírně moudrá a vše se snažila i praktikovat v běžném řeholním životě. V Anežském klášteře se nachází i rozsáhlá hrobka rodu Přemyslovců.

Anežka byla též obdařena jasnovidným viděním, které jí sloužilo ku pomoci svým bližním a dovedla tímto darem i konat zázraky.

Zázračně pomáhala trpícím, hladovým, nemocným. Dokonce jednou svými modlitbami, kdy se český národ nacházel v bídě obléhaný od Braniborů, dopomohla k tomu, že se zázrakem objevilo velké množství jídla v klášteře. Dokázala probouzet v trpících lidech naději a povzbuzení. Učila trpělivosti

ve špatných časech. Vyzářovala hlubokou pokoru a lásku, kterou měla ve vzoru Krista a Panny Marie.

V klášteře, kde působila 46 let, byla vzorem a oporou všem řeholnicím – sestrám. Při modlitbě za všechny své blízké v postním období odešla na věčnost, jak sama předpovídala v pondělí 2. března v odpoledních hodinách ve věku 70 let. Pohřeb se konal v neděli 15. 3. 1282 v kapli Panny Marie u kostela sv. Františka. Její ostatky byly uloženy klášterním chrámu na Františku. Údajně byla hrobka neustále zatopena, tak byly ostatky převezeny dosud na neznámé místo. Nebo je řádové sestry ukryly před nájezdem husitů. Kdo ví?

Až se ostatky sv. Anežky najdou, nastanou podle legendy v naší zemi pokojné a šťastné časy.

Anežka byla po své smrti ctěná jako světiče. Její svatořečení bylo posvěceno až po dlouhých 700 letech. Ke stvrzení úcty její památky služebnice boží došlo až po dlouhém procesu 3. 12. 1874 papežem Piem IX. A k jejímu svatořečení – kanonizaci – došlo až v období pěti dnů před sametovou revolucí v roce 1989 papežem Janem Pavlem II. V té době došlo i k oživení duchovního života i mezi běžnými občany. Začala se posilovat i víra, jen nevím, jestli byla pochopena správně svoboda. Protože být svobodný znamená také být zodpovědný! Pevně však věřím, že jednou se stane zázrak a národ se skutečně obrodí a půjde správnou cestou. Je jedno kdy, hlavně že se to stane.

Přejdeme k popisu symbolů na obraze sv. Anežky, který jsem malovala s přestávkami asi dva měsíce. Použila jsem olejové barvy ředěné vodou z pramene sv. Zdislavy. Tuto léčivou vodu jsem použila na obraze také v podobě kapek, které na nás budou působit a smýjí v našich duších všechno nepotřebné a to, co nás zatěžuje. Určitě většina z vás ví, jakou transformační sílu voda má a jak dokáže přenést informace světla z obrazů. Jen by měl být každý tvůrce napojen srdcem ke službě Stvořiteli. Šípkovou růži považuji

za jeden z nejkrásnějších symbolů prostoty, čistoty, pokory a přirozené krásy. Dokonce se traduje, že v duchovní dimenzi se tyto okvětní lístečky požívají jako mana. Samozřejmě v energetické jemné podobě. Šípkový čaj je koneckonců také léčivý a blahodárny pro naše zdraví. Symbol v kruhu s dvojitým křížem na hrudi a oválných lístků jsem již výše zmiňovala. Bude posilovat při odstranění nepotřebného v naší zemi. Rovnoramenný kříž uprostřed s tímto kvítkem je symbolem vyrovnaní a požehnání těm, kteří pracují na zemi poctivě v duchu lásky a služby svým bližním. Mohou si být jisti, že se jim vždy všeho dostane a nebudou strádat. Stejně jako ptáčky – ti se také nestarají o potravu, protože ji vždy někde najdou. Ptáci na jaře pějí stromům, aby se obnovil růst lístků, květů... to je záslužná činnost a navíc stromy zbavují parazitů.

Dále je na obrázku znázorněn duch svatý, který posvěcuje a harmonizuje všechny energie, které proudí z obrazu. Samozřejmě je na obrázku zachycena Anežka, která mi naznačila, že nechce mít otevřené oči. Pochopila jsem toto přání, že léčivou energii předává nám všem ze svého nitra, tedy skrze ni k nám přímo proudí energie – včetně svatého grálu přímo od Stvořitele. Lilie jsou symbolem čistoty a spravedlnosti, beránek symbolem Krista. Andílek drží v rukou atribut kláštera, ze kterého se linou další symboly Rytiřského řádu Křižovníků, a to kříž s osmi cípy a červená šesticípá hvězda. V nitru svatozáře kolem hlavy jsem zachytila dvanáct hvězd a jednu šesticípou, tedy třináctou ve zlatožluté barvě Krista. Měli bychom si připomenout, že dvanáct bylo i apoštolů a Ježíš byl třináctý. Což symbolizuje v blízké budoucnosti velkou obrodu a změnu v naší zemi, pokud budeme myslet na druhé. Sobecké smýšlení vždy přinese jen zkázu.

Už dlouho jsem nemalovala takovou něhu a laskavost v čistém ženském principu, jakou vyznačuje sv. Anežka.

Obrazu, který vyznačuje posilu je potřeba se otevřít srdcem, jinak tyto energie stečou po auře k matce zemi, což také není špatné. Žádná energie totiž nemizí, jenom se přeměňuje.

Atributy sv. Anežky jsou prostý hábit, model kláštera, almužna, korunka a ještě žebrák nebo péče o nemocného. Záleží na autorovi, které použije.

Je patronkou našeho národa, Českých Velenic, Řádu Křižovníků s červenou hvězdou a také plynárenských společností a všech nemocných, kteří potřebují k uzdravení teplo a světlo. Opět připomínám, že pokud by někdo chtěl poprosit o pomoc, či ochranu je potřeba požádat a to v hluboké pokoře.

Předsevzetí a modlitba:

Sloužit druhým z lásky je naše povolání, ať ho přijmeme, nebo ne. Po vzoru sv. Anežky se rozhoduji konat je z lásky k Bohu a hledět přitom na Krista, vzor chudoby, pokory a zářícího nevýslovnou láskou. Přitom se zamyslím, jak by můj život vypadal, kdybych tak činil mnohem dřív.

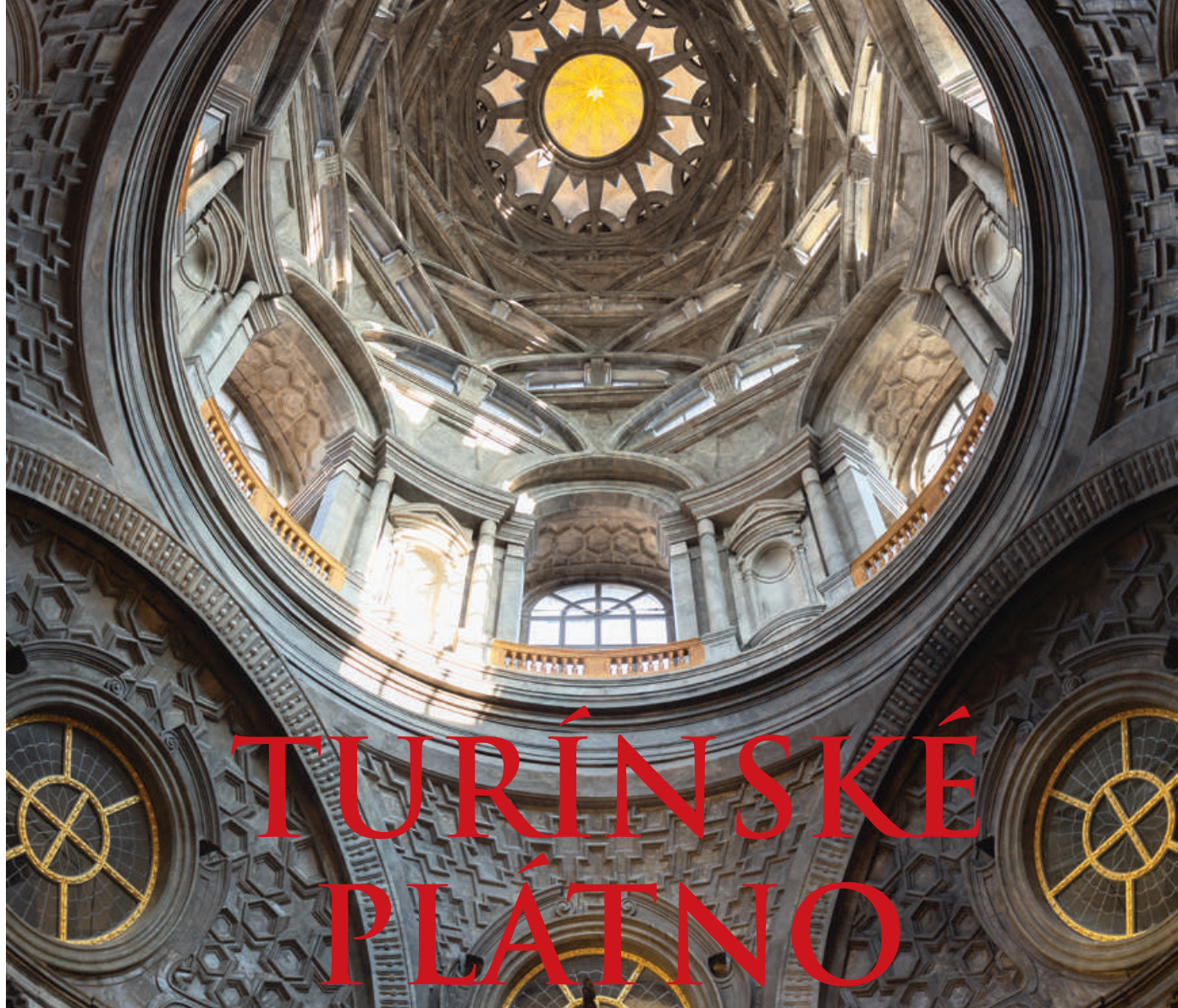
„Bože Tvá služebnice Anežka šla za Tvým voláním, zřekla se bohatství a zamilovala si chudobu, následovala Tvého ukřižovaného syna a došla do nebeské radosti. Na její přímělu ved' i nás, abychom nelpěli na věcech pomíjejících a dosáhli věčného pokoje. Prosíme o to skrze Tvého syna Ježíše Krista, neboť on s Tebou kraluje a žije v Jednotě Ducha sv. pro všechny věky až na věčnost.“

(závěrečná modlitba z breviáře)

Předávám všem 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“.





TURÍNSKÉ PLÁTNO

jako multidisciplinární
problém

2. ČÁST

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...

Plátno málem shořelo i v nedávné době při požáru v noci z 11. na 12. dubna 1997. Aby plátno zachránili, museli hasiči rozbít neprůstřelnou skleněnou skříň, ve které bylo uchováváno. S nasazením vlastního života se jim ho podařilo zachránit v posledním okamžiku. Turínské plátno je dnes uchováváno v nové kapli v levé části turínské katedrály. Je rozvinuté a uloženo v atmosféře argonu (inertní plyn, zabraňující oxidaci plátna, která způsobuje jeho postupné žloutnutí a snižuje viditelnost obrazu těla). Ze stejného důvodu je plátno chráněno před světlem a uchováváno v konstantních klimatických podmínkách. Teplotu, vlhkost a tlak monitoruje počítač. Pouzdro s plátnem je chráněno pancéřovým obalem.

’ Plátno málem shořelo i v nedávné době při požáru v noci z 11. na 12. dubna 1997. 6

MUŽ Z PLÁTNĚ A JEHO POSELSTVÍ

Na Turínském plátně je zarážející především jeho shoda s evangeliem – a to do detailu. Když na plátně vidíme, jak hrozné to muselo být utrpení, dává nám to nově a hlouběji pochopit celou hrůzu ukřižování. Můžeme nad tím meditovat.

BIČOVÁNÍ

Tělo nese stopy bičování, a to velice



krutého bičování, které ukazuje, že bičovali dva lidé ze dvou stran – ano i takové detaily lze při podrobném studiu plátna zjistit. Důtky vypadaly tak, že na dřevěné rukojeti byly připevněny kožené řemínky a na jejich koncích byla přivázána olověná závažíčka v podobě malých činek, které zraňovaly kůži i maso. Nebylo obvyklé, aby před ukřižováním byl odsouzenec nejprve zbičován. Víme, že Pilát nechal Krista zbičovat, protože ho chtěl zachránit a myslel si, že s ním budou mít soucit.

KORUNOVÁNÍ TRNÍM

Korunování trním je ještě víc neobvyklé, protože odsouzenec trnovou korunu vůbec nedávali, nebyl důvod. Tu dali Kristu, protože se prohlašoval za Krále a chtěli tak zesměšnit jeho i Židy, kteří usilovali



Pohled na záda a bedra muže z Turínského plátna se zřetelnými ranami po bičování důtkami, které používali Římané.

o jeho smrt. Pilát napsal „Ježíš Nazaretský, král židovský“ – i to je další skutečnost, která se uvádí v evangeliích a nenajde se nikde jinde u dalších ukřižovaných. Trnová koruna podle stop na plátně nebyla jako věneček, ale spíš jako klobouk. Také tím se liší postava na Turínském plátně od středověkých obrazů...

HŘEBY

Způsob ukřižování – hřeby byly přibity na zápěstí, ne uprostřed dlaní, jak se to často zobrazuje (také tím se liší obraz na Turínském plátně od středověkých obrazů ukřižovaného Krista – pozn. red.). Přibíjet odsouzence uprostřed dlaní nebylo možné, protože by tělo svou vahou dlaň roztrhlo. V zápěstí je pohromadě několik šlach a kůstek, ve kterých hřeb pevně držel. Při přibití byl navíc



Lucas Cranach starší – Hlava Krista s trnovou korunou

zasažen nerv, který byl poškozen, což způsobilo zkroucení palců, takže nejsou na plátně vidět (to je další zarážející anatomický detail, který by středověkého falzifikátora nikdy nemohl napadnout – pozn. red.). Nohy byly probity jedním hřebem – jedna byla dána přes druhou, proto je jedna noha pokrčená. Kristus zřejmě neměl podnožku, mimo jiné důvody i právě proto tak brzy zemřel, jinak by umíral déle.

‘ Zarážející je především shoda mnoha detailů na plátně s obsahem evangelií. ‘

NESENÍ KŘÍŽE A PÁDY

Je možno vidět, že muž nesl příčné břevno na ramenech, protože

na zádech jsou v určitých místech stopy po bičování rozmazány a rozedrány právě tímto břevnem. Především na jednom z kolen jsou vidět stopy mnoha pádů. Na plátně se v místě rozbítených kolen našla drobná zrnka písku, která svým složením odpovídají jeruzalémské hornině.

KREV STÉKAJÍCÍ POD RŮZNÝMI ÚHLY

Stopy stékající krve mají různé úhly. Celá smrt na kříži byla vlastně zápasem mezi dušením a bolestí. Když visel na přibitých rukou, krev mu stékala od zápěstí k loktům, hrudní svaly byly vahou těla napjaté, nemohl dýchat. A proto se musel na chvíli vzepřít na nohou – postavit se na ně a nadechnout se. V tu chvíli se změnil úhel rukou a také stékající krev změnila úhel – začala skapávat

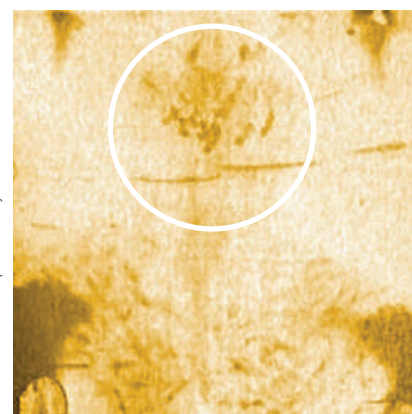


Foto: archiv časopisu Milujte se!

Patrné stopy krve na hlavě nasvědčují tomu, že trnová koruna neměla tvar věnce, jak se obvykle zobrazuje, ale podobala se spíš přilbě a zakrývala celé temeno hlavy, asi tak jak ji zobrazuje malba Lucase Cranacha staršího vytvořená kolem roku 1510 (obrázek vlevo)

z předloktí. Pokus o stání na nohou probitých hřebem však působil obrovskou bolest, a tak znovu klesá a visí na rukou a krev mu opět stéká od zápěstí k loktům. Protože neměl na kříži podnožku pro nohy, nemohl na nich stát a jeho zápas končí zdušením.

BEZ ZNÁMEK ROZKLADU

Ještě je potřeba upozornit na to, že na plátně nejsou žádné známky rozkladu – to znamená, že tělo zemřelého nemohlo být v plátně dlouho. To samo o sobě otevírá dveře k faktu zmrtnýchvstání.

KDO BYL MUŽ V PLÁTNĚ?

Když vezmeme v úvahu naprostou, detailní shodu toho, co lze vyčíst z plátna a popisu ukřižování Ježíše Krista, jak je zachyceno ve všech čtyřech evangeliích, můžeme se pokusit spočítat pravděpodobnost, že muž zabalený v plátně byl právě Ježíš Kristus. V úvahu byly vzaty hlavní společné vlastnosti Ježíše a „muže z Turínského plátna“:

‘ Na Turínském plátně nejsou známky tělesného rozkladu. Mrtvé tělo v něm nebylo déle než 30 až 40 hodin. ‘

1. Zabalení mrtvého těla do pohřebního plátna (neobvyklé pro ukřižované, kteří se běžně házeli do společných hrobů nebo byli necháni na kříži).
2. Zranění na hlavě od trnové koruny (jedná se o jedinečný případ v historii).
3. Nesení klády – horizontální části kříže na ramenou (známý způsob, ale ne moc používaný).
4. Ukřižování hřeby (častý způsob v případě ukřižování menšího množství odsouzených, v opačném případě se používaly provazy).
5. Rána v boku po smrti (jedinečný případ; aby se urychlila smrt, se obvykle používalo tzv. „crurifragium“, tedy přeražení nohou odsouzených, kteří se pak již nemohli opřít o chodidla, a tak brzy umírali na udušení); rána v boku, zřejmě od kopí, prošla hrudníkem a probodla již mrtvé srdce, aby byla jistota, že ukřižovaný je mrtev.
6. Rychlé a provizorní pohřbení (jedná se o mimořádný případ: definitivní pohřbení, které předpokládalo rituální umývání a pomazání těla zesnulého, bylo z nějakého důvodu odloženo).
7. Krátký pobyt mrtvého těla v plátně (je to prakticky jedinečný případ: na Turínském plátně nejsou známky tělesného rozkladu a mrtvé tělo v něm nebylo déle než 30 až 40 hodin).

„Hřeby byly přibity na zápěstí, ne uprostřed dlaní, jak se to často zobrazuje – také tím se liší obraz na plátně od středověkých vyobrazení ukřižovaného Ježíše Krista...“

Bylo vypočítáno, že pravděpodobnost, že by se tyto případy (některé jsou velmi vzácné až jedinečné) staly současně, je přibližně 1 ku 200 000 000 000 – to znamená, že na 200 miliard hypoteticky ukřižovaných, může jen jeden člověk mít sedm vlastností společných mužům z Turínského plátna a Ježíšovi. Je zřejmé, že v dějinách nemohlo být 200 miliard ukřižovaných (maximálně několik stovek tisíc nebo



Foto: Flickr, Senioscopial (CC BY 2.0)

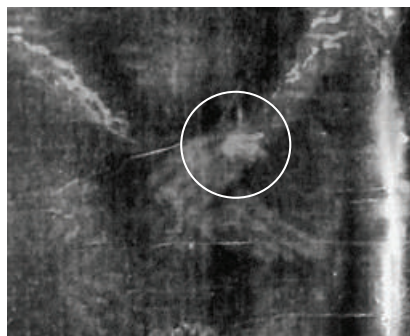


Foto: Wikimedia Commons

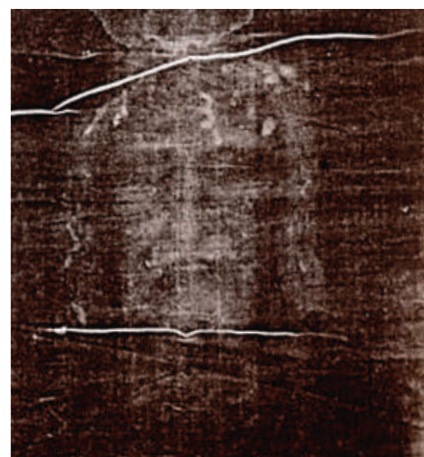


Foto: Wikimedia Commons, Hellerhoff (CC BY-SA 3.0)

několik milionů). Tento výpočet dovoluje vynést závěr, že je vysoce pravděpodobné, že ukřižovaný s těmito vlastnostmi je jedinečný a že člověk z Turínského plátna je tedy skutečně Ježíš Nazaretský.

FASCINUJÍCÍ VĚDECKÉ POZNATKY – A FASCINUJÍCÍ TVÁŘ

Předkládám čistě fakta, jak je za dobu zkoumání shromáždila věda. Nechávám na lidech, aby si udělali svůj závěr. Nikoho nenutím, aby věřil, že ten obraz vznikl zmrtvýchvstáním. To zůstává stále otevřené. Je to hypotéza... Pravděpodobnost ale stále roste a tak je tomu nakonec u každého



Na středověkých, a dokonce i novověkých vyobrazeních mívá ukřižovaný Pán Ježíš probité dlaně (nahore), ale na Turínském plátně má rány na zápěstích (uprostřed). Jak ukazuje rentgenový snímek lidské ruky (dole), z vaziva dlaní by se hřeby vlivem váhy těla ve směru šipky vytrhly.

vědeckého důkazu. Je ovšem potřeba také říct, že k tomu, aby člověk věřil v Krista a v jeho zmrtvýchvstání, není nutné znát Turínské plátno a být přesvědčen o jeho pravosti. Ale množství důkazů shromážděných v souvislosti s výzkumem tohoto plátna, všechny ty zjištěné skutečnosti jsou tak zajímavé, že mě to stále táhne k tomu, abych se plátnem zabýval. A další, co mě k Turínskému plátnu přitahuje, je ta tvář na něm – je na ní něco tak hlubokého a působivého, že neznám krásnější obraz v celé historii umění.

Literatura:

- G. Baldacchini – P. Di Lazzaro – D. Murra – G. Fanti. *Colouring linens with excimer lasers to simulate the body image of the Turin Shroud*, Applied Optics, vol. 47, str. 1278–1283 (2008)
- G. Baldacchini. *Religions, Christianity and Shroud*. (2013) [on-line www.sindone.info/BALDAKI2.PDF]
- A. Danin. *Botany of the Shroud. The Story of Floral Images on the Shroud of Turin*. Danin Publishing; Jerusalem, 2010. (dostupné i on-line: <http://flora.org.il/books/botany-of-the-shroud-2/>)

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.



Exkurz:

POKUSY O NAPODOBOENÍ TURÍNSKÉHO PLÁTNA

P. PAVEL ZAHRADNÍČEK

V roce 2009 proběhla médii stručná zpráva, že italský vědec Luigi Garlaschelli, podporovaný Italskou asociací ateistů a agnostiků, napodobil způsob, jakým vzniklo Turínské plátno. Dle tiskové agentury Reuters prezentoval Luigi Garlaschelli své pokusy na konferenci o paranormálních jevech konané v Itálii. Tvrdil: „*Ukázali jsme, že je možné vyrobit něco, co má tytéž charakteristiky jako Plátno.*“ Garlaschelli vzal dobrovolníka, potřel ho slabým roztokem kyseliny s okrovým pigmentem. Zabalil ho do plátna. Plátno pak sňal, zahřál a nakonec barevný pigment vypral. Výsledkem je něco, co údajně dost připomíná Turínské plátno.

NESTAČÍ „VYPADAT JAKO“...

Russ Breault, který se již řadu let věnuje problematice Turínského plátna, k tomu říká: „*Nebudeme vědět, čeho dosáhli, dokud neposkytnou vzorky, které by bylo možno prozkoumat pod mikroskopem.*“ Aby podobnost nebyla jen zdánlivá, bylo by totiž třeba ověřit, že:

- ▼ Obraz skutečně neobsahuje žádný barevný pigment (tak jako ho dle opakovaných zkoumání neobsahuje Turínské plátno).
- ▼ Zahnědlá jsou jen mikrovlákná na povrchu nití.
- ▼ Obraz je skutečným negativem a tak jako na Turínském plátně nese v sobě prostorovou informaci (tedy, že zobrazuje i části, které nepřišly do přímého styku s plátnem – byly od něj vzdáleny až 4 cm).

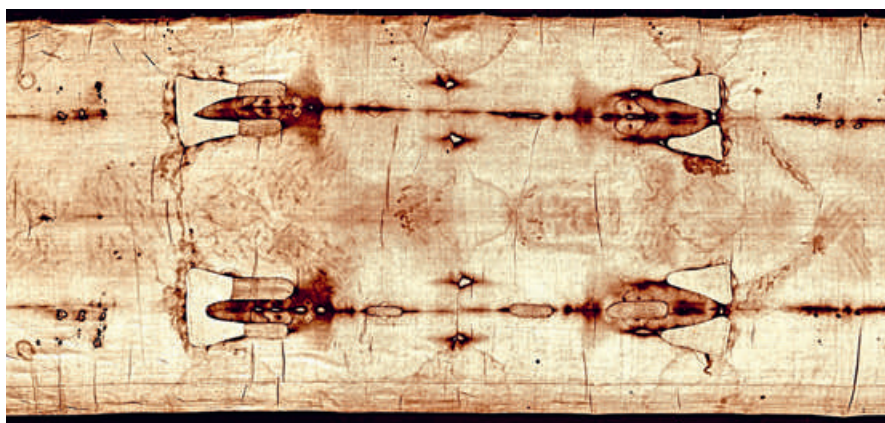
‘ Na plátně je krev ze skutečných ran. Nezabili jednoduše kůzle a nemalovali jeho kreví na plátno. ‘

NA TURÍNSKÉM PLÁTNĚ JSOU DVA OBRAZY!

Ale to nejpodstatnější je, že na Turínském plátně jsou ve skutečnosti dvě sady obrazů: obraz těla a obraz krve – jak zdůrazňuje Russ Breault. A podstatné je, že na Turínském plátně není pod místy pokrytými kreví žádný obraz. Tedy pořadí bylo takové: nejdřív krev, pak obraz. Navíc nejde o „namalovanou“

krvinek, ty zůstaly ve sraženině na povrchu těla. Nacházíme zde složky krve jako je bilirubin, hem, sérum, ale ne celou krev. Je možné rozlišit krev, která vytekla z těla před smrtí a po smrti. Na obrazu vytvořeném kreví je patrný i vliv gravitace – část krve vytékala ještě v době, kdy tělo viselo vzpřímeně na kříži...

Již ale sama skutečnost, že při pokusech napodobujících vznik plátna (Garlaschelliho experiment je jen jeden z mnoha) byla krev nanášena až po vytvoření obrazu, je dopředu diskvalifikuje. U Turínského plátna to bylo přesně opačně!



krev. Nezabili jednoduše kůzle a nemalovali jeho kreví na plátno (studie, dokládající, že jde o krev některého z primátů, a dokonce krev lidskou viz shroud.com/pdfs/kearse1.pdf). Chemie krve je velmi specifická. Na plátně je krev ze skutečných ran. Nenacházíme na něm totiž celou krev, ale exudáty krevní sraženiny. Je na něm velmi málo červených

Prameny k exkurzu:
ezinearticles.com/?Is-the-Shroud-of-Turin-a-Fake?&id=3070895
reuters.com/article/2009/10/05/us-italy-shroud-idUSTRE5943HL20091005

Doporučené on-line zdroje k celé sérii:
www.dim.unipd.it/fanti/Mostra%20Sindone.pdf
www.shrouduniversity.com/
it.wikipedia.org/wiki/Sindone_di_Torino 🗺

ARCHANDĚLÉ ARCHANDĚL UZZIEL

Ing. JAROSLAV KALOUSEK

Andělský řád dle Zoharu, Exodus 43 – Cherubíni; archanděl
osmého duhového („tajného“) paprsku integrace.

TENTO PAPERSEK MÁ TYTO VLASTNOSTI:

Atributy – všechny paprsky
kombinovány
Barva – duhová
Archandělé – Uzziel
Elohim – Elohim 8. paprsku (beze
jména)
Vzestoupení mistři – Maha Chohan
Kosmičtí mistři – Sanat Kumara

Archanděl Uzziel a jeho dvojplamen
jsou archanděl a archeia osmého

paprsku. I když jsou jména sedmi
archandělů známá, jména ostatních
archandělů, včetně jmen pěti tajných
paprsků, nebyla odhalena, kromě
jména Uzziel na osmém paprsku.

Angel Uzziel znamená „Boží sílu“,
která ve vašem životě projevuje dar
Boží podstaty a síly víry. Když pozvete
Uzziela, aby se vás dotkl vírou, váš
duchovní růst se zrychlí a mír naplní
vaše srdce. Víra funguje v oblasti
mimo lidské porozumění a rozum.

Vyžaduje to obrovskou víru, abyste
mohli překonat svou mysl a spojit
se s Věčným věděním. Požádejte
Uzziela, aby vás naučil otevřít postoje
nanebevzaté lásky, odevzdanosti
a vděčnosti a staňte se dynamickou
vibrací, která magneticky přitahuje
Ducha a umožňuje spojení mezi vámi
a Bohem.

Víra je vnitřní poznání, které vás
inspiruje k svědomitosti, přesnosti
a pravdivosti. Jeho silná energie

se setrvačností snižuje a zvyšuje se správným působením. Spíše než vnější myšlenka se skutečná víra nachází hluboko ve vašem bytí a vede vaše činy a pocity k požadovanému výsledku. Andělé nás chrání prostřednictvím naší víry tím, že rozptylují nebo mění vnímání ostatních, kteří by nám ublížili, a vytvářejí atmosféru bez starostí, úzkosti, pochybností a strachu. Víra, že můžete být jedno s Bohem, je magnetická síla, která vás vtáhne do spojení s vaším Věčným Já. Síla víry je k dispozici všem, ale jen málo z nich je ochotno ji používat vědomě. Zavolej archanděla Uzzielovi, aby tě naplnil, vzbudil hlad, který se odmítá uspokojit něčím menším než osobní realizací živého Boha.

ARCHANDĚL S VĚČNÝM EVANGELIEM

„JÁ JSEM anděl, který letí uprostřed nebe a má věčné evangelium. Toto evangelium, můj milovaný, je integrace všech sedmi paprsků křesťanství a sedmi církví a světových náboženství a sedmi pečeti Knihy života a sedmi pečeti čaker muže a ženy.“

„JÁ JSEM vstupem do osmého paprsku, přičemž Východ a Západ jsou jedno. JÁ JSEM ten, kdo nese věčné evangelium, aby ho 144 tisíce kázalo mužům, ženám a dětem na zemi.“

Archanděl Uzziel nám pomáhá při přechodu ze sedmi paprsků na zvládnutí pěti tajných paprsků. Přináší světlo čakry osmého paprsku, tajné komory srdce s osmi okvětními lístky.

ARCHANDĚL UZZIEL A MISTROVSTVÍ TAJNÝCH PAPERKŮ

JÁ JSEM Uzziel:

„Přináším vám přechod k vašemu zvládnutí pěti tajných paprsků. Než projdete ze sedmi na pět, musíte se dostat pod přísné vedení Mistrů osmého paprsku, včetně mistra Gautama Buddha a Matky. Toto je paprsek Buddhů a Matek, kteří přicházejí ve jménu Kosmické Panny.“

Zajímalo by tě, proč tě museli ukázat Buddha a Matka, a někdy jsi ve svém podráždění přemýšlel, jestli ta přísnost někdy skončí? Skončí to, když jste složili zkoušky a stanete se naplněním samotné disciplíny. A v tu chvíli můžete obdržet diplom a nastoupit do školy Mocného kosmu, který vám představí pány pěti tajných paprsků.

Lidstvo se ještě vyrovná se sedmi paprsky, a proto jsi o pánech pěti tajných paprsků neslyšel. Chcete-li však dosáhnout této úrovně, můžete volat bytost Sanat Kumara (Kralická bible: Starý dnů, Ekumenický překlad: Věkovitý) a sedm svatých Kumarů. A můžete volat po tom, aby se světlo tajných paprsků dostalo na Zemi do popředí, i když budete požadovat vlastní zvládnutí osmého paprsku.

Milovaný mistr Lanello vzal své zasvěcení v osmém paprsku po sedmi letech v Colorado Springs, rituálem vzestupu. Mnoho nenastoupených duší, které se zdokonalily projitím v sedmi paprscích, tak činí tímto způsobem. Apeluji na vás, abyste usilovali o překonání mistrovství osmého paprsku a zůstali v inkarnaci, což mě přivádí k mé původní premise. Protože osmý paprsek nese takovou intenzitu vzestupných ohňů, aby udržel osmý paprsek a abyste zůstali v inkarnaci, musíte rozšířit svoji srdeční čakru!

Musíte otevřít srdeční čakru své vlasti! Musíte kontaktovat váš lid s učením, které mu umožní chránit srdce, zejména před veškerými disonancemi a populárními formami hudby, které jsou pro srdce tak destruktivní, protože srdeční rytmus je ozvěnou kosmického srdce. Musíte naučit lidi vašeho národa vypnout televizi, oddělit se od hluku a bombardování fyzických smyslů, což jsou všechny otřesy pro srdce a jeho energie. Duchovní ochrana srdce.

A proto srdce rozvíjí tuto tvrdost jako inkrustaci, jako zapouzdření, jako látku hustoty. Jinak by nevydrželo ten šok. A proto tam, kde lidé nemají světlo, je jejich srdce obklopeno temnotou. A tma místo světla se stává obranou srdeční čakry. Nechte ji otevřít!

Mohli bychom dnes ráno vyslat paprsek, samotné srdce osmého paprsku, pro rozbití tuto kalcifikace kolem srdcí těchto lidí. Ale čeho bychom dosáhli? Udělali bychom jejich srdce nahá a bez obrany. A pak by byli tak citliví na otřesy světa, že by mnozí mohli odejít...

A proto musí být učení na prvním místě. Proto musí být srdce na prvním místě. Srdce fialového plamene, fialové ohnivé srdce Saint Germaina, je tedy v tomto věku dispensací Boha svobody. Proto slyšíte o Nejsvětějším srdci Panny Marie, Nejsvětějším srdci Ježíšově a tomto fialovém ohnivém srdci Saint Germain. Je to proto, že tato generace nositelů světla vyšla, aby ovládla energie srdce jménem všech svých bratrů a sester, kteří mají takovou lásku, a přesto nevědí, co dělají, když šlapou po něžných zákonech upravujících tok energie skrze toto posvátné centrum u muže a ženy.

Vidíte tedy, že i když zástupy světla mohou dělat zázraky, pokud lidstvo nedokáže zázrak udržet, pak nefunguje ekonomika kosmické energie. Proto je klíč k věku; proto klíč k osmému paprsku, učení, samotné učení, dharma Buddha, Kázání na Kristově hoře, přemýšlení v srdci Marie Matky, učení kousek po kousku a perla od perly, zákon za zákonem – to je posílení světla tvého srdce.

Staňte se tedy oddanými moudrosti, abyste mohli rozšířit učení, stali se vyučujícím a přenášeli ji ze srdce do srdce.“ 🌍

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.



PAVEL ŽYWCZOK:

„Díky Kurzu zázraků jsem pochopil,
že svět, který vnímám,
je pouhou fatou morgánou.“



HANA NĚMCOVÁ

Pavel Žywczonek je učitelem Kurzu zázraků a říká o sobě, že prošel cestu z pekla do ráje a ví, že je možné žít v neustálém vnitřním klidu, pohodě, radosti, zdraví a hojnosti. To, že tak nežijeme, je výsledkem programů, kterým jsme uvěřili. Chcete se dozvědět, jak dlouho vám bude trvat dostat se zpět do přirozeného stavu? Stačí udělat zásadní rozhodnutí! ROZHODNOUT SE, NECHAT SE VÉST A ODPOVĚĎ PŘIJDE SAMA. Celá řada světově uznávaných myslitelů, nebo chcete-li světových duchovních vůdců (Eckhart Tolle, Gary R. Renard, David R. Hawkins) čerpala a čerpá z knihy Kurz zázraků amerických psychologů a univerzitních profesorů Helen Schucmanové a Wiliama Thetforda působících na Lékařské fakultě Kolumbijské univerzity v New Yorku. Ani jeden z nich nebyl duchovně založený. Byli ateisty. Tato kniha vznikla před více jak padesáti léty. Jejím účelem je umožnit některým lidem nalézt svého Vnitřního Učitele. Ačkoliv Kurz používá křesťanskou terminologii, pojednává o obecných duchovních tématech.



▼ **Pavle, kdy a proč jsi začal studovat knihu Kurz zázraků (v textu dále uváděno pod zkratkou KZ)?**

Bylo to v roce 2017. Začal jsem prvního ledna a skončil třicátého prvního prosince. Proč jsem začal studovat? Již více než tři roky jsem byl ve stavu těžkých depresí a něco přes rok jsem abstinoval. Můj strach z budoucnosti byl obrovský (v té době mi bylo šedesát let). Báł jsem se, že nebudu mít práci, nebudu mít kde by-

dlet, nebudu mít co jíst a do smrti budu splácet dluhy, které jsem tehdy měl. V té době mou hlavní myšlenkou byla myšlenka na sebevraždu. Už jsem neměl sílu déle žít. Nic mi nedělalo radost, všechno mi působilo bolest. A pak přišla Mirka. Má kamarádka z Opoli (Polsko) a po třech letech přesvědčování mne přiměla, abych začal studovat. Už jsem neměl co ztratit. Má psychická bolest byla obrovská. Mirka mi dala naději, že se z té bolesti vymaním. A tak jsem prvního ledna začal. Ten den jsem pochopil, co znamená mít naději. Já ji dostal.

▼ Naplňovalo studium KZ Tvé představy o změně života?

Ne, naprosto ne (upřímný smích ☺). Každý den jsem probíral jednu lekci, tak jak to bylo doporučeno. Můj psychický stav byl pořád stejný. Téměř nic se nezměnilo. Ze začátku jsem pořád myslel na to, kdy mi přijde nějaká vhodná práce. Nutně jsem potřeboval peníze na život. Asi v dubnu jsem pochopil, že KZ tady není proto, abych si přitáhl do života práci nebo peníze nebo cokoliv jiného.

Pochopil jsem, že Kurz zázraků je tu proto, abych transformoval svou mysl. Abych své myšlení soustředil pouze na lásku a odpuštění. Abych odpustil každému naprosto všechno.

V Bibli je psáno: „Hledejte pravdu a pravda vás osvobodí.“ A to bylo ono! Odpuštění a já začal odpouštět. Každému a všechno. Samozřejmě, že jsem odpouštěl jen to, na co jsem si vzpomněl. Ale i to už byla obrovská úleva. Myšlenky na sebevraždu byly tytam. Ego začalo chápat, že nade mnou ztrácí moc. A začalo mi šuškat, ať si dám pozor, že jsem se dostal do nebezpečné sekty. A opět se objevil strach. Jenže to už jsem neměl žádnou pochybnost, že já a jenom já rozhoduji o tom, jaké budu či nebudu mít myšlenky. Během několika dní jsem vypudil myšlenky na sektu. A bylo mi celkem dobře. Ještě několikrát jsem měl silné psychické bolesti, ale to jsem už uměl zvládnout sám. Věděl jsem, že si tu bolest vytvářím sám. A když jsem ji uměl vytvořit, tak ji umím i odstranit. A udělal jsem to. V listopadu jsem pochopil, že celou svou transformaci jsem nedělal já, ale Duch svatý. Během těch několika měsíců se děly zázraky. Měl jsem k dispozici služební auto a mohl jsem si pronajmout krásný podkrovní byt v parku. Přicházelo mi tolik peněz, kolik jsem potřeboval.

Mohl jsem každý měsíc plnit své závazky. A už jsem nemyslel na materiální věci. Myslel jsem pouze na to, abych co nejdříve vstoupil do „nebe“. Abych si co nejdříve vytvořil vnitřní klid v sobě natolik, aby se už ego nemohlo projevovat, a když tak co nejméně. A ten vnitřní klid mi vytvořil novou práci. Manažerskou pozici, která byla pro mne v tu dobu ideální. A já mohl jet o Vánocích k rodičům jako sebejistý muž, který opět žije plnohodnotným životem. V tom prosinci začal nový život. Bylo to mé první z mrtvých vstání. Opět se mi vrátila radost do života. ☺

▼ Co jsi pochopil díky Kurzu zázraků?

Pochopil jsem, že vše, čemu jsem doposud dával jakýkoliv význam, je pouhá fantazmagorie. Nejdříve jsem začal vnímat na mentální úrovni, že svět, který vidím, je pouhou fata morgánou. Byl to pro mne nejdříve obrovský objev, ale pak se to začalo projevovat v mém životě jako prožitek. Každým dnem jsem více a více začal zakoušet na vlastní kůži, že náhody neexistují, ale že vše je výsledkem mého myšlení, mých emocí. A tady je dobrá zpráva pro všechny. Pokud se vám něco ve vašem životě nelíbí, můžete to kdykoliv změnit. Jak? No přece svým myšlením a svými emocemi. Uvědomuji si, že to, co jsem teď řekl, může být pro spoustu lidí nepochopitelné a dokonce nepřijatelné. Přece jejich zkušenost a zkušenosť celého okolí je naprosto jiná. Když jsem si uvědomil, že svět, který je kolem mne, vytvářím pouze já, a nikdo jiný než já, nechápal jsem, proč je kolem mne tolik utrpení a proč si to utrpení vytvářím. Trvalo mi to několik měsíců, než jsem si uvědomil, že je sice pravda, že v mém vnitřním životě jsem si vytvářel ohleduplné a milující lidi, ale současně jsem měl velký strach, že tito lidé se ještě budou chovat k sobě, ke mně k okolí tak, že mi to bude opět vyvolávat bolest. Strach, to byla ta emoce, která byla silnější než má touha. Ale jak se zbavit strachu? A tady nastává „problém“. Všichni lidé na celém světě se neustále něčeho bojí. Bojí se, aniž by si to často vůbec uvědomovali.

Jak zvládnout strach? Jedině tak, že v sobě najdete obrovskou odvahu a prostě se přestanete bát. Zbavit se strachu je každodenní trénink.

V 48. lekci KZ je psáno: „Není čeho se bát“. A je to pravda. Strach jako takový neexistuje. Pouze myšlenky, které jsou spojené s minulostí, ten strach vytvářejí. Tudíž je třeba přestat myslet na minulost, která stejně neexistuje.

▼ Pokud se mi nedaří v žádné oblasti života, za jak dlouho se mi může život změnit?

Okamžitě (opět hlasitý smích)! Řekl jsem, že vše, co je kolem nás, si vytváříme svými emocemi a myšlenkami. Na světě není nic rychlejšího než myšlenka. Proto jsem řekl, že okamžitě, ale to má jednu podmínku. Nesmíme si strachem vytvářet proti záměry. Nesmíme mít žádnou pochybnost, že se to stane. Co se stane? No přece změna v matrixu, ve kterém žiji. Od doby, kdy jsem končil se studiem KZ, jsem si nic konkrétního už nepřál. Nebylo to potřebné. Moc, která je v nás, velmi dobře ví, co doopravdy potřebujeme a po čem toužíme. Naši práci je nepřekážet jí v tvorbě pro nás. Nepřekážím tím, že přestávám o cokoliv usilovat a nemám žádnou pochybnost, že vše, co potřebuji, mi v pravý čas přijde. A ono mi vše přišlo a přichází. Dokonce ve větší míře, než bych si já dovolil přát. Proto jsem rád, že jsem se naučil bezpodmínečně věřit, že je o mne postaráno a nedávám si žádná omezení. Jak vidíš technicky je to velmi jednoduché. Ale je třeba mít pod kontrolou své myšlenky a k tomu se dá dopracovat jen tréninkem. V KZ je psáno, že netrénovaná mysl je šílená. Teprve když začneme studovat KZ a trénovat mysl, pochopíme, jak hluboká je to pravda.

▼ Může KZ studovat i ateista?

Existuje stará anekdota: „Bůh má nejraději ateisty. Protože ho ničím neotravují“. Není třeba věřit v Boha. Není třeba se k němu modlit. Bůh to po nikom nepožaduje. Co je dobré, je nemít pochybnost, že Bůh je. To je všechno na téma Boha. S tím si každý student KZ vystačí. (Poznámka redaktorky: Milí čtenáři, tak trochu paradox, že? Nezbyvá než vyzkoušet na vlastní kůži...)

Více o Pavlovi na:

www.transformacemysli.cz 

Hana Němcová

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



ZLATÝ POCHOD FARAÓNOV

MILOŠ JESENSKÝ A ALEŠ ČESAL



„Tí, ktorí otvárajú násilím hrobky starého Egypta, uvoľňujú na svet sily, ktoré ho ohrozujú,“ zaznieva z minulosti do uší súčasného ľudského pokolenia varovný hlas Ra-Mak-Hotepa. „Ako lupiči hrobiek pred dávnymi časmi, tak aj archeológovia dnešných dní nevedomky otvárajú hrobky tých, ktorí sa zaoberali čiernou mágiou.“

„Tí, ktorí otvárajú násilím hrobky starého Egypta, uvoľňujú na svet sily, ktoré ho ohrozujú,“ zaznieva z minulosti do uší súčasného ľudského pokolenia varovný hlas Ra-Mak-Hotepa. „Ako lupiči hrobiek pred dávnymi časmi, tak aj archeológovia dnešných dní nevedomky otvárajú hrobky tých, ktorí sa zaoberali čiernou mágiou.“

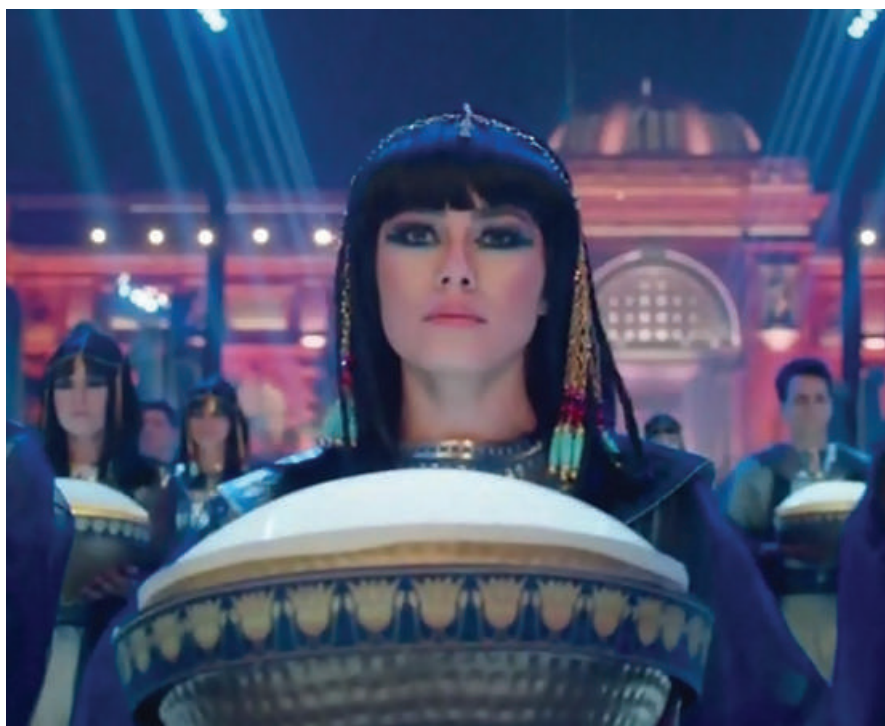
V kontraste s týmto tvrdením potom vyznieva znepokojivo a záhadne aktualita o ceremonijnom prevoze ostatkov dvadsiatich dvoch starovekých faraónov do nového Národného múzea egyptskej civilizácie. Je naozaj zvláštne, že elita súčasného egyptského národa oficiálne sa hlásiaceho k islamu či kresťanstvu, bude v Novej Káhire žiť a pracovať pre väčšiu slávu krajiny na Níle v metropole obklopujúcej budovu, v ktorej spia tisícročným spánkom jej dávní vládcovia. Alebo sa azda prebudili?

Z TIEŇA EGYPTSKÝCH PYRAMÍD DO TEMNOTY ALPSKÉHO TUNELA

Zopakujme si, o čo išlo z pohľadu pôsobivej mediálnej prezentácie. 3. apríla tohto roku sa o pol siedmej večer miestneho času vydal na cestu od starej budovy Egyptského múzea slávnostný konvoj alegorických vozidiel v podobe staroegyptských pohrebných člnov. V každom z nich sa nachádzal špeciálny kontajner s dusíkovou atmosférou obsahujúci múmie osemnástich starovekých kráľov a štyroch kráľovien. Pri tejto príležitosti hral filharmonický orchester účelovo skomponované skladby a súčasťou koncertu bolo aj vystúpenie sopránistky Amiry Selimovej s oslavnou piesňou „Pocta pre Isis“, ktorej text prednesený v staroegyptskom jazyku bol priamo prevzatý z nápisov invokujúcich túto bohyňu na stenách chrámu Deir el-Šelvit v Luxore a ďalšie skladby s textami Kníh mŕtvych.

Sprievod mŕtvych faraónov sprevádzaných laserovou šou, reprodukovanou hudbou a zábermi na veľkoplošných obrazovkách, ktorý napokon privítal prezident Abdel Fattah el-Sisi si uctili čestnou salvou z kanónov aj príslušníci republikánskej gardy. Početný sprievod mužov i žien oblečených a dekorovaných v staroegyptskom štýle, za koňmi zapriahnuté bojové vozy, vírenie vojenských bubnov, okázalé uniformy, faraónske znaky moci, zvedavo prihliadajúce a jasajúce davy

Veľkolepá šou režírovaná podľa tisícročia starých obradov všetkým divákovi doslova vyrazila dych, pričom túto „zlatú procesiu“ môžeme bez zveličovania považovať za rituál pripomínajúci moc a slávu dávných bohov, za ktorých boli faraóni už počas svojho života považovaní. A transláciu, prenesenie ostatkov svätých, dobre poznáme aj z kresťanského prostredia. Zaujímavý je aj ich počet, ktorý je rozhodne symbolický. Dvadsaťdva je napríklad počet veľkých arkán mystic-



divákov a všadeprítomná symbolika niekdajšej moci vládcov krajiny pyramid dotvorili atmosféru ceremónie, ktorá bola skôr veľkolepým rituálom ako propagačnou múzejnou akciou. Navyše pred podujatím bol na zrekonštruovanom námestí Tahrir vztýčený dovtedy rozbitý obelisk faraóna Ramesse II. a obklopený štyrmi sfingami, ktoré tu dotiahli z karnackého chrámu. Zábery svetelných lúčov tryskajúcich z jeho vrcholku patrili k efektným, ale predsa len zvláštne znepokojivým momentom programu.

kého a iniciačného tarotu, ktorý by mal pochádzať práve z Egypta. Rovnako je aj spoluhlások hebrejskej abecedy, pričom kabala považuje písmená za symboly elementov, vytvárajúcich celú skutočnosť. Kombináciou dvadsiatich dvoch písmen možno vytvoriť akékoľvek slovo a vyjadriť akúkoľvek myšlienku. A akú ideu teda vyjadruje zlatý pochod faraónov?

Ked' sme v septembri 2018 upozornili na možnú súvislosť medzi zhorením takmer tritisíc rokov starej múmie



Ša-Amon-em-su a početných staroegyptských zbierok v národnom múzeu v Rio de Janeiro, vzácneho úkazu „krvavého zatmenia“ mesiaca v januári toho istého roku a otvorením podivného čierneho sarkofágu obsahujúceho tri kostry ponorené do neznesiteľne páchnucej červeno-hnedej tekutiny v Alexandrii, bola to čistá, hoci zaujímavá špekulácia a ostala ňou aj naďalej. Tu však hovoríme o faktoch. Krajina, ktorej sa v čase pandemických opatrení hodí každý dolár, ich zaplatí pol miliardy za triumfálny vjazd mŕtvych faraónov do srdca nového hlavného mesta, na Bielu sobotu, kedy sa kresťania tradične pripravujú na príchod zmŕtvychvstalého Krista a počas sviatku pesach, kedy si Židia pripomínajú odchod predkov z egyptského otroctva pod vedením Mojžiša. Navyše otroctva pod jedným z tých, ktorých vo svetle reflektorov a s vojenskými počtami triumfálne vozili ulicami Káhiry – Ramesse II. Veľkého, ktorého víťazoslávny obelisk opätovne vztýčili na námestí. Uznajte sami: neprípadá vám to prinajmenšom divné?

Pritom máme možnosť porovnávať s iným podujatím, ktorého priebeh takisto viac pripomína podivný neopaganský rituál ako marketingovú akciu. 1. júna 2016 prebehlo slávnostné otvorenie Gotthardského tunela, dlhého 57 kilometrov, ktorý výrazne uľahčuje vlakové spojenie medzi juhom a severom Európy. Na jeho výstavbe sa podieľalo vyše dva a pol tisíce baníkov, ktorý vyťažili horninu s pätnásobným objemom pyramídy v Gíze, pričom viacerí z nich pri tejto práci zomreli. Ceremonie sa zúčastnilo

mnoho významných hostí a politikov európskeho formátu medzi ktorými nechýbala ani nemecká kancelárka Angela Merkelová, francúzsky prezident François Hollande či taliansky premiér Matteo Renzi. Sedemnáť rokov trvajúce práce napokon zakončil rituál, ktorí mnohí považujú za nepatričný, ba priam rúhavý a duchovne dehonestujúci. Jeho autorom bol nemecký režisér Volker Hesse, ktorý sa podpísal aj pod úvodnú ceremóniu Letných olympijských hier v Londýne roku 2012, podľa niektorých znalcov takisto plných okultných symbolov a temných asociácií.

Samotná slávnosť začala nástupom robotníkov v oranžových pracovných vestách novodobých otrokov pochoduujúcich za rytmu vojenských bubnov. Potom rytmus nabral na intenzite, načo robotníci začali vzrušene poskakovať a tancovať. Vlak priviezol skupinu polonahých mladých ľudí, ktorí vzápätí začali krepčiť v akomsi extatickom tanci. Následne sa objavila aj postava padlého anjela, dieťaťa s tvárou Lucifera, pochybná spomienka na tých, ktorí zahynuli pri stavbe tunela. Na scéne sa objavil aj muž oblečený ako koza, ktorému všetci vzdávali hold a klaňali sa mu. Podľa scenára symbolizoval alpského kamzíka, podľa iných, vcelku pochopiteľných interpretácií Bafometa. Medzičasom sa objavilo mnoho interpretácií tohto zvláštneho ceremoniálu. Vo vzrušenej diskusii padajú slová o okultnej symbolike, novom svetovom poriadku či tajných zámeroch skrytej elity sveta. Ako je to naozaj, nevedno. V každom prípade sa ale veľa rozpráva o zmenách, ktoré sa

na nás chystajú, príchode čohosi alebo kohosi nového, že medzi nami existujú odporcovia a prívrženci týchto zmien. A čo z toho teda vyplýva?

Žijeme v modernej spoločnosti, ktorá sa neustále rúti vpred. Dobyli sme Mesiac a chystáme sa osídliť Mars. Náš svet pretvárajú informačné technológie či robotizácia výroby. Napriek tomu sa však ukazuje, že kdesi pod hladinou každodennej reality čosi vrie. Zdá sa, že starí bohovia, na ktorých sme dočasne zabudli, sa znovu prebúdzajú k životu.

MÚMIE ČAKAJÚ NA VZKRISENIE

„Je pravdou, že všade, kde bolo balzamované telo človeka, ktorý mal nejaké znalosti mágie, alebo bol pod ochranou a vedením niekoho iného, kto takéto znalosti mal, boli vyvolávané sily - duchovia, aby chránili tieto hrobky a trestali votrelcov,“ píše na základe skúseností z Egypta doktor Paul Brunton vo svojej knihe „Tajnosti egyptské.“ „Tieto sily boli nanajvýš zlé, hrozivé a ničivé. Existovali vo vnútri zavretých hrobiek a mohli tam prežívať po tisíce rokov. Preto archeológovia, ktorí vo svojej nevedomosti násilím otvárajú duchmi chránené hrobky, robia tak na vlastné nebezpečenstvo.“

Záujem o túto problematiku, ako aj neurčitý tieň obáv padajúcich na naše dnešné poznanie naznačuje, že mnohí ľudia pripúšťajú myšlienku o silách Zla, ktoré unikajú do nášho sveta po zlomení pečatí na hrobkách starých vládcov Egypta. Zatiaľ čo súčasná



biológia vyslovuje kategorické „Nie“ v úvahe nad reanimáciou múmií, vo svetle staroegyptských náboženských predstáv a pod dojmom bádania okultných javov si viacerí bádatelia dovolili do určitej miery spochybniť túto odpoveď.

Z prírodovedeckého hľadiska pohrebne, desiatky dni trvajúce prípravy a ceremoniály nemohli v žiadnom prípade zabezpečiť reanimáciu mŕtveho, i keď moderná doba prináša predsa len určitú výnimku z tohto zdanlivo kategorického tvrdenia. Vedci, ktorí sú presvedčení o riešení základnej filozofickej dilemy vzťahu vedomia a hmoty v prospech duše a to v jej absolútnej hegemonii nad matériou však tvrdia, že kľúč k posmrtnému životu starovekých obyvateľov Egypta leží v ich učení o nemateriálnych zložkách človeka.

Veľmi zjednodušene povedané, keď podľa starých Egyptanov telo zomrelo, jeho duch prostredníctvom múmie uloženej v hrobke naďalej pretrvával. Pokiaľ mal duch zosnulého dobre zabezpečenú hrobku a pravidelný prísun obetných darov počas zádušných liturgii kňazov, mohol žiť prakticky večne. Ako však plynuli stáročia boli mnohé miesta posledného odpočinku vyrabované, či znesvätené, a telá mŕtvych zničené nezávisle od toho, ako dobre boli balzamované. Navyše v dobe, kedy Egyptania prijali na prelome 3. a 4. storočia kresťanstvo, trpeli duchovia ich predkov v nekropolách hladom, keďže len málokto a neskôr už nikto, neprinášal obete mŕtvym, necelebroval zádušné obrady a neodriekal

liturgie, ktoré mali zosnulým zaistiť v temných kryptách obživu. Milióny duchov zostali uväznené v temných podzemných nekropolách, predlžujúc svoju biednu existenciu nepredstaviteľnými a ohavnými spôsobmi, Snažia sa uniknúť zo svojich hrobiek, plní nenávisti k svetu živých, ktorí ich nechali mukám stáročného smädu a hladu, bez najmenej spomienky na dávny svet ich minulosti, zatiaľ čo sa ich múmie pomaly rozpadávali v sarkofágoch.

Podľa predstáv viacerých okultných mysliteľov striehnu za zapečatenými vstupmi hrobiek a za portálmi podzemných nekropolí zástupy múmií, ktorých duchovia, uvoľnení z väzenia krýpt neopatrnými archeológmi, čakajú lačni po krvi, či životnej energii na chvíľu, kedy sa opäť dostanú na slobodu. Nie je to len zloba za tisícročné strádanie, ktoré im pripravil svet živých, ale aj zlovolné entity mágov z onoho dekadentného obdobia egyptského kultu, pripravujúcich sa k návratu svojej dávnej vlády.

„Medzi hrobkami, ktoré sú teraz vykopávané, sú aj tie, ktoré sú týmto spôsobom chránené,“ píše opätovne Paul Brunton. „Každá hrobka, ktorá bola rozpečatená, vypúšťa prívál tam zatvorených ničivých a zlých duchov do nášho hmotného sveta. Každá múmia, ktorá je vyňatá z hrobky, prináša so sebou éterické puto s týmito bytostami a tým aj ich strašný vplyv. Neblahé vplyvy môžu svetu priniesť iba škodu rôzneho druhu, dokonca do takej miery, že budú ničivo pôsobiť na osudy celých národov. Až svet začne chápať, že sú v istom počte týchto hrobiek uzavretí zlí duchovia, môže byť neskoro, pretože potom budú všetky hrobky otvorené a títo diabolskí tvorovia už mohli uniknúť.“

Podľa tohto pozoruhodného autora spočívajú telá zdanlivo mŕtvych adeptov mágie ponorených do kateleptického spánku v neodhaliteľných hrobkách, čo by mohlo vysvetliť, prečo ešte po stáročiach prežívali v arabských legendách a v okultnej subkultúre našej doby tradície o oživených múmiách, aj keď telesné schránky niektorých zo staroegyptských zasvätenecov boli podľa tohto podania balzamované iba zdanlivo. Do plátna zabalené telá síce ležia nehybne v drevených rakvách chránených ťažkými vekami, ale neboli z nich vyňaté žiadne vnútorné orgány. Ďalší rozdiel spočíva v tom, že mŕtvolý sú pod oví nadlami pokryté ochrannou vrstvou vosku a tak čakajú na deň, kedy ich duch zostúpi späť a tajná spoločnosť pripraví všetko potrebné k ich návratu k životu.

Aké teda napokon bude skutočné finále víťazného pochodu faraónov? 🐉

MVDr. Miloš Jesenský, PhD.

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



Mgr. Aleš Česal

Český spisovateľ a publicista. Dlouhodobě se zabývá tajemnými a záhadnými fenomény české i světové historie a je autorem více než 25 knih z oblasti literatury faktu. Je držitelem Ceny 12. května, kterou uděluje Československá archoastronautická asociace. V současné době žije ve Františkových Lázních.



PRÁZDNINY V ŘÍMĚ

ŠÁRKA ŠKACHOVÁ, foto autorka



Řím je městem, kde jsou soustředěny dějiny celého lidstva. Řím antický, ležící v troskách, vzbuzující úžas a úctu. Pohledů na Řím je tolik, kolik je lidí. Každý z nich vidí jenom část a nasaje jiné zážitky a jiné vzpomínky. Všichni se ale shodují na jednom. Těžko hledat druhé takové město prostoupené dějinami a tradicí. Jejich odraz se promítá i do nabídky zdejšího jídla. Řím je velmi pohostinné město. Využijte toho! Jídlo je tím pravým vyvrcholením sounáležitosti s městem. Řím je místem sladkého života, tak se uče žít dolce vita. Tohle umění je totiž samou podstatou „římskosti“.

Nesledovat hodinky na ruce, nechat kostelní zvony odměřovat čas a vnímat vůni města utkanou z kuchyňských par nad hrncem a římských spíží, to všechno udává tón těm dlouhým a poživacím římským siestám. Řím je městem požitkářským, staňte se umělcem života a užívejte si ho od rána do rána. Je jako nikdy nekončící film.

Kam v Římě?

Určitě je nutností vidět co nejvíc z nejznámějších římských památek. Těch, které dělají Řím Římem. Ty rozhodně nejde přehlédnout a stejně k nim vedou všechny cesty ve městě. Ale nezapomenout u toho, že Itálie je především cit ... pro dobré jídlo, pro sklenku s přáteli, pro umění, pro módu a vůbec pro všechno, co dělá život radostnějším a zábavnějším. Na to všechno si rozhodně musí každý návštěvník „věčného města“ vyšetřit čas. Co když dostanete otázku „Come avete mangiato?“ (Jak jste tam jedli?), což je pro Italy důležitější než jaké bylo počasí a co jste tam viděli. Mezi přáteli je to prý jedna z nejčastěji pokládaných otázek. Buďte na to připraveni.

Jestli trpíte hladem po poznání, začněte pozváním do kuchyně starých Římanů. Apiciova kuchařská kniha zprostředkovává dokonalou představu o tom, co se servírovalo na stoly a přistavné stolky, když Římané uléhali k hostinám. Některé pokrmy se zachovaly do dnešních časů a stojí za to je poznat. Listování touto knihou je doslova objevné. Můžete cestovat v čase a sedět u toho nad espressem někde v útulné kavárně.

KUCHYNĚ STARÝCH ŘÍMANŮ

V domech bohatých Římanů bylo zvykem zvat hosty ke kultivovaným požitkům. Pořádaly se hostiny s rozpravami a uměleckými vystoupeními tak, aby sloužily především k povznesení duše. Nikdy se nezapomínalo na zlaté pravidlo pro sled pokrmů *ex ovo usque ad malum* (od vejce až po jablko), přičemž jablkem je míněn jakýkoliv dezert s ovocem. Na úvod každého jídla se podával – takřka povinně – vaječný pokrm. Hostiny římské byly svým marotratným přepychem vyhlášené, ale římská většina obyvatel se stravovala skromně. Typickým pokrmem byla obilná kaše, pšeničný chléb, zelenina a ovoce. Sladkostem vévodil med. Pří-

mořská poloha Itálie umožňovala konzumaci velkého počtu ryb a mořských plodů. Zjistíte, že tady se vztah k jídlu ani po staletí tolik neproměnil. Pořád je to vztah vášnivý a plný emocí.

Římská spíž dneška

Rodinná jídla jsou kratší, více se spěchá a polotovary zejména těstovin dnes nahrazují ty dříve s láskou doma vyráběné. Domácí spíž je menší, ale nezmenšila se vašeň pro dobré jídlo a pevné rodinné vazby. Jí se pořád se stejnou chutí. Když to není doma, tak v nějakém místním podniku, vyhlášeném tradiční italskou kuchyní. Jídlo je také skvělým konverzačním tématem. V podstatě se kolem něj všechno točí a Italové o něm dokáží diskutovat hodiny, neboť ho znají do nejmenších podrobností a rádi si o těch pikantnostech vypráví.



Věděli jste, že římská kuchyně je bez **ARTYČOKŮ** zcela nemyslitelná? V souvislosti s artyčkou se v Římě vzpomíná na kuchařskou osobnost, která si koncem 19. století vydobyla titul mistr studené kuchyně. Angelo Valiani pěstoval a prodával artyčky. Jeho specialitou byly **carciofini sott'olio** – malé, jemné a velmi šťavnaté artyčky naložené v oleji, které byly tak lahodné, že se doslova rozplývaly na jazyku. Valiani sám osobně ručil za jejich pěstování, sklizeň i zpracování. Velké prodával, ty malé pečlivě čistil, odstraňoval z nich nežádoucí chmýří a vařil je v jemném octovém nálevu. Po zaschnutí je pečlivě vyskládal do nádobek spolu s kuličkami pepře a listy vavřínu a zaléval je tím nejlepším olivovým olejem. V jeho malém nádražním bufetu se na nedostupné artyčky den co den stály fronty. Artyčky brzy udělaly z Valianiho zámožného muže. Když se mu narodil syn, vybral pro něj jméno **Carciofino** a musel si ho prosadit u samotného papeže. U jídla s Italy se dozvíte na tisíc takových pěkných příběhů. To je tím správným kořením, proč se od italských stolů lidé

nezvedají příliš brzy. I když jsou talíře prázdné, pořád je víno ve sklenice a pořád je o čem mluvit. Kolik debat se už uskutečnilo jenom o správné italské „pastě“. Těstoviny, to je jedno velké a nekonečné téma. Každé místo v zemi a každý tvar má své vlastní důvody, proč se s nimi musí zacházet právě tak, jak si to žádá dávná tradice.

ŘÍMSKÁ PASTA

Těstoviny v Římě prostě ochutnat musíte! Buon appetito! Vášně pro těstoviny láme v Římě veškeré rekordy. Když se vydáte cestou turisty nevyšlapanou, najdete trattorie, kde podávají pastu přímo z horké pánve. Trik je v tom, umět hledat ta správná místa. Z tohoto důvodu tak ráda upřednostňuji průvodce dvounohého před tím tištěným! Tradice se často hledají za těmi méně nablýskanými fasádami na místech málo nápadných a Římany schválně zapíraných. Tam dostanete i velmi starý recept na spaghetti v římském stylu, o kterém jste možná ještě neslyšeli.

ŠPAGETY V ŘÍMSKÉM STYLU/ SPAGHETTI ALLE CARRETTIERA

Recept na římskou úpravu špaget pochází z doby, kdy se carrettieri se svými vozíky naloženými vínem, nádobím, tkaninami a základními potravinami, jako je obilí, olej a konzervované ryby potulovali po italském poloostrově. Když chtěli jíst, museli zvládnout uvařit doslova cestou na silnici. Naložený vozík zbožím se přeci nemůže za žádnou cenu opustit! Tak vznikla jednoduchá omáčka na těstoviny známá jako **alle carrettiera**, aneb „ve stylu řidiče vozíku.“ Tato verze je dodnes symbolem stylu oblíbeného v Římě a okolí. Jednoduchá omáčka se připravuje z rajčat, olivového oleje a konzervovaného tuňáka. Nečekaným překvapením jsou dle tradice přidáné hříbky (sušené a předem namočené nebo čerstvé). Svěží dojem dodá nasekaná plocholistá petrželka, o pikantnost se postará špetka chilli a špetka sušeného česneku. Spaghetti by měly být vyrobené na bronzové matrici, protože na nich mnohem lépe drží omáčka. Ještě na slovíčko k tuňáku. Používá se konzervovaný, ale dbá se na jeho kvalitu, takže tuňák ventresca (nejjemnější kousky z bříška ryby) má vždycky přednost.



Další typicky římské těstoviny jsou caccio e pepe se sýrem pecorino romano a větší špetkou mletého pepře. Obměnou jsou těstoviny alla gricia, do kterých se navíc přidává trochu slaniny. K Římu patří těstoviny s omáčkou all'amatriciana, připravenou z rajčat, slaniny a pecorina.

CARBONARA, skutečná římská klasika, bez které domů nejezdíte

Ve srovnání s ostatními zmíněnými recepty na **tradiční římskou „pastu“** jsou **carbonara** těmi úplně nejmladšími. Před padesáti lety po nich nenajdeme ani zmínku, přesto si za těch pár let tento recept Římané natolik oblíbili, že z něj udělali něco tak lokálního, co si mocně chrání a jsou citliví na každé zbytečně nesmyslné inovace příliš kreativních „kuchařů“. Kouzlo carbonary je v jednoduchosti! To je mantra všech italských receptů. Zázrak dělá dokřupa va připravená slanina (jedině guanciale = vepřová líčka). Čerstvá vejce, sýr pecorino romano (ovčí sýr) a správně uvařená pasta. Závěrečná špetka čerstvě umletého černého pepře nesmí chybět! A může se nosit na stůl. Báječné je, když vám carbonaru připraví přímo u stolu.

Kde v Římě ochutnat úplně tu nejlepší? Můžete zkusit Armando al Pantheon. To je sázkou na jistotu, protože od roku 1961 berou Carbonaru tak vážně, že se každoročně ucházejí o titul nejlepší

Carbonara v Římě. Když se zeptáte místních na dobrou carbonaru, někteří vás pošlou směrem ke kuchaři jménem Arcangelo Dandini. Carbonaru dělá pouze se žloutkem, což ji odlišuje od standardních verzí tohoto pokrmu, ale je nezapomenutelně krémová. Já mohu doporučit podnik jménem Hosteria Romana na Via del Boccaccio 1. Místo nemůžete minout, protože před Hosterií vždycky stojí fronta těch, kteří na svůj stůl ještě čekají. Na skvělou římskou kuchyni si prostě musíte udělat čas a rezervaci předem. Carbonaru i caccio e pepe nám tu namíchali přímo na stole.

Tradiční recept na CARBONARU (pro 2 osoby)

- ▼ 300 g špaget
- ▼ 200 g guanciale krájené na malé kostičky
- ▼ 1 celé čerstvé vejce + 2 žloutky
- ▼ 100 g strouhaného sýru pecorino romano
- ▼ čerstvě mletý černý pepř
- ▼ 150 – 200 ml horké vody z uvařených špaget

Dostatečné množství vody přivedeme k varu, osolíme a zavaříme těstoviny. Uvaříme je al dente, tj. cca o minutu méně než je uvedená doba varu. Scedíme a zachytíme do šálku doporučené množství horké škrobové vody. Mezitím upravíme na pánvi guanciale. Rozpou-

štíme na mírném ohni a poté necháme v tuku škvarečky dokřupa zezlátnout. Do pánve se slaninou přidáme vařené špagety a pánev odstraníme z plotny. Dobře promícháme, aby všechny špagety byly obalené tukem. Teď už můžeme pracovat přímo u stolu. V misce rozšleháme vejce se žloutky. Šleháme tak dlouho, dokud se směs nespojí v hladkou emulzi. Přidáme strouhaný sýr a černý pepř. Postupně přidáme do pánve k těstovinám i vaječnou směs se sýrem a dobře promícháváme. Za stálého míchání přidáváme i horkou škrobovou vodu. Přiléváme ji pomalu, aby měla čas se absorbovat. Právě tato voda udělá tu skvělou konzistenci celého jídla. Pánev s carbonarou necháme zakrytou minutku postát, pak ihned servírujeme. Povrch těstovin ještě posypeme malým množstvím strouhaného sýru a přidáme trochu hrubě mletého pepře.

Tip na skvělou Carbonaru + nejlepší výhled na Řím mají v restauraci Roof Garden. Carbonara i výhled na Fori Imperiali je impozantní. Tady používají pastu zvanou **rigatoncini** (malé hřebénovité těstoviny). Je dobré vědět, že nejen špagety jsou pro římskou verzi carbonary autentické.

Příprava carbonary je snadná, ale chce to znát pár jednoduchých triků a nepodcenit nákup kvalitních surovin. Pokud budete chtít ochutnat carbonaru v křupavém obalu, kupte si na ulici v Římě jedno z nejoblíbenějších pouličních jídel – Suppli – smažené rýžové kroketky. Uvnitř najdete i jiné náplně, ale plněné krémovou carbonarou uvnitř jsou neodolatelné a skáčou do úst skoro samy. Tak jako římská saltimbocca.

SALTIMBOCCA ALLA ROMANA

Oblíbeným a typickým druhým chodem (*secondo piatto*) je pro Římany telecí plátek s Prosciuttem a šalvějí – Saltimbocca alla romana. Výraz **saltimbocca** by se dal doslova přeložit jako „skákat do úst čili z něj odvozená skočdohubka“, což odkazuje na skutečnost, že příprava je tak rychlá, že během pár minut s několika čerstvými ingrediencemi vytvoříme v jedné pánvi dobrotu, kterou hned a s chutí můžeme sníst. Dokonce nemusíme chystat ani teplou přílohu. *První zmínka o takto upraveném pokrmu prý pochází z konce 19. století od Pellegrino Artusiho (autora knihy „Věda v kuchyni a umění dobře se*

stravovat“, narozen 4. srpna 1820 ve Forlimpopoli, zemřel v roce 1911 ve věku 91 let v Toskánsku). Po celý svůj dlouhý život si Pelli užíval života a neztrácel zanícenou vášeň pro literaturu a vaření. Tento pokrm popsal jako gurmánský zážitek po návštěvě římské tratorie Le Venete takto:

„Saltimbocca alla romana“ – jedl jsem v Římě v tratorii **Le Venete**, a proto mohu pokrm přesně popsat. Přípravuje se z masa mléčného telete, jen lehce ochuceného solí a pepřem. Na každém plátku masa je umístěno půl listu šalvěje (celý by byl příliš mnoho) a na šalvěji tenký plátek sušené šunky (Prosciutto). Pokud chcete, aby tyto tři věci držely pěkně pohromadě, spíchněte je párátkem a opečte na másle, ale pečte po straně se šunkou, aby se zabránilo ztvrdnutí masa. Jak jde vidět, je to jídlo jednoduché a zdravé. Z 300 g libového masa dostanete 11 až 12 plátků, což vystačí pro tři nebo čtyři osoby. Plátky krájejte na tloušťku poloviny prstu a před jejich přípravou je lehce naklepejte.

Dávám mu za pravdu. Saltimbocca alla romana je vynikající záležitost. Originál jsem si dala nedávno v Římě, nedaleko náměstí Navona, kde sídlí na Via di Tor Millina na č. 5 dobrá Tratorie s příznačným názvem Saltimbocca. Tam si krom typických římských pokrmů můžete dát klidně jen Vino e Scarpeta.

SALTIMBOCCA alla romana

Potřebujeme:

- ▼ plátky telecího masa
- ▼ šunku Prosciutto
(víte, že slovo prosciutto pochází z latinského slova perexsuctum, které znamená „důkladně vysušený“?)
- ▼ šalvěj
- ▼ sůl
- ▼ pepř
- ▼ máslo
- ▼ trochu olivového oleje
- ▼ sklenku suchého bílého vína

Postup přípravy: Plátky masa šetrným způsobem naklepeme. Nejlépe mezi dvěma pergamenovými papíry. Tenké plátky masa se někdy před samotnou přípravou mohou nechat marinovat v misce s bílým vínem (cca 30 minut). Před tepelnou úpravou maso osušíme a každý plátek zakryjeme Prosciuttem, přidáme lístky šalvěje a zajistíme párátkem. V pánvi rozpustíme kousek

másla, můžeme přidat kapku olivového oleje a do horkého vložíme plátky masa nejprve šunkou a šalvějí dolů, aby se chutě mohly pěkně spojit s tukem. Opékáme cca 4 minuty po jedné straně, poté plátky otočíme, okořeníme špetkou soli a mletého pepře a zalijeme malým množstvím vína a po dobu 4 minut doděláme. Maso krásně změkne a v pánvi se vytvoří fantastická šťáva. Saltimboccu ihned servírujeme na nahřáté talíře a přeléváme vypečenou šťávou. A co příloha? Postačí botička! Pokud jde o přílohu, i v Římě je obvyklé, že přílohy k masu bývají skromnější. Někdo si dá talířek grilované zeleniny, jiný trochu brambor, např. pečených v troubě, často jen hromádku zeleného salátu, ale nikdy na italském stole nechybí pečivo. To se s oblibou používá k vytření omáčky přímo z talíře. Děje se tak nejčastěji u rodinného stolu, kde bývá atmosféra stolování méně formální a příjemně uvolněná. Dobrá tratorie ovšem takovou domácí atmosféru umí navodit a tak se většina Italů nerozpakuje tzv. „šlápnout botičkou do svého talíře“ a vzdát tak poctu kuchaři. Co může být pro kuchyň větší pochvalou od hosta než vracející se prázdné a do poslední kapky čisté vytřené talíře?

Ať už ochutnáte v Římě cokoli, vždycky se hodí sklenka dobrého vína. Víte, že **PRVNÍ VINAŘSKÝ ZÁKON** – historicky první známé nařízení, které se týkalo pěstování a vysazování révy, pochází ze Starověkého Říma? Tvůrcem prvního vinařského zákona byl římský císař Titus Flavius Domitianus (vládl v letech 81–96 n. l.). Započneme-li dnes debatu o moderním vinohradnictví, můžeme směle začít slovy: „Již staří Římané“ ...

ZÁVĚR:

Kdy plánovat prázdniny v Římě? Zkrátka a dobře, v létě i v zimě. Sami Římané tvrdí, že nikdy není taková zima, aby je přešla chuť dát si gelato/zmrzlinu. A nikdy není tak horko, aby si nemohli dát Carbonaru. ŘÍM nestačí jen vidět, tohle město si musíte vychutnat. Tak co jste jedli v Římě? To všechno, co uvidíte, to jenom znásobí dokonalý pocit z města měst. Existuje bezpočet drobností, které dohromady tvoří jedinečnou atmosféru Říma. Tady se nedá nezamilovat. Pokud máte pocit, že se vám láska vyhýbá, vezměte minci a hod'te ji přes rameno do fontány di Trevi a uvidíte, co se stane. Řím přeje pověřivým. 🍷

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

Orákulum bohyní

Colette Baron-Reid

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Kniha a 52 karet.



Světově uznávaná expertka na vykládací karty Colette Baron-Reid v tomto balíčku vytvořila most mezi mystikou a pozemským životem a nabízí vám vedení na cestě k růstu a naplnění vašich snů. Najdete zde posilující, vyladující a inspirující interpretace 52 bohyní z nejrůznějších kultur: bohyně cest Elen vás volá na cestu... Artemis nabízí, že povede váš šíp... a Ceridwen vás vyzývá, abyste věřili neomezenému potenciálu vašeho života.

Pád do milosti

Adyashanti

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Cesta k vnitřnímu probuzení.



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

světlu, které září během skrytých a tichých okamžiků. Které v nás zažehává jiskru a mění náš způsob vnímání světa. Máme-li se milosti otevřít, musíme se vzdát iluze, že máme svůj život pod kontrolou, přestat se zabývat minulostí a žít budoucností. Poznatky, které Adyashanti shromáždil v této knize, by měly sloužit k přemýšlení a meditaci, pomocí které můžete zjistit, zda máte stejnou osobní zkušenost. Pravdu totiž nenajdeme ve slovech, ale pouze v nás samých.

Eva Ova

Kalendář na rok 2022

Kalendář malířky Evy Ovy na rok 2022 obsahuje kromě ilustrací i autorčiny krátké texty. Obrázky v nás otevírají spočinutí, ve kterém můžeme relaxovat až do „lehkosti bytí“, nebo můžeme kontemlovat nad texty, které v nás vyvolávají doteky světla.

Kalendáře lze objednat přímo u autorky:

www.eva-ova.cz, facebook.com/EvaOvaArt, nebo zakoupíte v prodejní galerii Rubikon v Olomouci či v prodejně čajovny „U Džoudyho“ na náměstí I.P.Pavlova v Praze.





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



Křížovky a sudoku o ceny

Robert Burns: Láskyplný člověk raději sám prožívá...				OKR. HYGIE- NICKO-EPI- DEMIOLÓG. STANICE	TALISMAN	KLÁVESA NA POČÍTAČI	BELGICKÉ MĚSTO	ESO ANGLICKY		VYZÁBLÉ	POHODA	ZÁHADY		INICIÁLY MALÍŘE ALEŠE	HORNÍ ČÁST MÍSTNOSTI	JHO- ASUSKÝ STROM	EVROPSKÉ POHOŘÍ
POMŮCKA: ACE, DAFNIE, GENT, REM, TOPOGRAFIE	KACHLÍK	MÍSTOPIS	PÍSM. REČKÉ ABECEDY INIC. HERCE LUKÁVSKÉHO						HUDEBNÍ ŠLÁGR					ODPLATA ŘÍMSKÝCH 6			
POBUDA									KDO NĚCO URČUJE ŽHNOUCÍ STR. ROD								
1. DÍL TAJENKY														HUDEBNÍ ŽÁNŘ PULZY			
INICIÁLY FOTBALISTY POBOR- SKÉHO			ZPŮSOB DŽEZOVÉHO ZPĚVU CÍL					CITOSLOVCE UPOZORNĚNÍ BYV. ITAL- SKÁ MĚNA						ŘEKY OTÁZKA 1. PÁDU			
POVRCHOVÝ DŮL				NEBO ANGLICKY CHEM. ZN. NIKLU			SILNÉ PROVAZY POTRAVA RYB					STŘEDOV. ZEMĚDĚL. NÁSTROJ PANOVNÍKŮV				TÁIT	ZCEPENĚLÝ
OBCHODNÍ ZÁSTUPCE						LITÉ SMALT ZASTAR.					ŮDER NOHOU EGYPTSKÝ FARAON				TECHN. ZA- BEZPEČENÍ AUTONOMNÍ OBL. ZKR.		
SUTI					PEČÍNKA STARÉ ČESKÉ ZÁJMENO				CITOSLOVCE CHRAPÁNÍ AMER. HUD. SKUPINA					ANGLICKÁ DĚL. MÍRA TÝKAJÍCÍ SE LOSA			
NÁZEV AU- TOBAZARU				PÍSMENO REČKÉ ABECEDY SYMETRÁLA				SKUTEČ- NOST KOŘISTIT KNIZNĚ						PŘEDLOŽKA JAPONSKÁ DESKOVÁ HRA			
ČESKÁ FIL- HARMONIE ZKR.			TAMTEN ZN. STE- RADIÁNU					BOHO- SLOVEC NÁRODNÍ STRANA							INIC. HERCE CHUDÍKA INIC. ZPĚV. SPEARSOVÉ		
ZAHRAŇČNÍ HUDEBNÍ SKUPINA					2. DÍL TAJENKY												
LETADLA ZASTAR.					PÍSEMNÁ ZKOUŠKA					SVOJI					ČÍSLOVKA ŘADOVÁ		

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

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

TĚŽKÁ

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

Řešení sudoku z čísla 5-6

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

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 5-6/2021 - Tajenka křížovky: „nevěřil v nic, ale že věří čemukoliv“, **sudoku:** 758. **Křížovka:** Lenhartová Monika, Chrenovec SK, Hevákova Jana, Jilemnice, Hermanová Soňa, Praha 9, Černín David, Ostrava, Šmídová Renata, Vsetín, Kašpárek Ivo, Ostrava. **Sudoku:** Kodýtková Jaroslava, Liberec, Břízová Věra, Havl. Brod, Hanšová Vladimíra, Liberec, Hanzelková Danuše, Libhošť, Ohlidalová Jarmila, Těrlícko, Królová Ivana, Orlová-Lutyně.

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



+ ZDARMA

k předplatnému kniha
Tarot andělů strážných:
kniha + 78 karet

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

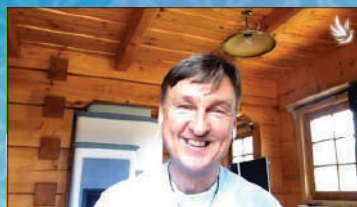


Cesty k sobě

internetové vysílání



Tereza Pergnerová
Žena s velkou duší



MUDr. Mikuláš Štefan
Dobré rady nad zlato



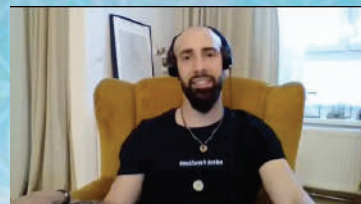
Sandra Pogodová, Richard Pogoda
Smíchem ku zdraví



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



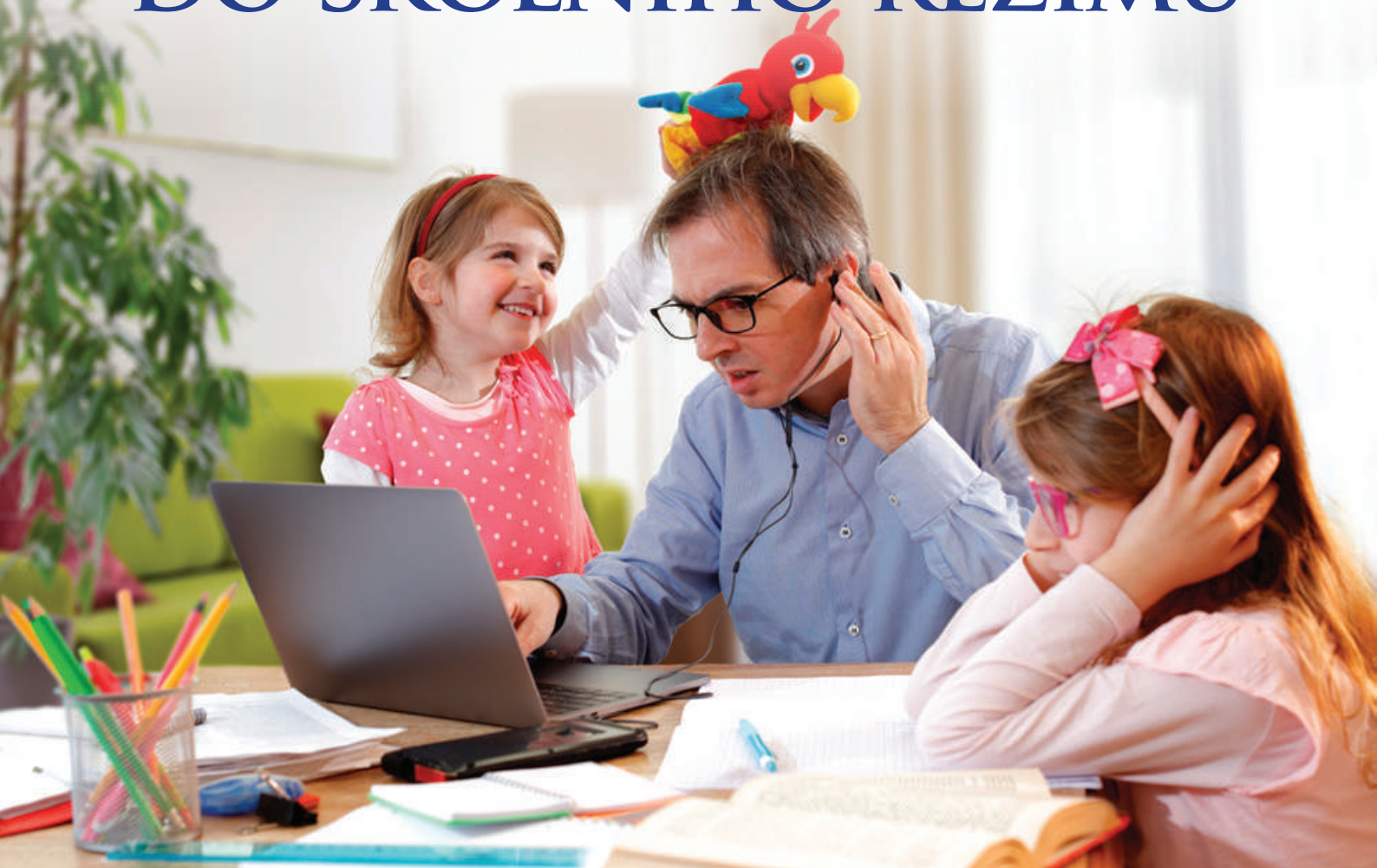
Diochi Slovakia s.r.o., Hlavná 31, 917 01 Trnava
tel.: +421 335 516 633
diochi@diochi.sk, www.diochi.sk

- **Boskovice, ZMĚNA**, Martina Kostíková, Základní škola Slovákova 8, kancelář vedoucí stravování. Provozní doba po-st: 15-17 hod, jinak dle tel.domluvy, tel.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, 39701, pisek@diochi.cz, Po-Pá: 7-17.30, So: 8-11, tel.: 737 484 081
- **Praha 1**, Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00, praha@diochi.cz, Po, St: 14-18, Út, Čt, Pá: 9-13, tel.: 224091330
- **Prostějov**, Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovské náměstí 21, 796 01, prostějov@diochi.cz, Po-Pá: 9-17, So: 9-12, tel.: 728 036 738
- **Rožnov pod Radhoštěm**, Hana Mikulénčáková, Bylinka, Bezručova 211, 756 61, straznice@diochi.cz, Po-Čt: 10-12, 14-17, tel. 608811708, 602779362
- **Tábor**, Ivetta 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 zTrnavskej ulice 56), 82102 Po-Štv: 10.00-18.00, Pia: 10.00-15.00 (obed 13.00-13.30), bratislava.sabinovska@diochi.sk, tel.: +421 918848777
- **Kežmarok**, Sféra klub DIOCHI, Hlavné námestie 58, (bylinkárstvo) 060 01, kezmarok@diochi.sk, Út, Str, Štv: 10.00-17.00, tel.: +421 918 476 177, +421 524 525 053
- **Košice-Alžbetina**, Alžbetina 2 (2. poschodie), 040 01 Košice, kosice.alzbetina@diochi.sk, Po, Út, Štv: 9.30-17.00, Str: 9.30-18.00, Pia: 9.30-14.30, tel.: +421 915 767 700
- **Košice-Rázusova**, Rázusova 37, 040 01 Košice, kosice.razusova@diochi.sk, Po-Pia: 10.00-17.00, Str: 10.00-18.30, Út-Štv: Zatvorené, tel.: +421 918 463 681
- **Michalovce**, Gorkého 11 / 1 posch., 071 01, michalovce@diochi.sk, Po, Út, Štv: 10.00-17.00, Str: 10.00-18.00, Pia: 10.00-15.00, tel.: +421 917 178 720
- **Nové Zámky**, Podzámska 4/A, č. d. 231, polyfunkčná budova 1. p, 940 02, novezamky@diochi.sk, Po-Út-St-Štv: 09.00-17.00, tel.: +421 905 300 144 (obed 13.00-13.30)
- **Poprad**, Obchodné centrum ALFA, Námestie Sv. Egídia 18/41, 058 01, poprad@diochi.sk, Po, Út, Štv: 9.30-17.00 hod., Str: 9.30-18.00 hod., Pia: 9.30-15.00 hod., tel.: +421 917177686
- **Prešov**, Masarykova 16/A (prízemie), 080 01, presov@diochi.sk, Po, Út, Štv: 9.30-16.30, Str: 9.30-17.30, Pia: 9.30-15.00 (obed 13.00-13.30), tel.: +421 905 818 555
- **Prievidza**, Matice slovenskej 12 (budova ROZVOJ), 971 01, prievidza@diochi.sk, Po, Str, Štv: 10.00-16.30 (obed 13.00-13.30), tel.: +421 918 802 027
- **Trenčín**, Jilemnického 2, OC ALFA, 1. p., 911 01, trencin@diochi.sk, Po, Str, Štv: 10.00-16.30, obedná prestávka 13.00-13.30, tel.: +421 917 717 737
- **Trnava**, Hlavná 33/16, 917 01, trnava@diochi.sk, Po, Út, Štv: 8.30-16.30, Str: 8.30-17.30, Pia: 8.30-16.00, obedná prestávka: 13.00-13.30, tel.: +421 917 717 787
- **Zvolen**, J. Kozačka 11 (Dom služieb), 1. posch. 960 01, zvolen@diochi.sk, Po-St: 8.00-17.00, Út a Štv: 8.00-16.00, Pia: 8.30-15 (obed 12.30 - 13.00), tel.: +421 917 200 207
- **Žilina**, Bottova 5, 010 01, zilina@diochi.sk, Po-Štv: 9.00-17.00, (obed 13.00-13.30), tel.: +421 917 200 178



KRÁSA ZAČÍNÁ UVNITŘ®

KLIDNÝ START DO ŠKOLNÍHO REŽIMU



KLID A POHODA BEZ STRESU

Venisfér kapky jsou bioinformační přírodní doplněk stravy vyrobený z bylin, které obsahují přirozeně se vyskytující antioxidanty a fyto látky ovlivňující **mikrocirkulaci krevního systému, normální činnost cévní a oběhové soustavy, krevní tlak, paměť, kognitivní výkonnost a soustředění.**

Levamin kapky jsou bioinformační přírodní doplněk stravy s extrakty bylin - lotos, rozchodnice růžová, sibiřský ženšen, srdečník nebo boldovník vonný pomáhají tělu navodit **klid, pohodu, relaxaci, dobrou náladu a harmonizují centrální nervový systém.**

Nervamin kapky jsou bioinformační doplněk stravy obsahující bazalkovou, kardamomovou, nardovou nebo meduňkovou silici a které přispívají ke **zklidnění, relaxaci, normalizaci nervové soustavy, podporují spánek, emoční komfort, chrání před stresem.** Lze je použít na zklidnění kašle, protože silice normalizují dýchací systém.

