



ASTROMEDAILONEK
**Pablo
Picasso**



**Kráčející
stromy**



**Mýtus
o zmatení
jazyka**

Sféra

DIOCHI

LISTOPAD – PROSINEC 2021
ROČNÍK 18 58 Kč/2,40 €



**MUDr. JAN
HNÍZDIL:**

NEMOC
JE INFORMACE,
ŽE ČLOVĚK VE SVÉM
ŽIVOTĚ DĚLÁ
NĚJAKOU CHYBU.

**Čchi, krev a tělní tekutiny
podle tradiční
čínské medicíny**

**Tajemství
niti osudu**

**Shiatsu
Jak vlastně funguje?**

**Operace očí
ve 21. století**

**Reflexní terapie
obličeje**

**Zimní čas
v životě našich předků**



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

ABY „POZITIVNÍ“ ZNOVU ZNAMENALO „POZITIVNÍ“

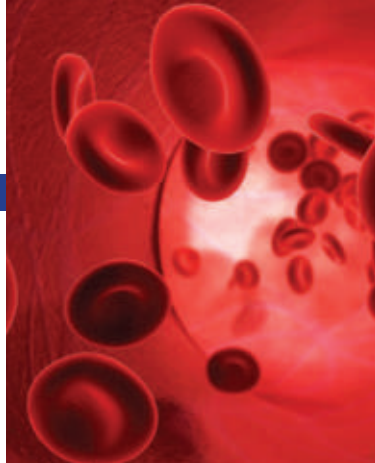
DEVIRAL PLUS

BAKTEVIR kapky

DiNAvir kapky



PŘEČTETE SI V ČÍSLE

**8** Čchi, krev a tělní tekutiny**24** Rozhovor: MUDr. Jan Hnízdl**58** Mýtus o zmatení jazyka dnes**76** Zámecká kuchyně nejen na stolech v jižních Čechách**4** Kaleidoskop**5** Editorial**CELOSTNÍ MEDICÍNA****6** Čchi, krev a tělní tekutiny**10** Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila**12** Spánek: elixír zdraví a mládí**16** Operace očí ve 21. století:

Precizní lasery a multifokální čočky. Mohou špičkové přístroje nahradit i lékaře?

20 Shiatsu

Jak vlastně funguje?

ROZHOVOR**24** MUDr. Jan Hnízdl

Nemoc je informace, že člověk dělá v životě nějakou chybu aneb Povídání nejen o bolestech zad...

30 Sirnaté lázně: Ostrožská Nová Ves**ENERGIE KRAJINY A STAVEB****32** Putování za krácejícími stromy**ASTROLOGIE****36** Zběsilost tvorby Pabla Picassa**ZDRAVÍ A KRÁSA****42** Reflexní terapie**45** Diochi akce**46** Redian čaj**48** Ořešák královský: Vlašské ořechy a Vánoce**OSOBNÍ ROZVOJ****52** Vnitřní KRITIK, šéf nad šéfy**56** O tajemství předení a niti osudu**SPIRITUALITA****58** Mýtus o zmatení jazyka dnes**62** Sv. Martin**64** Kosmická konsilia**66** Archandělé - archanděl Matka Marie (panna Marie)**PRO VOLNÉ CHVÍLE****68** Zimní čas v životě našich předků**72** Eskimácké záhady a legendy**76** Zámecká kuchyně nejen na stolech v jižních Čechách**80** Inspirace na zajímavé čtení**81** Křížovky

PÁR NATURISTŮ OTEVŘENĚ PROMLUVLIL O ŽIVOTĚ V PŘÍRODĚ

Starší pár z Velké Británie promluvil o tom, jaké je to žít bez oblečení. John i jeho partnerka Helen se považují za naturisty. Stoupenci tohoto hnutí se pohybují na vyhrazených veřejných místech a v soukromí nazí, žijí v komunitě a získávají zkušenosti poznáváním přírody. Pětapadesátiletá Helen nenáviděla oblečení už jako dítě a naturistkou se stala v roce 2006, když jí bylo čtyřicet let. O pět let později se seznámila se svým přítelem Johnem, který si prý na nahotu částečně zvykl během působení v armádě, kde s ostatními kolegy například sdílel sprchy.

Naturistický životní styl není pro každého. „Nemáme zavedenou vodu ani elektřinu a žijeme doslova uprostřed ničeho“, popisuje fungování naturistické komunity Pines, která nyní hledá nové členy. Během dne se všichni členové Pines starají o údržbu obydlí a obstarávají přilehlé pozemky. Rodina i blízcí přátelé Johna a Helen prý vědí o jejich životním stylu, občas se ale pár setkává s nepochopením. Někteří z jejich přátel se obávají, že na to, aby chodili celý den nazí, nemají dost dobrou postavu. John je ale přesvědčený, že na tvaru ani velikosti těla nezáleží. „Pokud se mohu každý den postavit před zrcadlo a říct si: Brzy mi bude 69 a na ten věk vypadám dobře, pak jsem šťastný“, říká.



KOCOUR ZAHNAL MEDVĚDA

Hrdinou ruských médií a sociálních sítí se stal černý kocour Vasilij, zvaný zdrobněle Vasja, který na Sibiři dokázal odehnat medvěda od svých pánů. „Odvážný domácí mazlíček se nebezpečně šelmy nezalekl ani na okamžik“, napsal vládní deník Rossijskaja gazeta na svém webu. Medvěd se před naježeným kocourem vzpínal na zadní tlapy, ale Vasju nezastrašil a raději odkráčel do hlubin lesa.



ZEMŘEL JAPONEC, KTERÝ PROSLAVIL SUDOKU

Ve věku 69 let zemřel milovník skládaček a rébusů Maki Kadži, který zpopularizoval hru sudoku. Informovala o tom agentura AFP. S původním konceptem hry později známé jako sudoku přišel v 18. století slavný švýcarský matematik Leonhard Euler, který výtvar nazval latinské čtverce. Moderní verzi, která se od té předchozí lišila rozdělením hrací plochy do devíti čtverců o devíti čtverečkách, objevil Kadži na začátku 80. let v americkém časopise, který následně přivezl do Japonska. Hře dal jméno, pod kterým ji dnes znají lidé po celém světě.

SOUSEDSKÉ TLACHÁNÍ A UNESCO

Starosta španělského městečka Algar požádal, aby na seznam světového dědictví UNESCO bylo zařazeno sousedské klábosení, u kterého se už stovky let scházejí obyvatelé španělského venkova. Má totiž strach, že by tradici mohl zničit nástup moderních technologií.

Je to zvyk starý stovky let. Jakmile se horký jižní vzduch navečer trochu ochladí, vytáhnou si obyvatelé španělského venkova židle na ulici a do nočních hodin vysedávají před svými příbytky a klábosí se sousedy. Podnikavého starostu městečka Algar napadlo, že by se tento každodenní rituál měl nechat zapsat na seznam nehmotného kulturního dědictví UNESCO. Je totiž přesvědčený, že tradici sousedského rozmlouvání v současné době čím dál víc ohrožují internet a televize a obec s populací okolo 1400 obyvatel podle něj patří k posledním ostrůvkům, kde se udržuje. „Je to pravý opak sociálních sítí. Tady jde o konverzace tváří v tvář“, uvedl starosta pro britský deník The Guardian. Pokud jeho žádost o zařazení na seznam UNESCO bude úspěšná, ocitl by se španělský rituál po boku tradiční přípravy neapolské pizzy, finské kultury saunování, soutěže v sekání trávy v Bosně a Hercegovině a moravského verbuňku.

Uniklo vám starší číslo Sféry? Hledáte doplňující informace?

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

 www.casopis-sfera.cz

Facebook Sféry je tu pro vás!

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

 facebook.com/casopis.sfera

sféra vychází jako dvoměsíčník

VYDÁVÁ

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

JEDNATEL

JUDr. Jaroslav Slunečko

ŠÉFREDAKTORKA

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

REDAKČNÍ RADA

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

GRAFIKA, ZLOM

Hana Růžičková

JAZYKOVÁ KOREKTURA

Mgr. Václav Kárník

STÁLÍ SPOLUPRACOVNÍCI

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

MARKETING, INZERCE

inzerce@diochi.cz

POŠTOVNÍ ADRESA

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

BEZ SVOLENÍ VYDAVATELE

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

NEVYŽÁDANÉ

rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí.

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

ZA PŘÍSPĚVKY

zodpovídají autoři, obsah nemusí
vyjadřovat stanovisko redakce.

FOTO, NENÍ-LI UVEDENO JINAK

istockphoto.com, pixabay.com

ILUSTRACE

Hana Růžičková

REGISTROVÁNO

MK ČR pod č. E-15 503, ISSN 1214-9454

TISK

Triangl, a. s.

Milí čtenáři,



„Všechno má určenou chvíli a veškeré dění pod
nebem svůj čas... (Kaz. 3,1 – 11)“. Opět jdeme
do finále a otevíráme poslední číslo Sféry roku
2021. Jak jste ho prožili? Numerologové popisují
vibraci roku 2021 stručně – číslo 5 v součtu by se
mělo týkat zásadních změn a otevírání srdce. Jaké změny vám letošní
rok přinesl a stále ještě přináší? Jsou k lepšímu, srdečnějšímu stavu bytí?
Vedou k hlubšímu uvědomění?

Přála bych si, aby byla Sféra průvodcem a světlem na cestě ke zdraví,
radosti a spokojenosti. Doufám, že i poslední číslo roku 2021 vám bude
inspirací. Těšit se můžete na rozhovor s MUDr. Janem Hnizdilem o tom,
jak se naše životní postoje mohou odrazit na našem zdraví, pokud
se necítíte úplně dobře, možná pomůže shiatsu nebo tradiční čínská
medicína a samozřejmě preparáty DIOCHI. Inspiraci najdete i v poradně
terapeuta Leoše Poskočila.



Samozřejmě je konec roku i časem adventním a příslibem světla
v tmavých koutech naší duše. Nechť vás potěší povídání o Zimním čase
v životě našich předků, o sv. Martinovi nebo Panně Marii. Pro milovníky
astrologie a umění jsme připravili astromedailonek Pabla Picassa a pro
gurmány je připravena Zámecká kuchyně v podání gurmánky Šárky Erb
Škachové a samozřejmě mnoho dalšího.

Krásný adventní čas plný radosti ze srdce přeje

Hana Němcová

šéfredaktorka

hana.nemcova@diochi.cz

ČCHI, KREV a tělní tekutiny

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ



O tradiční čínské medicíně bylo již napsáno mnoho. Důležité je zmínit a ujasnit si pojmy čchi, krev a tělní tekutiny v organismu. Objasníme si tedy tvorbu, funkce, druhy a vzájemnou provázanost mezi jednotlivými pojmy. Dodáme tím další dílky do pomyslného puzzle našeho organismu z pohledu tradiční čínské medicíny.

ČCHI

Pokud bychom měli podstatu čínské medicíny vyjádřit jediným pojmem, stěží najdeme vhodnější slovo nežli „čchi“, kterou můžeme chápat jako biologickou vitální sílu.

Tvorba čchi v organismu

Zatímco v pre-kosmickém stádiu je čchi nejdříve v podobě energie, a až následně se zhmotňuje do esence t'ing, v post-kosmickém světě, tudíž i v člověku, je posloupnost obrácená – čchi se transformuje z esence t'ing (hmoty). Čchi má dva vzájemně spjaté zdroje svého vzniku a tím jsou zdroj prenatální a postnatální. **Prenatální zdroj** – zárodek se rodí ze spojení prenatálních esencí muže a ženy. Mimo to neustále přijímá prenatální esenciální čchi i z těla matky, v němž je přítomna v její čchi a krvi. Z tohoto hmotného podkladu pak transformuje svou vlastní čchi. **Postnatální zdroj** – po narození si nový jedinec musí začít sám vytvářet svou postnatální esenci, což se děje trávením a rozkladem potravy a mícháním takto vytvořené esence s vdechovaným vzduchem. Nová substance organismus vyživuje, poskytuje mu jin a též proměňuje v energii čchi neboli jang. Orgány vztahující se ke tvorbě čchi jsou ledviny, slezina se žaludkem a plíce. V ledvinách je uchována prenatální vrozená esence-čchi, slezina a žaludek tráví potravu, proměňují ji v postnatální esenci t'ing a dopravují do plic, plíce vdechují zvnějšku čchi, která se smíchá s již vytvořenou esencí, a pomáhají tuto směs distribuovat do těla.

Funkce čchi

Čchi je síla, která organismus oživuje, udržuje v chodu a iniciuje všechny

jeho funkce. V klasických dílech čínské medicíny se o ní mluví jako o „kořeni člověka“, a zdůrazňuje se v nich, že existence člověka je plně závislá na čchi. Z hlediska celkového působení čchi v těle můžeme mluvit o šesti funkcích – hybná, zateplovací, ochranná, zadržovací, transformační a vyživovací.

▼ Podle funkce **hybné síly** působí čchi jako síla, která je v neustálém pohybu, tím hýbe i dalšími tekutinami a složkami organismu, jako jsou cirkulace krve a tekutin, vylučování potu a moče. Funkcí hybné síly není míněno jen mechanické pohybování, ale i to, že čchi působí jakožto iniciující síla, základní energie, jež napájí

již vnitřní orgány, tkáně, krev nebo tělesné tekutiny nutně potřebují ke své činnosti. Kromě toho jako ochranná čchi tzv. „řídí otevírání a zavírání“, čili reguluje póry a vylučování potu, ale i pohyb čchi dovnitř a ven na povrch těla.

▼ **Ochranná** funkce působí na dvou úrovních. Jangovější složka čchi tvoří kolem těla obal, který chrání organismus a brání vniknutí vnějších škodlivých činitelů (vůně, chlad, horko aj.), které by mohly rozvrátit jeho vnitřní rovnováhu. Ale umožňuje i aktivní ochranu v případě vniknutí škodlivých činitelů do těla. Ve shodě se svými odstředivými vlastnostmi jangová čchi vytlačuje činitele z povrchu



všechny životní pochody v těle. Čchi umožňuje činnost orgánů, metabolismus látek, tvorbu nové krve, celý koloběh procesů, bez nichž by organismus nevykazoval žádné známky života.

▼ Podle **zateplovací** funkce je čchi zdrojem tepla organismu i silou, která způsobuje kolísání tělesné teploty. Poskytuje tepelnou energii,

těla a ztěžuje jejich postup dovnitř organismu.

▼ Další funkcí je **zadržovací**. Tato funkce působí přímo opačně nežli funkce hybné síly a je příkladem harmonie jinjangových protikladů. Z jedné strany čchi zabezpečuje v těle pohyb čchi, krve, esence, tekutin a z druhé strany svými stahujícími vlastnostmi udržuje tok



Krev znamená život

TROMBOSERIN Multivitamin kapsle

Doplňek stravy s **Fruitflow®**, vitamíny A, B₁₋₆, B₁₂, D₃, E, H, kyselinou listovou, koenzym Q10 a extrakt houby ČAGA.

Obsažené vitamíny a fyto látky pomáhají udržovat normální

- ▼ srážlivost krve
- ▼ činnost žaludku
- ▼ činnost jater a trávení
- ▼ hladinu cholesterolu v krvi

zmíněných položek ve vymezených drahách. To znamená udržovat krev v cévním řečišti a bránit jí vylévat se mimo cévy, regulovat sekreci žláz, žaludečních šťáv, slin, vylučování potu a moče, též regulovat pohlavní činnost a v neposlední řadě udržovat orgány ve stabilní poloze a bránit jejich případnému poklesu.

▼ **Transformační** funkce čchi je spojena s látkovou výměnou, metabolismem, tedy vzájemnou tvorbou, proměňováním a výměnou mezi esencí t'ing, čchi, krví a tělesnými tekutinami.

▼ Poslední je funkce **vyživovací**. Čchi prostupuje celým organizmem a dodává všem jeho částem výživné látky potřebné pro jeho existenci a regeneraci. Vytváří se v oblasti středního zářiče, stoupá vzhůru do oblasti horního zářiče, kde se nasycuje čistou čchi vdechovanou plícemi, a pak vstupuje do cév, míchá se s krví a roznáší výživu do celého těla.

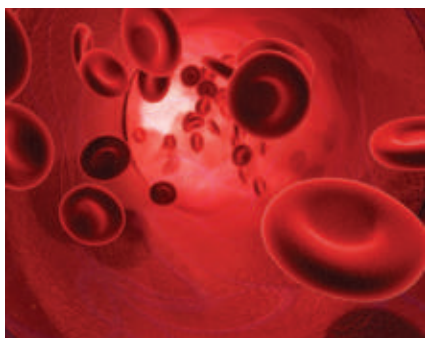
Druhy čchi

Tradiční čínská medicína rozlišuje čtyři druhy čchi – prvopočáteční čchi, osnovou čchi, vyživující čchi a ochrannou čchi. Je důležité si uvědomit, že dělení jsou jen pomocná, protože čchi je jednotná, nejde o čtyři různé a na sobě nezávislé síly, nýbrž jde jen o různé polohy téže, nekonečně tvárné substance. První podobu **prvopočáteční čchi** nazýváme také původní nebo prvá čchi. Zdůrazňuje skutečnost, že jde o nejzákladnější a nejdůležitější podobu čchi v lidském těle. Nazývat ji také můžeme „kořenem života“, jehož prostřednictvím se člověk rodí a především na něm závisí i celý zdravotní stav, celková síla nebo i slabost. Ve své nejlepší kvalitě, kdy nabíjí celé tělo energií, je mezi desátým a čtyřicátým rokem života, později slábne a objevují se zdravotní potíže. Další podobou je **osnová čchi**, která vstupuje z hrudi do cév a drah, a prouděním v nich tvoří jakoby osnovu, podklad pro chod celého organismu. Tvoří se a koncentruje v plících a jejím úkolem je podpora

dýchání a cirkulace krve. **Vyživující čchi** se pohybuje v cévách a dodává mu potřebné výživné látky, říká se jí také „vyživující krev“. Úloha této čchi se projevuje ve dvou oblastech, a to v tvorbě nové krve a ve vyživování organismu. Poslední podobou je **ochranná čchi**. Tato forma vitální síly vyplňuje prostor mimo dráhy i cévy a její úlohou je chránit organismus před různými zdraví škodlivými vlivy, ochraňuje před vnějšími vlivy, zatepluje organismus (reguluje tělesnou teplotu vnitřního prostředí těla i jeho povrchu). Má na starost i regulaci pocení a ovlivňování spánku.

KREV

Krev má v čínské medicíně nezastupitelné místo. Tato životadárná tekutina v těle cirkuluje v cévách, kterým se říká maj, což je pojmenování žil, tepen i vlásečnic, proto se tyto cévy nazývají „skladiště krve“. Nejtěsnější vztah orgánů ke krvi mají srdce, slezina a játra.



Tvorba krve je podle čínské medicíny výsledkem dvou procesů, kterými jsou transformace esence potravy a transformace esence t'ing. V oblasti středního zářiče se z části trávené potravy tvoří tzv. „čistá“, jemná esence, kterou čchi sleziny vynáší nahoru do plic. Tam se tato esence míchá s čistou čchi vdechovanou zvenčí a obohacená směs působením transformačních účinků čchi plic a srdce vsakuje do cév, kde se promíchává s krví, doplňuje ji a mění se v ni. Vrozená esence t'ing uchovávaná v ledvinách je druhou složkou transformace krve. Proměna esence v krev se děje v kostní dřeni a játrech. Jedna trasa esence t'ing vede z ledvin do kosti, kde se t'ing stává stavební



látkou dřeně a současně i zdrojem pro tvorbu nové krve. Druhá trasa směřuje do jater, kde dochází k transformaci esence na krev. Krev podle čínské medicíny vykonává v těle dvě hlavní funkce – jednak vyživuje a svažuje organismus, a jednak představuje hmotný substrát, na němž se váže psychická složka člověka a z něhož je živena.

TĚLNÍ TEKUTINY

Pojem tělní tekutiny používá čínská medicína jako shrnující označení pro všechny organické tekutiny v těle. Počítají se k nim sekrety orgánů, šťávy, hleny, sliny a další jako pot, moč apod. Tekutiny se podle své povahy, funkcí a rozmístění dělí na skupinu t'in a jie. T'in jsou ty, jež jsou řidší, průzračné, s nižší viskozitou, rozmístěné více u povrchu těla, v pokožce, svalstvu a dutinách, a jejich funkcí je svažování organismu. Pojem jie označuje pak tekutiny, které jsou hustší, zakalené, mazlavější, které se nacházejí v orgánech, mozku, dřeni, kloubech, a jejichž funkcí je vyživovat příslušné části těla, ulehčovat jejich pohybům. Zdrojem tvorby tělních tekutin jsou tekuté složky potravy. Proces začíná v žaludku a postupně se do něj zapojují další orgány – slezina, tenké a tlusté střevo. Tělní tekutiny mimo funkce svažování a vyživování

mají podíl na tvorbě krve a regulují rovnováhu jin-jangů v těle.

VZTAHY MEZI ČCHI, KRVÍ A TĚLNÍMI TEKUTINAMI

Základní **vztahy mezi čchi a krví** texty čínské medicíny vyjadřují slovy „čchi je generálem krve“ a „krev je matkou čchi“. V čchi je krev a v krvi je čchi. Čchi a krev se nemohou ani na okamžik od sebe odloučit, jelikož jin (krev) a jang (čchi) v sobě vzájemně koření.

Vztah mezi čchi a tělními tekutinami je taktéž jinjangově vyrovnaný. Čchi představuje jang a jinem jsou tělní tekutiny. Platí i jejich vzájemná podmíněnost – obě jsou vytvářeny z esence potravy a jsou na sobě závislé, neboť tekutiny jsou jednou ze substancí, z nichž se čchi obnovuje, a na druhé straně čchi je silou řídící proces metabolismu a cirkulace tělních tekutin. Čchi může řídit tekutiny, dopravovat je a také může udržovat vodu.

Vztah mezi krví a tělními tekutinami – krev i tekutiny jsou jinové povahy, funkcí obou je vyživovat a svažovat organismus, a mají též společný původ – esenci trávené potravy. Tekutiny představují podstatnou část krve a samy se naopak z krve obnovují. ☸

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

ONEMOCNĚNÍ KYČLE U MALÉHO CHLAPCE

Před dvěma lety mě kontaktovala rodina pocházející z Čech, která nyní žije trvale v Irsku. Mají malého chlapce, který si stěžoval na bolest v oblasti kyčelního kloubu. V létě roku 2019 při návštěvě ČR navštívili specializované oddělení

v dětské nemocnici, kde jim sdělili, že v oblasti pravé kyčle probíhá zánětlivý stav, který může způsobit až rozpad kyčelního kloubu. Chlapec musel dodržovat naprostý klid pro nohu a používat pouze berle. Toto onemocnění se vyskytuje velmi sporadicky, a to převážně u chlapců ve věku kolem 6–8 let. Chlapce jsme přeměřili na diagnostickém zařízení –

vyšla výrazná zátěž virového původu. Doporučil jsem užívat dlouhodobě kapky **Astomin**, společně s **Dinavirem**. Při další návštěvě ČR byli na kontrole v nemocnici a kontrolní rentgeny vykazovaly výrazný ústup zánětu kloubu. V dalších konzultacích nám zabránila koronavirová krize. Doufejme, že je vše stále v pořádku.



MŮŽEME OVLIVNIT ZELENÝ ZÁKAL?

Je to již několik let, co mě kontaktovala členka Klubu Diochi s dotazem, zda by bylo možné ovlivnit stav zeleného zákalu. K tomuto

onemocnění jsem přistoupil dle zásad čínské medicíny – stav očí úzce souvisí se stavem jater a také se stavem a kondicí krve. Krev má v čínské medicíně mnohem širší význam než v naší evropské. Z těchto důvodů jsem doporučil užívat kapky **Detoxin** a k tomu také několik lžiček kustovnice čínské. Klientce jsem



vysvětlil, aby neočekávala změny a zlepšení rychle a že doporučené preparáty a byliny by měla užívat dlouhodobě. Pustila se do užívání a po více jak půl roce byl lékař na pravidelné kontrole velice překvapen ze stavu onemocnění – došlo ke snížení dávkování léků, po dalším půl roce byl stav již natolik dobrý, že léky byly vysazeny a zůstalo jen u pravidelných kontrol. Pokud vím, zlepšení je trvalé.

PSYCHICKÉ VYČERPÁNÍ MLADÉ MAMINKY

Tato složitá doba přináší ve zvýšené míře obtíže spojené se stavem psychiky. Navštívila mě mladá maminka tří dětí, předškolní věk a první stupeň základní školy. Během posledního roku, kdy probíhalo omezení docházky do školky a školy, byla celou dobu doma s dětmi. Její manžel, který pracuje jako IT specialista pro velkou firmu, měl home office a po celou dobu měl zakázáno docházet do práce. Aby



toho nebylo málo, tak se v této složitě době ještě výrazně vyhroutily vztahy v příbuzenstvu. Paní uváděla stav vyčerpání, narušení vzájemné

komunikace s manželem, v noci nemohla spát, bušilo jí občas srdce, trpěla nechutenstvím, ztratila radost ze života. Po vyslechnutí celého příběhu jsem doporučil užívání bioinformačních kapek DIOCHI **Levamin** ve vyšších dávkách společně s doporučením, aby se pokusili s manželem vytvořit takový harmonogram, aby jí zbyl také čas pro ni samotnou, pro její koníčky, záliby a kontakty s kamarádkami. Domnívám se, že takových příběhů bude v dnešní době mnoho.

OPAKOVANÉ PROBLÉMY S BOLESTMI NOHOU

Tento příběh bude zcela odlišný od všech dosud zde uveřejněných. Mám dlouholetého kamaráda, nyní čerstvého penzistu, který je po celý život aktivní turista a chodec. Podnikl již dvakrát pouť do Santiaga de Compostela a nyní se rozhodl obejít republiku. V létě vyšel již dvakrát a vždy se vrátil po několika dnech zpět autobusem, nebo vlakem. Vždy to bylo díky výrazným bolestem nohou, přetížení šlach a podobně. Po návratu mě vždy kontaktoval s žádostí o konzultaci a doporučení preparátů ke zkrácení doby regenerace. Tentokrát se mi to moc nezdálo, nechal jsem si dopodrobna popsat lokalizaci bolesti, dotazoval jsem se, co bolest zhoršuje a naopak co ji ulevuje. Potom jsem ho požádal, aby si sundal obuv a prošel se po místnosti. Hned jsem uviděl, že příčina bude ve snížené příčné a podélné klenbě. Tyto klenby jsou velice důležité pro správnou funkci šlach, lymfatického systému a následně ovlivňují postavení dalších kloubů a bederní páteře. Chvilí přemýšlel, potom mi řekl, že mu to přesně do sebe všechno zapadá a domluvili jsme se, že si opatří ortopedické stélky právě pro podporu klenby, a tím dojde k úlevě. Odcházel velice spokojený a ani tentokrát nepotřeboval žádná terapeutika. U staršího člověka dochází vlivem věku a hormonálních

změn k uvolňování šlach a úponů, proto mohou mít problémy s klenbami i lidé, kteří je měli celý život v pořádku.

BOLESTI KLOUBŮ PO PRŮVANU

Nedávno mi volala moje dlouholetá klientka, že má výrazné bolesti kloubů – ramena, kolena, trvá to již několik dnů a stav se stále nelepší a na dosavadní užívání běžně dostupných léků na bolest také nereaguje. Začal jsem se dotazovat, zda může zavzpomínat, kdy byly bolesti poprvé a co se v té době dělo. Postupně jsme se dopracovali k tomu, že v době vzniku byly vysoké



teploty a paní s dětmi cestovala po výletech. A zde se dostáváme k „jádro pudla“ – někdy byla v autě zapnuta klimatizace, jindy zase otevřena okénka. Podle přístupu čínské medicíny vítr a průvan způsobují celou řadu obtíží a blokád. Pokud vznikne blokáda na některém místě



a neproudí tu volně energie, objevuje se bolest. Proto jsem doporučil nasadit co nejdříve vynikající kapsle **Alfa Artritone** vnitřně a oblast kloubů ještě mazat masť **Artizone**. Již asi za tři dny mi volala, že bolest výrazně polevila a stav se dostává do normálu. 🌿

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.



SPÁNEK: ELIXÍR ZDRAVÍ A MLÁDÍ

Jakou roli hraje spánková hygiena v našem životě a co všechno můžeme sami udělat pro svůj kvalitnější spánek?

Mgr. LUCIE VYBÍRAL PASTRŇÁKOVÁ



„Vědci objevili nový **revoluční způsob léčby** zajišťující **dlouhověkost**. Posiluje **paměť** a povzbuzuje **kreativitu**. Budete díky němu vypadat **atraktivněji**. Pomůže vám **udržet si štíhlou linii** a nebudete mít neovladatelné chutě na jídlo. Bude vás **chránit před rakovinou a demencí. Zahání nachlazení a chřipku. Snižuje riziko srdečního infarktu a mrtvice, o diabetu nemluvě. Díky této léčbě se budete cítit spokojenější, méně sklíčení a úzkostliví. Máte o ni zájem?**“ Tím revolučním lékem je spánek...
citace z knihy *Proč spíme*, Matthew Walker

CO SE V TĚLE A MOZKU DĚJE, KDYŽ JE SPÁNKU NEDOSTATEK?

Nad probdělou nocí máme často tendenci jen mávnout rukou a spánkový deficit kompenzujeme vydatným šálkem kávy či jiným životabudičem. Občas nám tělo dluh vůči jeho důkladné fyzické i mentální „údržbě“ může odpustit, ovšem pravidelná ignorace potřeby organismu po spánku vede k závažným následkům. Některé se projevují ihned, jako například pokles imunitního systému, a tedy pocit, že „na nás něco leze“ či konkrétní akutní infekce, fyzické vyčerpání a zhoršená výkonnost organismu, dočasné zhoršení mentálně duševních kapacit a neschopnost soustředit se, učit se, správně a rychle vyhodnocovat... V dlouhodobém horizontu je spánková deprivace spouštěčem depresí a psychických poruch a vede k poruše hormonální produkce, která se projevuje mimo jiné také v nadváze a obezitě a otevírá bránu rozvoji civilizačních chorob – diabetem 2. typu počínaje a rakovinou konče. Aby toho nebylo málo, podle dosavadních výzkumů nedostatek spánku snižuje celkovou mozkovou výkonnost a vede ke snížení IQ. Sečteno a potřeno, nedostatek spánku velmi intenzivně podkopává naše zdraví fyzické i mentální a může vést i ke smrti – způsobené jak samotnou spánkovou deprivací, tak vlivem dopravních nehod. Podle statistických průzkumů je nedostatek spánku výkonnějším zabijákem na silnici než alkohol.

MOUDROST MATKY PŘÍRODY ANEB KDO ŘÍDÍ NÁŠ SPÁNEK

Spánek je pro všechny živé organismy přirozeným procesem vedoucím k vnitřní rovnováze, regeneraci, obnově sil a pro posílení zdraví a života obecně.

Spánek řídí dva na sobě nezávislé systémy. Tím prvním je **suprachiasmatické jádro**, nepatrná část mozku čítající asi 20 tisíc neuronů, které se řídí podle množství světla dopadajícího na oční sítnici. Toto jádro určuje náš tzv. cirkadiánní rytmus, který má délku přibližně 24 hod a 15 min. Malá odchylka mezi délkou dne a cirkadiánním rytmem stojí za celospolečenským nešvarem – touhou ponocovat. Podle aktivity cirkadiánního rytmu se dělíme na tzv. ranní ptáčata a noční sovy a samotný průběh tohoto rytmu je v životě proměnlivý v závislosti na věku jedince.

Druhým nezávislým systémem, který řídí naši potřebu spánku zevnitř, je **adenosin** – vnitřní barometr nekompromisně odpočítávající čas od naše-



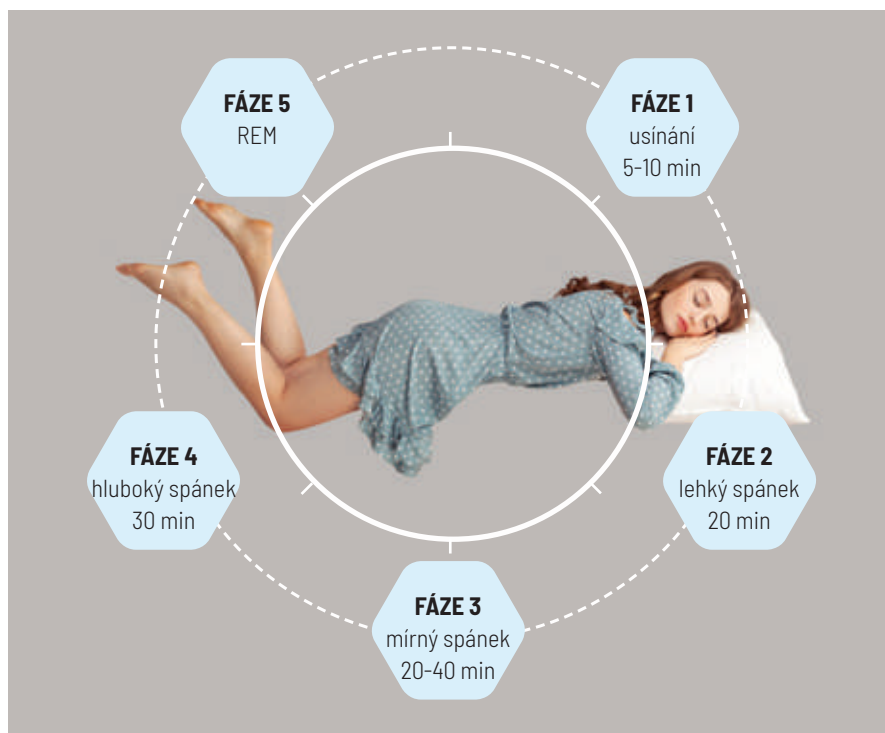
ho probuzení až k dalšímu ulehnutí. Adenosin je chemická látka, která se váže na receptory mozkových buněk. Když je ho příliš, máme touhu jít spát. Nahromaděný adenosin na mozkových buňkách je možné odbourat výhradně spánkem a tento proces odbourávání trvá zhruba 8 hodin. Po vydatném spánku získáme opět asi 16 hodin na kvalitní život v plné síle. Pokud však během spánku kvůli jeho nedostatečné délce a kvalitě nedojde k plnému odbourání adenosinu, část zůstává na receptorech mozkových buněk a nese-me si ji do dalšího dne. To způsobuje chronickou únavu a spánkový dluh. A tento dluh nepřepatíme jinak než spánkem.

NENÍ SPÁNEK JAKO SPÁNEK

V roce 1952 se podařil pravděpodobně nejdůležitější objev na poli výzkumu spánku. Dospěli k němu Eugene Aserinsky (tehdejší student) a profesor Nathaniel Kleitman při pozorování spících novorozenců, kterým v pravidelných intervalech během spánku rychle kmitaly oči pod zavřenými víčky. Tento objev, a následné další zkoumání umožnily odhalit tajemství spánku a jeho fáze. Od této doby rozlišujeme tzv. REM spánek (rapid-eye-movement) a N-REM spánek (no rapid-eye-movement). V každé fázi spánku se dějí velmi důležité procesy v mozku a těle, které ovládají celkové zdraví, vitalitu organismu, ukládání vzpomínek, dlouhodobou paměť, schopnost učení atd.

REM fáze spánku tvoří asi 25% celkového spánku, ale v průběhu věku je proměnlivá. Je to fáze, při které sníme své sny a díky tělesné atonii je můžeme doslova žít. Veškeré zážitky však probíhají na úrovni vědomí, tělo se pro svou vlastní ochranu nachází v tzv. paralyzačním mechanismu, díky dočasnému přerušení neuro-propojení mezi mozkovým kmenem a míchou. Během REM spánku vnikají nová neuronová propojení a zlepšuje se neuroplasticita mozku, což podporuje procesy učení, tvořivost a intuici.

N-REM spánek, který má celkem 4 úrovně hloubky, zajišťuje kompletní regeneraci organismu. Dochází během nich k třídění a rušení neuronových spojení (vnitřní úklid) a současně k růstu mozkových buněk, rozvíjí se kritické myšlení, uvažování a rozhodování. Mozek ukládá vzpomínky do dlouhodobé paměti, a tím uvolňuje kapacity krátkodobé paměti.



JAK SPÍME

Fáze REM a N-REM se pravidelně střídají a tvoří celky o délce asi 90 minut. V každé takové 90minutové jednotce sestupujeme od bdělosti přes REM do hluboké N-REM fáze 1 až 4, a pak se vědomí vrací nahoru k REM či k probuzení. Ne vždy dojde po 90 minutách k probuzení, ale může se to stát. Sny se nám tedy zdají několikrát během noci, vždy při návratu do REM fáze. Poměr REM a N-REM se mění během noci a souvisí s vnitřními potřebami těla, jak pro harmonizaci organismu těsně po ulehnutí, tak pro jeho nastartování před konečným probuzením. Obvykle v první fázi noci spadneme poměrně rychle do N-REM spánku pro hlubokou regeneraci a nad ránem zase převažuje REM, která podporuje nová zjištění, uvědomění a poznání. Ne náhodou nám nad ránem něco „docvakne“, ne náhodou je ráno moudřejší večera...

CO ŠKODÍ SPÁNKU, A TEDY I NAŠEMU ZDRAVÍ?

Ne každý však těží z přirozených benefitů moudrosti matky přírody. Nadměrná **konzumace alkoholu** a celkově konzumace alkoholu před spaním nabolává REM fázi spánku. Noční střízlivění vede k častým probuzením a studie potvrdily dokonce souvislost mezi

autismem dětí a konzumací alkoholu matek během těhotenství či kojení.

Dalším významným narušitelem spánku je **kofein**, ten škodí N-REM spánku. Kofein se totiž váže na tytéž receptory mozkových buněk jako zmiňovaný adenosin, proto nás dočasně chrání před únavou. Je však potřeba brát v úvahu průměrný poločas rozpadu kofeinu v organismu, což je 7 – 9 hodin. Pokud pijete kávu v pozdních odpoledních hodinách a dále, přítomnost kofeinu se neblaze podepisuje na kvalitě vaší regenerace těla i mozku.

K těmto dvěma výrazným, běžně a každodenně přítomným prvkům moderní doby se přidává ještě další, pro někoho občasný a pro někoho (například zaměstnance leteckých služeb) denní chléb. **Jet lag**, pásmová nemoc, jet syndrome či „tryskáčové zpoždění“ je jedním a tímtež fenoménem, v odborných publikacích popisovaných jako desynchronóza, únava a poruchy spánku plynoucí z narušení biorytmů. Dostavuje se po rychlém leteckém překonání několika (nejméně 2–5) časových pásem. Dostupné studie dlouhodobě zkoumající především posádky letadel potvrdily u jedinců vystavených častému jet syndromu zmenšení mozkového centra souvisejícího s pamětí a snížení počtu mozkových buněk, narušení krátkodobé paměti a také vyšší výskyt

onemocnění rakovinou a diabetem 2. typu.

CO SPÁNKU PROSPÍVÁ, A TEDY PODPORUJE NAŠE CELOSTNÍ ZDRAVÍ?

Již víme, čemu se v životě obecně i před spaním vyhnout anebo co alespoň omezit. Co však do svého života přivítat a ukotvit v tzv. zdravých návycích pro podporu kvality své spánkové hygieny, pocitu vitality a dostatku energie po probuzení a pro celkové zdraví?

Pohyb: Nějakou formu zdravého pohybu je vhodné pěstovat každý den. Pokud však milujete intenzivní sporty, je lepší si je dopřát v první části dne, kdy je naše výkonnost na vrcholu a současně přemíra aktivity nenaruší produkci spánkového hormonu melatoninu. V podvečer si můžete dopřát jakýkoliv klidový pohyb, ideálně v propojení s výživným dechem – jemné jógové cvičení, plavání, procházka se psem.

Mentálně klidový režim: Mentálně a emočně náročné úkoly si vyřešte během dne a nenechávejte je na večer. Přemíra výzev v oblasti mentální činnosti a emocí brání v pokojném usínání.

Strava: Nechod'te spát ani hladoví, ani přejedení. Je vhodné jíst nejpozději 2 – 3 hodiny před ulehnutím. Na večer jíst méně sacharidů a syrové zeleniny a naopak přidat více bílkovin a tepelně upravené zeleniny. Pomoci si můžeme také bylinkovým čajem z meduňky, levandule či šafránu.

JAK SPÍME?

Celkovou kvalitu spánku je možné ohodnotit díky elektrodám polysomnografu, které snímají aktivitu mozkových impulzů, pohyby očí a svalovou činnost během času, kdy spíme. Upřímnou odpovědí na následující otázky si však také vytvoříte souhrnný přehled o tom, v jakém ohledu by bylo vhodné na své spánkové hygieně zapracovat.

UPŘÍMNÁ SEBEREFLEXE JE PRVNÍM KROKEM K NÁPRAVĚ SPÁNKOVÝCH NÁVYKŮ

K subjektivnímu hodnocení kvality spánku se v mezinárodním měřítku

využívá jednoduchý dotazník s názvem SATED. SATED je výstižné zkratkové slovo, které bychom mohli přeložit jako vyživený či nasycený. Cílem dotazníku je ohodnotit jednotlivé aspekty kvality spánku, jež v anglickém jazyce vystihují následující výrazy tvořící také zkratkový název samotného dotazníku.

1. Satisfaction (spokojenost): Jste spokojeni se svým spánkem?
2. Alertness (bdělost, čilost): Jste bdělí celý den, aniž byste si zdřímli?
3. Timing (načasování): Spíte, anebo se snažíte spát, mezi 2. – 4. h ranní?
4. Efficiency (efektivita): Celkový čas vašeho bdění během noci není delší než 30 min?
5. Duration (trvání): Spíte denně 6 – 8 hodin?

Hodnocení je velmi jednoduché. Za každou odpověď NIKDY získáte 0 bodů, za každou odpověď NĚKDY máte 1 bod a za každé VŽDY získáváte 2 body. Čím méně získáte bodů, tím více prostoru pro nápravu vaší spánkové hygieny se vám naskýtá a typem otázky u odpově-

di nikdy či někdy zjistíte, v jaké oblasti máte s nápravou začít.

DESET PRAKTICKÝCH PRAVIDEL PRO ZKVALITNĚNÍ SVÉHO SPÁNKU:

1. **Dodržujte pravidelný spánek:** chodte spát přibližně ve stejnou dobu během týdne i o víkendu. Namísto budíčku si pořídte „usínáček“.
2. **Cvičení si dopřávejte pravidelně během dne,** ideálně ráno a dopoledne. Ne méně než 3 hodiny před spaním.
3. **NE alkoholu, nikotinu a kofeinu.**
4. **NE těžkým jídlům před spaním.**
5. **V čase před spaním NE lékům,** které narušují spánek (předepisované léky na srdeční obtíže, krevní tlak, astma, proti kašli, nachlazením alergiím).

6. **NE šlofiky po 15 h.**
7. **NE náročným emočním a mentálním úkolům v podvečer.**
8. **NE modrému spektru světla** alespoň 2h před spaním (obrazovky, monitory, zářivky).
9. **ANO teplé sprše či koupeli před spaním.**
10. **ANO ložnici chladné, tmavé a bez elektroniky.**

„Kam chodí pravidelný a vydatný spánek, tam se obejdeme bez lékaře“

Odborné zdroje:

WALKER, Matthew P. Proč spíme: odhalte sílu spánku a snění. Přeložil Filip DRLÍK. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2018. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-050-7. 🐾

Mgr. Lucie Vybíral Pastrňáková

Mentorka zdravého pohybu, vědomé práce s myslí a biohackingu,
www.light-soul.eu



INZERCE

Pohoda, relaxace, klidný spánek

Nervamin kapky

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

- ▶ Bazalková silice podporuje zklidnění, relaxaci, spánek, emoční komfort a obranu proti stresu
- ▶ Kardamomová silice podporuje normální funkci dýchacího systému
- ▶ Nardová silice normalizuje činnost nervové soustavy, dýchacího systému a pokožky
- ▶ Meduňková silice podporuje emoční komfort, spánek a chrání před stresem
- ▶ Vetiverová silice podporuje sexuální zdraví



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

www.diochi.cz, 222 764 004



OPERACE OČÍ VE 21. STOLETÍ:

Precizní lasery a multifokální čočky.
Mohou špičkové přístroje
nahradit i lékaře?

Skalpel, prosím! Tuto legendární větu už při operaci očí slyšet nemusíte. Moderní medicína se vyvíjí překotně a u oční chirurgie to platí dvojnásobně. Přístroje 21. století dokážou zbavit brýlí i pacienty s vysokými dioptriemi a seniorům se šedým zákalem navrátit ostrý zrak na blízko i na dálku. Femtosekundový laser to umí i bez „řezání“! Vítejte na operačním sále a vstupte do světa, který by byl ještě před několika dekádami považován za scénu ze sci-fi filmu...

„Na refrakční chirurgii je nejkrásnější okamžik, když se pacienti po zdařilé operaci znovu podívají na svět. Ze dne na den je dokážeme zbavit brýlí, bez nichž neviděli ani na budík nebo na důležité věci v domácnosti či na ulici,“ říká MUDr. Lucie Valešová, primářka Oční kliniky NeoVize Praha, která se očnímu lékařství věnuje už 25 let a za tu dobu provedla téměř 10 tisíc operací. *„Na oftalmologii a zejména refrakční chirurgii je kouzelné, že se jedná o obor, který v posledních dvaceti letech nabral na neuvěřitelné rychlosti, je plný novinek a vylepšení,“* vysvětluje. Na začátku její kariéry bylo odstranění dioptrií vykoupeno bolestí a nepohodlím. *„Refrakční operace znamenala, že měl pacient čtyři dny kruté bolesti. Týden až měsíc viděl velice špatně, postupně se to vylepšovalo,“* vzpomíná oftalmoložka. Nejstarším laserovým zákrokem byla metoda fotorefrakční keratektomie, označovaná zkratkou PRK. Americký úřad pro schvalování léčiv mu udělil zelenou v roce 1995, používal se ale již od raných osmdesátých let. PRK, stejně jako LASEK, tedy modifikovaný postup při PRK, patří k první generaci laserových metod korekce dioptrických vad. Chirurgové při nich museli zcela odstranit povrch rohovky a excimerovým laserem odpařit přebytečnou tkáň, která způsobovala neostře vidění. Pro pacienta byl takový zákrok náročný. Následné dorůstání rohovky bylo bolestivé a trvalo několik dní.

FEMTOSEKUNDOVÝ LASER ODSTRANÍ DIOPTRIE RYCHLE A BEZBOLESTNĚ

„V laserové chirurgii nastal obrovský posun! Nejbezpečnější metodou je dnes ReLEx Smile. Provádí se v podstatě pod povrchem rohovky,“ objasňuje primářka Valešová. Tato patentovaná metoda zbavila dioptrií již 4 miliony

pacientů po celém světě – a patří mezi ně i tisíce pacientů očních klinik NeoVize, kde se takto operuje již od roku 2013. Princip lze přirovnat například k endoskopii, kdy je do těla zanořena hadička a celý zákrok probíhá uvnitř, takže pacient se vyhne velké ráně na břiše. Při operaci očí je to podobné.

Laser udělá třímilimetrový vstupní řez, aniž by se chirurg skalpelem musel dotknout oka. V hloubce odseparuje tenkou vrstvičku tkáně a operátor tímto malým otvůrkem tuto takzvanou lentikulu, přesně vypočtenou podle dioptrií, vyjme z oka ven. Odstraněním tkáně dojde ke změně tvaru rohovky, a tím k odstranění dioptrií. Povrch rohovky přitom zůstává celistvý a během zákroku nedochází k narušení její stability a pevnosti.



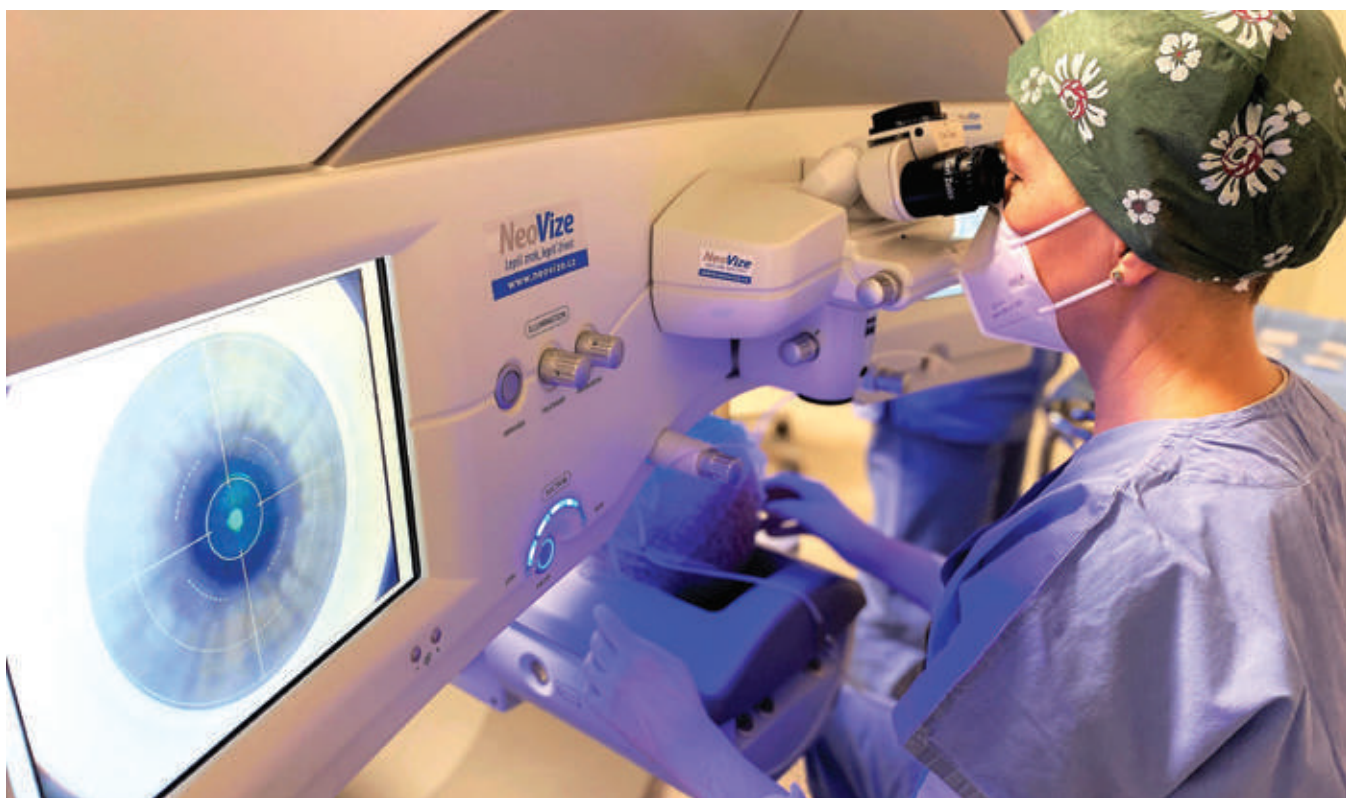
Po celém světě je v provozu 1200 těchto femtosekundových laserů, jejichž další výhodou je, že umožňují kdykoli v pozdějším životě, pokud se vada zhorší, oko opakovaně operovat, a to i mnoho let po původním zásahu. *„Naše kliniky navíc garantují, že podstoupí-li pacient laserový zákrok NeoSMILE 3D a NeoLASIK HD, obdrží*

doživotní záruku. Bude-li v budoucnu nutně dioptrický stav očí doladit dalším laserovým zákrokem, oční klinika jej poskytne zdarma,“ dodává oftalmoložka Skorkovská.

K naprosté bezpečnosti laserových zákroků přispívá i fakt, že tyto pokročilé přístroje sledují každý pohyb oka. Pokud je příliš velký, laser se zastaví. Pacienti tedy nemusí mít obavy, že by při operaci došlo k chybě vinou pohnutí. Mezi bezpečnostní opatření patří i takzvaná registrace, kterou u refrakčních operací provádí laser a u nitroočních operací navigační systém Callisto. Kontrolní mechanismus spočívá v tom, že je vytvořena fotografie oka a před zahájením operace ji systém porovná s okem pod mikroskopem či laserem. A jelikož je každé oko zcela jedinečné (dokonce se využívá i pro identifikaci osob, podobně jako otisk prstu), nemůže tedy dojít k záměně operovaného oka nebo dokonce pacienta. Aby byla laserová refrakční operace opravdu bezpečná, je také nutné předem důkladně vyšetřit tloušťku rohovky a získat podrobné informace o celém předním segmentu oka, zakřivení, tvaru rohovky a další údaje. K tomu slouží přístroj Pentacam, kterému pět kamer umožňuje během bezkontaktního a bezbolestného vyšetření změřit pět kvalit rohovky. Dokáže díky tomu odhalit i keratokonus, což je onemocnění, pro něž je typické kuželovité vyklenutí rohovky. Pokud by nebylo správně diagnostikováno, při operaci by mohlo dojít k poškození oka.

SILNÉ BRÝLE PO OPERACI ŠEDÉHO ZÁKALU JÍŽ NEJSOU TŘEBA

Laser, který nahradil skalpel, se využívá nejen při refrakčních operacích, ale také při odstraňování katarakty



neboli šedého zákalu. Jedná se o vadu, která komplikuje život především seniorům po šedesátém roce života, kdy se jejich přirozená oční čočka zakaluje a tím se zamlžuje vidění, až může dojít k oslepnutí.

„ Již dva tisíce let před naším letopočtem indičtí lékaři propichovali zakalenou čočku speciální jehlou, v roce 1752 pak začal Francouz Jaques Daviel za pomoci velkého řezu zcela odstraňovat zakalenou čočku z oka. “

Dnes naštěstí existují sofistikovanější metody záchrany zraku. „Pokrok je až neuvěřitelný. Když jsem začínala, pacienti museli několik dní po odstranění šedého zákalu zůstat v nemocnici a doživotně nosili velmi silné brýle zhruba o deseti dioptriích, protože bez nich viděli maximálně tak na metr,“ vzpomíná docentka Skorkovská, která během více než pětadvaceti let dlouhé praxe osobně zažila raketový vývoj v oční chirurgii. Dnes se využívá femtosekundový laser LenSx, který je naprosto bezpečný, bezbolestný a zajišťuje rychlou rekonvalescenci.

UMĚLÁ MULTIFOKÁLNÍ ČOČKA UMOŽNÍ OSTRÉ VIDĚNÍ NA TŘI VZDÁLENOSTI

Také umělé nitrooční čočky, které se při operaci šedého zákalu vkládají do prázdného pouzdra, prošly překotným vývojem. Senioři se díky nim mohou zbavit nejen katarakty, ale zároveň lze korigovat jakékoliv dioptrie a vyřešit tím potíže s krátkozrakostí, dalekozrakostí i astigmatismem. Aktuálně je k dispozici dokonce trifokální nitrooční čočka zlepšující vidění do dálky, blízka i střední vzdálenosti. Díky tomu pacienti vidí ostře při čtení, práci na počítači, procházkách i sledování divadelního představení. Nedávno dostali naději dobře vidět i ti, u kterých byla multifokální čočka z různých důvodů kontraindikována. Oční klinika NeoVize letos na jaře jako první pracoviště v České republice implantovala unikátní nedifrakční nitrooční čočku AcrySof™ IQ Vivify™. Snižuje závislost na brýlích i u pacientů, kteří trifokální čočku dosud mít nemohli. Podle průzkumu, který provedla agentura STEM/MARK pro oční kliniky NeoVize, vyplývá, že za prémiovou nitrooční čočku si připlatilo 37,1 % pacientů, častěji to jsou muži. „Umělá čočka zůstává v oku po zbytek života. Explantace čočky neboli

její vynětí z oka se provádí pouze ve výjimečných případech. Proto je důležité věnovat informacím o čočce dostatek pozornosti,“ nabádá docentka Skorkovská. A jak může medicína v oblasti nitroočních čoček ještě dále pokročit? „Pořád se hledá takový svatý grál – umělá čočka, která by dokázala sama zaostřovat. Zkouší se čočka obsahující mikročip, jenž by ji řídil. Uvažuje se třeba o gelových čočkách a podobně,“ načrtává možnou budoucnost v oboru primářka Valešová.

POHLEDEM „DO OČÍ“ LZE ODHALIT CIVILIZAČNÍ CHOROBY

O očích se říká, že jsou oknem do duše. Dle nejnovějších medicínských poznatků jsou ale také oknem do našeho zdraví. Důkazem je unikátní český startup projekt Aireen, jenž získal 1. cenu v loňském ročníku soutěže Czech DIGI@MED Award v kategorii NÁPAD, IDEA, PROTOTYP. „Za využití nejnovější generace umělé inteligence dokáže Aireen zabezpečit spolehlivý diagnostický screening civilizačních chorob, založený na analýze digitálních snímků očního pozadí. Zcela bezbolestně, neinvazivně, během pár vteřin i na dálku. Vidíme obrovský

potenciál umělé inteligence v současném zdravotnictví, stejně jako velké demografické výzvy, kterým zdravotní systémy čelí. Aireen napomáhá včasněmu zachytu nemocí. Šetří čas pacienta a kapacitu zdravotnictví redukcí zbytečných návštěv," vysvětluje Jan Hlaváček, CEO projektu Aireen. Sítí očních klinik NeoVize je prvním zdravotnickým zařízením na světě, které začalo systémem Aireen používat v praxi. Lze díky němu rychle diagnostikovat diabetickou retinopatii, onemocnění, jímž trpí lidé s cukrovkou.

„Nejmodernější technologie na bázi umělé inteligence automaticky detekuje ze snímků sítnice případné změny způsobené diabetem. Tím lze komplikace související s tímto onemocněním odhalit již v raném stadiu.“

Ambicí projektu je díky analýze očního pozadí diagnostikovat do budoucna i další civilizační nemoci, například

srdce a oběhové soustavy, ale také Alzheimerovu chorobu.

LIDSKÝ PŘÍSTUP ZŮSTÁVÁ STÁLE NENAHRADITELNÝ

Ačkoliv by se mohlo zdát, že ve 21. století nastává „doba robotů“, prozatím však nehrozí, že by moderní přístroje naprosto nahradily lékaře. Na první pohled to vypadá, že laser operuje sám. Ve skutečnosti se ovšem zákrok bez umu zkušeného chirurga stále neobejde. „Domnívám se, že člověk je zatím nenahraditelný. Přístroj udělá část operace, ale ten zbytek musí dokončit chirurg manuálně svými rukama a nástroji. Musí být šetrný, opatrný, musí mít zkušenost, vědět, kdy přesně kam sáhnout, co udělat a neudělat. Zatím je dle mého mínění chirurgická dovednost zásadní,“ myslí si doktorka Valešová. Navíc nezanedbatelným faktorem je při očních operacích také lidský přístup. Primářka proto pacienta nebere jen jako „další kus“, ale jako konkrétního člověka s jeho rodinou,

koníčky i obavami. Před každou operací si s pacientem povídá, poučí jej, co ho čeká, jaká spolupráce se od něj bude očekávat. Pokud vycítí nejistotu, uklidní operovaného, že strach je přirozený – ale že není třeba se bát. „Navodím atmosféru, že my dva jsme tým a společně to zvládneme. Před operačním dnem se vždy sama harmonizuji, například nepiji kávu, jdu včas spát, udělám si den předtím procházku nebo naplánuji příjemnou schůzku, abych druhý den přinesla dobrou náladu i pro celý kolektiv. Také sestřička, která pacienty připravuje, je klíčová, aby jim dodala pocit jistoty,“ vysvětluje a dodává, že pokud je klidný tým i pacient, odrazí se to také na výsledcích samotné operace. Moderní přístroje zkrátka pomáhají, aby byly zákroky stále bezpečnější, rychlejší, bezbolestné, doba rekonvalescence se zkrátila na minimum a pro pacienta byl celý zákrok co nejvíce komfortní. Lidská péče a um zkušených odborníků ovšem zůstává stále ještě nezastupitelný. 

Zdroj: Klinika Neo Vize

INZERCE

Zrak jako ostříž

VISTA Clear kapsle

Doplňek stravy s výtažky:
Brusnice borůvky, meduňky lékařské,
vilínu virginského, kaštanu koňského
a harpagofytového kořene.

Z hlediska tradiční čínské medicíny je meridián jater a žlučníku odpovědný za:

- ▼ stav očí
- ▼ kyčelní klouby
- ▼ játra a žlučník
- ▼ slinivku a trávení
- ▼ cévní soustavu
- ▼ hladinu cukru v krvi



PEČUJTE O MERIDIÁN JATER A ŽLUČNÍKU, POMŮŽETE SI TAK OD MNOHA DALŠÍCH PŘIDRUŽENÝCH PROBLÉMŮ.

SHIATSU

Jak vlastně funguje?

ÚRYVEK Z KNIHY SHIATSU TEORIE A PRAXE,
vydalo nakladatelství Synergie

Shiatsu je terapeutický směr, který je jedinečný šíří svého záběru a možností pracovat s lidským organizmem rozličnými způsoby. Má charakter masáže, když pracujeme s tělesnými tkáněmi za pomoci tlaku nebo protažení, a je „energetickým léčením“, pracujeme-li též s lidským energetickým polem. Dává-li ošetření dobře vyškolený, zkušený a zručný terapeut, jsou v shiatsu zahrnuty obě složky.



Pro shiatsu, coby masážní techniku, je typické použití tlaku, který má specifické účinky na pojivové tkáně. Pojivové tkáně jsou základním stavebním kamenem těla a vyskytují se v mnoha podobách. Pokud jste někdy porcovali maso, znáte pojivovou tkáň, která obaluje svaly houževnatou leskle bílou blanou a která na konci svalu přechází do šlach. Pojivové tkáně ovšem obalují nejenom svaly, ale též nervy, cévy, vnitřní orgány, žlázy nebo části mozku. Vrstvu pojivové tkáně najdeme také na povrchu celého těla, hned pod svrchní vrstvou pokožky. Vyplňuje veškerý zbývající prostor mezi ostatními orgány a tkáněmi. V součtu se jedná o objemově největší „orgán“ v těle. Běžným druhem pojivové tkáně jsou fascie (na které narazíme právě při porcování masa). Tvoří je pevná kolagenní vlákna, která jsou držena pohromadě gelovými elastinovými vlákny. Pod tlakem probíhá chemikům známá přeměna, kdy gelová vlákna získávají dočasné pevné skupenství.

Oteklé, křehké nebo špatné prokrvené tělesné tkáně se mohou za pomoci tlaku rychle hydratovat a získat zpět svou vláčnost a ohebnost. Tlak použitý při masáži má ovšem i další efekt – díky piezoelektrickému jevu při něm vzniká elektřina.

’ Pojivová tkáň má jednu vlastnost společnou s polovodiči, a to piezoelektrický jev (z řeckého piezein, což znamená tlačit). Díky němu se v reakci na jakýkoli pohyb, tlak nebo napětí v těle tkáň polarizuje a generuje celou škálu bioelektrických signálů, kterým se říká též mikroproudy. Díky spojitosti a vodivosti pojivové tkáně se tyto signály dále šíří k ostatním tkáním a vzhledem ke spojitosti vnitřního buněčného prostoru pronikají i dovnitř buněk. “

Další typickou technikou shiatsu je protahování, které má podobné účinky. Protahování určité partie těla nebo končetiny působí na tkáň celého

těla, stejně jako je tomu při jejím stlačení. Pojivová tkáň je souvislá struktura a její protažení ovlivní i vzdálené oblasti, které s místem bezprostředního působení vůbec nesousedí. Až se vám někdy při praní srazí svetr a zatáhnete za jeho okraj, natáhne se celý pruh látky. Když protahujeme při shiatsu některou z končetin, natáhneme obdobným způsobem širokou oblast pojivové tkáně. Po uvolnění protažení se pojivová tkáň hydratuje a změkne. Tkáň, která takto znovu získá pružnost, je soudržnější (ví, kde je její místo a jak se má zapojit do zbytku těla) a vnímavější vůči tlaku, který spouští piezoelektrický jev – ať už je jeho zdrojem přirozený pohyb těla v každodenním životě nebo ošetření shiatsu. Známe-li a začneme brát v potaz celotělový informační systém



pojivové tkáně, fungující na bázi piezoelektrického jevu, otevírají se nám nové obzory.

diagnózu a léčí, aniž by bylo všeobecné přijímáno, že něco takového vůbec existuje.

VĚDA A ENERGETICKÉ POLE ČLOVĚKA

Když lékaři a vědci reagují odmítavě na slovo „energie“, zapomínají, že existuje celá řada lékařských postupů, které využívají různé formy energie pro diagnostiku a léčení. Příkladem může být elektroencefalograf, elektrokardiogram, magnetická rezonance, kardiostimulátory, elektroléčba pulzním magnetickým polem a mnohé další postupy. Od dob vitalismu je bohužel energetické léčení v různých podobách zdiskreditováno. Klasická západní medicína prostřednictvím lidského energetického pole stanovuje

CO JE TEDY LIDSKÉ ENERGETICKÉ POLE A JAK VZNIKÁ?

Biomagnetické pole vzniká pulzací elektrických proudů, které se tvoří v tkáních. Viděno z určitého odstupu vzniká celkové energetické pole sloučením dílčích polí, z nichž nejsilnější je pole srdce. Jelikož krev je dobrý vodič elektřiny, pulzuje elektrický proud v celém krevním řečišti při každém srdečním úderu. Druhý nejsilnější zdroj elektřiny je sítnice, jež se chová jako velká baterie, která mění polaritu vždy, když na ni dopadne světlo.



O roli pojivové tkáně při přenosu a propojování všech uvedených polí jsme již hovořili výše. Jedná se o soustavu nebo „orgán“, který posílá energii a informace nejrychlejším způsobem, jaký příroda zná. Nejrychlejším doposud objeveným systémem je přenos pomocí elektrických mikroproudů, které se rychle přenášejí z jedné buňky na druhou, což má za následek oscilační vlnu v elektromagnetickém poli. Jeví se ovšem jako pravděpodobné, že pojivová tkáň je schopna ještě rychlejšího přenosu signálu, a sice pomocí vlny přeměny gelu na tuhé skupenství, která způsobuje téměř okamžitou změnu celého pole. Jedná se o zatím málo probádanou oblast. Buňky a tkáň mohou takto získaným informacím o dění ve zbytku těla přizpůsobit svou aktivitu při vlastní údržbě a výživě i při působení navenek.

Vysoký stupeň organizovanosti pojivové tkáně dává vzniknout soudržnému elektromagnetickému poli. Uvedená soudržnost nám umožňuje to, co nazýváme „celostním vnímáním“ – umožňuje vnímat sebe sama jako celek a ne jako soubor oddělených soustav a částí. Všechny části našeho organismu a všechny procesy, které se v nich odehrávají, jsou propojené. Za to vdčíme z velké části vlastnostem pojivové tkáně, která je schopna koherentním způsobem přenášet vzruchy našeho elektromagnetického pole. **Právě díky tomu nejsou terapeutické směry jako shiatsu jen masážní technikou.**

Mohou mít vliv na chemickou rovnováhu v těle, na hladinu hormonů, na metabolismus i na emoce.

KOMUNIKACE UVNITŘ ENERGETICKÉHO POLE ČLOVĚKA

Molekuly se nemusejí dotýkat, aby mezi nimi došlo k interakci. Energie může proudit skrze elektromagnetické pole. Elektromagnetické pole je spolu s vodou základní strukturou života. Mezi molekulou hormonu a buněčnou stěnou nemusí náhodně dojít k fyzické „srážce“ v prostoru. Setkání probíhá spíš tak, že hormon vysílá elektromagnetický signál, který přijme buněčný receptor. Existuje hypotéza, že molekuly v živých organismech jsou schopny si vzájemně posílat signály prostřednictvím náboje, který proudí tělesnými tkáněmi.

„Vibrace energetického pole člověka zahrnují celou bytost člověka – jeho tělo, myšlenky i pocity. To odpovídá vlastnostem čchi, která dovede být zároveň „parou“ i „zrnkem“ rýže. Čínská medicína nikdy nerozlišovala mezi myslí a hmotou, obojí chápe jako dva aspekty čchi, které se od sebe liší různou hustotou.“

Japonské pojetí je stejné a označení „ki“ je jen jinou inkarnací téhož pojmu.

„Jak se máš?“ znamená v japonštině doslova: „Jakou máš dnes ki?“ nebo „Jak se cítíš?“. (Dále již budeme používat japonské označení ki).

JAKÝM ZPŮSOBEM LZE SIGNÁLY TĚLA „ČÍST“?

Hovořili jsme o tom, že předávání náboje mezi tkáněmi je elektromagnetický jev. Má tedy elektrickou a magnetickou složku, přičemž magnetická vlna se tkáněmi šíří podstatně rychleji. Elektrina proudí tělem cestou nejmenšího odporu. Často putuje krevním řečištěm, protože krev dobře vede díky vysokému obsahu soli, nebo po pojivové tkáni, která kopíruje tvar kostí a svalů. Napříč svalovým bříškem je naopak značný elektrický odpor, takže elektrina má ve svalové soustavě tendenci pohybovat se vertikálním směrem.

„Také většina žil a tepen oběhové soustavy probíhá podél vzpřímené osy člověka (mezi nebem a zemí), a totéž platí i o soustavě meridiánů.“

Máme-li vyvinutou schopnost vnímat rukama magnetické pole, jsme schopni přijímat signály, které magnetickým polem putují, a máme tím pádem přístup k vnitřnímu komunikačnímu systému klienta. Zkušenosti terapeuti také vědí, že k tomu, abychom vnímali informace, nepotřebujeme být s klientem ve fyzickém kontaktu. Signály, které klientovo energetické pole vysílá, lze vnímat i na určitou vzdálenost. Laboratorní testy potvrdily energetickou výměnu mezi lidmi, kteří se dotýkají nebo se nacházejí ve vzájemné blízkosti.

Z toho plyne závěr, že energetické pole lidí se vzájemně ovlivňují pomocí dotyku i bez něho. Je to jev, se kterým se běžně setkáváme, například když si uvědomím, že se na nás někdo dívá a otočíme se, abychom se mohli setkat pohledem.

Jisté je, že při poskytování masáže jakéhokoli druhu dochází také k doteku na úrovni energetického pole, což ostatně platí pro jakékoli

setkání živých bytostí. Díky tomu, že při masáži působíme zároveň fyzickým dotekem na tkáň, má takové setkání větší možnost celkově ovlivnit energetické pole klienta, než jen společné popovídání a posezení u čaje. Prolínání energetického pole terapeuta a klienta může přispívat a také přispívá k účinkům ošetření. Terapeut zažívá pocit naladění na potřeby klienta, což se může projevit jako fyzický pocit, že je třeba ruce přesunout na určité místo, nebo v jemnější rovině jako myšlenka, že klientovy obtíže mají určitou emoční příčinu. Nadanější terapeuti budou podobné intuitivní podněty zažívat velmi brzy poté, co se začnou shiatsu učit a jsou i lidé, kteří se to nepotřebují učit vůbec. U většiny lidí se toto objeví až po letech praxe, díky níž získají zkušenosti a mohou se při ošetření patřičně uvolnit.

ZAMĚŘENÍ SHIATSU NA VNÍMÁNÍ KI

Shiatsu má tu výhodu, že je na vnímání ki zaměřeno, a některé jeho aspekty usnadňují terapeutovi přímé naladění na pole a proudy, které slouží k internímu přenosu informací v těle klienta.

- ▼ Při shiatsu pracujeme s meridiány. Již od 50. let 20. století naznačují výzkumy odborníků, že akupunkturální body mají jiné elektrické vlastnosti než okolní kůže. Toho využívají „čidla“ na vyhledávání akupunkturálních

bodů, která se prodávají jako pomůcka pro domácí ošetření.

- ▼ Druhá výhoda spočívá v tom, že v moderních směrech shiatsu se běžně používá »technika dvou rukou«. Jedná se o způsob práce, který zavedl Masunaga v 70. letech 20. století a který je dnes obecně uznávaný prakticky všemi školami shiatsu v Evropě i jinde ve světě. Technika dvou rukou spočívá v tom, že jedna ruka je statická a přijímající, zatímco druhá postupně stlačuje místa na určitém meridiánu. Masunaga nazýval pasivní ruku jinovou a aktivní ruku jangovou, což koresponduje s již zmiňovaným aspektem jin a jang, coby dvou polarit, mezi nimiž vzniká napětí, které vyvolává pohyb nebo proud. Při práci dvěma rukama je terapeut schopen měnit polaritu a posílit proudění energie, obzvláště při práci na meridiánu.

- ▼ Principy jin a jang mají nekonečně mnoho projevů a lze je vztáhnout na elektřinu i magnetismus. Technika dvou rukou umožňuje terapeutovi vnímat nejen proudění elektřiny, ale také magnetické pole a všechny signály, které se jeho prostřednictvím přenášejí. Jak již bylo řečeno výše, obsahuje magnetické pole více informací než pole elektrické a navíc ho lze vnímat i na místech, kde neprobíhají meridiány.

- ▼ Se shiatsu je také spjat tradiční japonský důraz na kultivaci hara.

Od první lekce se studenti shiatsu učí toto centrum životní energie lépe vnímat. Slovo „hara“ znamená v japonštině „břicho“. V hlubším významu se jím ovšem označuje primární centrum vnímání lidského energetického pole, kterému Japonci přikládají větší důležitost než hlavě a srdci. Za projev hara v tomto významu lze považovat „šimrán v břiše“, které někdy zažíváme. Když přesuneme svou pozornost do oblasti hara, ustupuje do pozadí to, co si uvědomujeme rozumově a více prostoru dostává intuitivní vnímání. Tomu bychom podle dánského matematilca Tora Norretranderse měli důvěřovat spíš, jelikož se zakládá na větším množství dat. V bojových uměních se po staletí věnuje kultivaci hara velká pozornost, jelikož to umožňuje vnímat energii protivníka a také ji kontrolovat. Terapeuti shiatsu si hara pěstují ze stejného důvodu, jen schopnosti tím získané využívají mírumilovně – k léčení.

Je patrné, že už jen díky způsobu práce s tlakem a protahováním není shiatsu pouze relaxační a rehabilitační masážní technika. Zvláště vezmeme-li v potaz jeho možnost efektivně působit na poli energetického léčení, tedy jinými slovy léčení založeného nikoli na mechanickém působení a chemických látkách, ale na magnetických, elektrických a dalších signálech, které ke komunikaci používá lidské tělo. 🌀

OZÓNOVÁ KOSMETIKA

MASÁŽE S VŮNÍ
A ÚČINKY LÉČIVÝCH BYLIN

Diocel Artrizone krém

Regenerace kostí, kloubů, svalů a poúrazových stavů.

Venisfér krém

Proti vráskám, jizvám, žilkám v pokožce, křečovým žilám, těžkým nohám, posiluje cévní systém.

Estrozin krém

Proti vráskám, strijím, navrácí tonus pokožce a posiluje hormonální systém.

Detoxin krém

Proti vráskám, suchým ekzémům a posiluje játra a žlučník.

Stačí nanést malé množství krému na vlhkou pokožku a důkladně rozetřít. Poté opět pokožku navlhčit a masírovat. Vytvoří se hebká pěna, kterou opakovaným vlhčením znovu a znovu obnovujete.



INZERCE

MUDr. JAN HNÍZDIL



*Nemoc je informace,
že člověk dělá v životě nějakou chybu
aneb
Povídání nejen o bolestech zad...*

HANA NĚMCOVÁ

MUDr. Jan Hnízdl je známý celostní a rehabilitační lékař, jeden z průkopníků komplexní psychosomatické medicíny a také autor a spoluautor řady odborných a popularizačních knih. Jan Hnízdl vystudoval Lékařskou fakultu Univerzity Karlovy v Praze, je atestovaným internistou a rehabilitačním lékařem. Po škole pracoval jako odborný asistent na katedře tělovýchovného lékařství FTVS UK, deset let vedl rehabilitační oddělení fakultní polikliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Jako externista přednášel problematiku dopingů a sportovní zátěže na 3. LF UK v Praze. V současné době provozuje soukromou praxi Hnízdo zdraví a zabývá se psychosomatickou medicínou (www.hnizdozdravi.cz).

▼ **Pane doktore, bolesti zad byly, jsou a patrně i budou velmi rozšířeným problémem. Co bývá jejich příčinou? Proč jste se vlastně ocitl mimo systém a otevřel vlastní soukromou praxi?**

Vlastně dnes lituji, že jsem ze systému odbočil tak pozdě. Léta jsem se trápil na klinice, moje práce se dala přirovnat k práci v továrně na lince. Chodily ke mně davy pacientů a dělal jsem to, co jsem se naučil na lékařské fakultě. Ordinoval léky, elektroléčby, vypisoval neschopenky, píchával injekce... Léčil, léčil, ale oni se mi pořád vraceli. V ordinaci jsem zdědil kartotéku lidí, kteří tam chodili s bolavými zády třeba dvacet let. Pořád se léčili, pořád jim bylo blbě. Byl jsem z toho otrávený, lámal jsem si hlavu, „kde udělali soudruzi chybu.“ Pak jsem náhodně potkal kolegu doktora Šavlíka, zakladatele české psychosomatiky. Tehdy mi pověděl památnou větu:

„Nemoc je informace, že člověk dělá v životě nějakou chybu.“

Vysvětlení nemoci není možné hledat jen na rentgenech, cétečkách, rezonancích nebo v odběrech krve. Neméně důležité je se s pacientem osobně seznámit, zjistit, jakou má povahu, jak žije, jak pracuje, jak odpočívá, jaké má radosti, starosti... Teprve v tomto celostním nebo komplexním kontextu pochopíte příčiny jeho nemoci. Je to neuvěřitelně jednoduché. Až se tomu pacienti diví.

▼ **Jste tedy svým způsobem i psycholog?**

Kvalifikaci psychologa nemám, snažím se k pacientovi přistupovat psycho-terapeuticky. Komunikovat s ním citlivě, ale efektivně. Spousta kolegů si stěžuje, že se jim pacienti s problémy osobního života moc nesvěřují. Já mám problém opačný. Chtějí mi povědět snad úplně všechno. Až je musím brzdit. Na úvod konzultace jim povím: „Abych se ve vašich problémech rychle zorientoval, tak vám vždy pološím jednoduchou otázku a prosím o jednoduchou odpověď.“ Potřebuji zjistit, jak je na tom tělesně, abych „neprošvihnul“ nějaký organický problém. Pacienta pečlivě vyšetřím. Musí se svléknout, posoudím pohybový aparát, změřím tlak, poslechnu srdce, plíce...jako u běžného lékaře. Pokud zjistím nějaký organický problém, tak ho nasměruji na spolupracujícího specialistu. I když nesedíme na jednom místě, pracujeme v týmu. Pak musím zjistit, jak je na tom psychicky, abych nepřehlédl vážný psychický problém (psychózu, depresi, panickou ataku...). Pokud je třeba nasadit psychofarmaka, dám kontakt na zkušeného psychiatra. Pokud je vhodná psychoterapie, tak zjišťuji, zda by ji pacient akceptoval, případně jakou. V Hnízde zdraví máme dva psychoterapeuty a tři psychoterapeutky, každý nabízí něco jiného: koučink, psychoanalýzu, KBT, psychorelaxační techniky, autogenní trénink... Pacientovi dám vybrat. Vedle stavu těla a duše se zajímám o to, jak si vede v životě, jak pracuje, jak odpočívá, jaké má radosti, starosti, vztahy

rodiny... Je to vlastně jednoduchá skládanka. Většinou mám za půl hodiny jasno. Jak člověk žije, tak taky stůně, pokud způsob života nezmění, může se léčit, ale jen těžko uzdravit.

▼ **Pojďme se vrátit k zádům - zmiňoval jste, že jste kdysi zdědil kartotéku právě těchto pacientů. Vyhledávají vás klienti hlavně s těmito problémy?**

Pacientů s bolestí zad a kloubů je asi nejvíc. Psychosomatický přístup je ale efektivní u každého zdravotního problému: nejen u ekzémů, žaludečních vředů, úzkostech, depresích, ale i při těžkém autoimunitním nebo onkologickém onemocnění. Funguje bez rozdílu věku, pohlaví, diagnózy. Psychosomatika má jediný limit: je určená pro lidi, kteří jsou ochotní a schopní převzít zodpovědnost za svoje zdraví. Ke mně se přijdou jen poradit, jak na to. To ale neznamená, že vůbec nepoužívám léky. Když zjistím, že je pacient na dně a vlastními silami by nemoc nezvládl, tak mu je předepíši – analgetika, antibiotika, antidepresiva... Snažím se je ale ordinovat jen dočasně, aby pomohly pacientovi odrazit se ode dna a využil jejich efektu k životní změně.

▼ **Je díky tomuto přístupu úspěšnost větší?**

To nezáleží jen na mně. Žádné zázraky neslibuji ani nedělám. Pacientům vysvětluji a radím, jak si mají pomoci sami. No, a když přijde pacient a říká: „Pane doktore, jediné vy, vy mě



zachráníte, vy to dokážete!“, je jasné, že je jeho očekávání naprosto nereálné. Tak mu povím: „Ne, ne, ne – to jste tady špatně, to musíte k Nejvyššímu.“

„Nikomu nic neslibuji, základy nedělám, jen srozumitelně a v klidu vysvětlím, kde pacient dělá chybu.“

Třeba ve vztazích, v pohybu, ve stravě... Identifikuji chybu, poradím mu, co by měl ve svém životě změnit, aby se uzdravil. Pak už je to na něm. Někdy jsou zklamaní, čekají aspoň homeopatickou kuličku nebo akupunkturální jehlu. Já ale žádného takového prostředníka nepotřebuji. U mě je to na „férovku“. Nemoc je vlastně nastavené zrcadlo. Je otázka, zda se do něj člověk odváží podívat, nebo zda to chce raději „zastříť“ prášky.

▼ **Dá se nějak generalizovat somatizace do určité části těla? Když někdo řekne – mě bolí krční páteř a mě zase bedra. Je to poselství vždy stejné?**

Somatizace česky znamená ztělesňování neřešené životní situace. Člověk má nějaký životní problém – rodinný, vztahový, stres – a neví si s tím rady.

„To, co není člověk schopen ve svém životě změnit vědomě, tak postupem času tělo začne dělat na nevědomé úrovni za něj.“

Bolí mě hlava – mám toho plnou hlavu. Bolí mě záda – naložil jsem si toho více, než unesu. Pálí mě žáha – leze mi to krkem... To jsou typické projevy somatizace, informace o tom, že člověk dělá nějakou chybu, životní problém neřeší.

Tím se nemyslí jen fyzická zátěž, ale také starosti. Vysvětluji pacientům, že když má člověk starosti a moc si je bere, pak ho to tíží. Vyvolává to napětí, nejenom psychické, ale člověk je napnutý i svalově. Aby tíhu unesl, aby všechno stihnul a zvládnul. Svalové napětí samo o sobě vyčerpá velkou spoustu energie, člověk je pak unavený jenom z toho, jak je napnutý. Však se také říká „utahanej ze starostí.“ Pokud

to trvá delší dobu, objeví se únava, bolesti šíje a zad, závratě, dechová tíseň, bušení srdce... Tělesné projevy jsou ze začátku funkční, na rentgenu, CT, v odběrech krve se většinou nic nenajde. Pokud ale funkční potíže trvají delší dobu, přejdou do organického problému: artrózy, vředů žaludku, astmatu, hypertenzní nemoci, infarktu... Ty už jsou nevratné, úplně se vyléčit nedají. Ideální je, když pacient a lékař zachytí varovné signály ve fázi funkčních potíží. Proto píš knížky, přednáším, dávám rozhovory. Aby lidé porozuměli, co jim tělo nemocí říká a nemuseli chodit k doktorovi. Pacientům v ordinaci pokládám 15 jednoduchých otázek, které mi pomohou najít klíč k jejich zdravotním potížím. (najdete je na konci rozhovoru, pozn. redakce). Každý si je může sám položit. Po skončení konzultace pacienti obvykle říkají: „Pane doktore, já jsem to věděl, tušil jsem to, vy jste mi to jen potvrdil.“

Na každého pacienta mám vyhrazenou hodinu. To bohatě stačí. Můj přístup je odlišný od přístupu běžného lékaře, který se psychikou a životní situací pacienta většinou

nezabývá. Obvykle ho zajímá jen ten část těla, kterou má na starosti, řídí se postojem: „*Psychiku a osobní starosti mi sem netahejte, mě zajímá srdce, plíce, žaludek, tlak...*“ Přitom lidí, kteří somatizují, je naprostá většina. Na psychiatrii nebo k psychologovi, kteří by se zajímali o jejich psychiku a stresy nepůjdou. Nejsou přece „blázni.“ To, co potřebují je komplexní psychosomatický přístup. Psychosomatika přitom není nic nového. Je to návrat ke zkušenosti a moudrosti rodinných lékařů. Takový doktor znal rodinu, děti, prarodiče, věděl, jak to v rodině chodí, a když k němu někdo z rodiny přišel, dokázal velice rychle, bez složitého vyšetřování, zasadit zdravotní potíže do souvislostí jeho života. To nám dnes nejvíc chybí.

▼ Jakou roli hraje genetika?

Těch opravdu dědičných nemocí je strašně málo.

„To, co se dědí, jsou způsoby chování, které k nemocem vedou.“

Pacientka si stěžuje na bolesti kyčle, na artrózu, říká – u nás se to dědí... maminka i babička měly endoprotézu. Pak si povídáme půl hodiny a ukáže se, že se, že paní žije podobným způsobem života – nadváha, těžká fyzická práce, sedavý způsob zaměstnání, nedostatek vhodného pohybu, stres. Dědí se model chování, který k nemoci vede. Důležitou roli hraje i povaha. Dědí se nejen váha, výška, tělesné parametry, ale i povahové vlastnosti. Jestli jsem do medicíny vnesl něco nového, z čehož jsou pacienti vyvedeni z míry, pak to, že se zajímám o povahu rodičů, vztahy původní rodiny. To je strašně důležité. Zjistíte, že tatínek je cholerik, maminka hysterka, doma spory, děti si s nimi nerozumí, od malička žili v napětí... Tyto emoční stopy a tenze pak přenášejí do dospělosti, působí jim zdravotní potíže: závratě, bušení srdce, dechovou tíseň... Objektivní nález je přitom normální. Tělesně na nich nic není. Problém je v tom, že je od malička „stavěli do pozoru“ a není nikdo, kdo by jim zavelel „pohov, volno!“

▼ Jak si udělat pohov?

Prvním krokem je si problém uvědomit, přiznat si ho. Nehledat vysvětlení jen v objektivních nálezech, vyváženě posuzovat i psychiku a mezilidské vztahy. Většina pacientů ale preferuje vysvětlení biologické, raději se schová se za diagnózu artrózy, výhřezu plotny, hypertenze, deprese, autoimunity... než by si přiznali vlastní selhání. Pohodlnější je udělat ze sebe pacienta, nechat se opečovávat, léčit... než přijmout zodpovědnost a starat se o sebe sám.



Já pacientům žádné diagnózy nedávám. Já jim je беру. Převádím je na problémy jejich života.

„Pacienta z vás dělat nebudu, vysvětlím vám, co je potřeba, abyste udělal vy, abyste pacientem nebyl a byl zdravý.“

U klasického lékaře se vás maximálně zeptají na nemoci rodičů, ale ne na jejich povahu a na to, jaké s nimi máte vztahy. Pacienti někdy vůbec nejsou schopni popsat povahu rodičů.

Přijde třeba špičkový manažer a zjistíte, že nemá vůbec žádný vztah s rodiči. To je typické pro psychopaty (podrobně o tom píše v knize *Všichni jsou psychopati, jen já jsem letadlo*). V jejich původní rodině nefungovaly vztahy, otec byl třeba cholerik, matka chladná, nepoznali soucit, lásku neumějí ani přijmout ani dát. Jsou bezohlední, bezcitní, draví, charakterově zmrzačení. To je problém řady vysoce postavených manažerů a politiků. Společenský systém, založený na dravosti, bezohlednosti a individualismu je

přitahuje jako vosy na med. Oni ho dál rozvíjejí. Žijeme v éře psychopatů.

▼ Rada na závěr - jak si zdraví udržet?

Celý můj medicínský život radím lidem, jak na to. Říkám jim: **Musíte sportovat, relaxovat, dělat dechová cvičení, zpívat, pěstovat vztahy, scházet se, nesesedět celý den u počítače...**

Ted' to vláda všechno zakázala. Aktivní péče o zdraví se stala podvratnou činností. Podle vlády máme sedět doma, sledovat počty nakažených, nechat se testovat a čekat na vakcínu. 🐘

Hana Němcová

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





Úryvek z knihy Jana Hnízdl a Zuzany Baluchové:

O BOLESTI ZAD

Všechno, co jste kdy chtěli vědět a báli jste se zeptat

Příčiny bolestí zad aneb Od životního problému k tělesné nemoci

Prostydnutí, nadváha, sedavý způsob života, nedostatek vhodného pohybu na straně jedné, velká fyzická námaha, jednostranné náročné sporty nebo neopatrný pohyb na straně druhé. To jsou příčiny bolestí zad všeobecně známé, srozumitelné, popisované ve většině odborných publikací.

To, co většina pacientů nechápe a objektivistická medicína ignoruje, je souvislost mezi psychickým problémem a tělesnou nemocí, mezi životní starostí a bolavými zády. V příčinách nemocí přitom hraje psychika zásadní roli. S nevelkou nadsázkou říkávám, že 99 % nemocí pramení ze stresu a zbývající 1 %, které ze stresu není, nás stresuje. Co to ale vlastně stres je? Jak působí na naše zdraví? Stresovat nás může cokoliv: změny počasí, pracovní nápor, nebo naopak nezaměstnanost. Manželka nebo manžel, děti, rodiče, šéf, nedostatek peněz, dění ve společnosti, korupce, kriminalita, globální krize, koronavirus... Okolní vlivy vnímáme, prožíváme a zpracováváme každý po svém. Někdo je odolný, silný, jen tak něco ho nerozhá-

zí, jiný se sesype z maličkostí. O individuální odolnosti vůči stresu rozhoduje několik faktorů. Tím prvním je genetika. Po rodičích dědíme nejen parametry tělesné: výšku, váhu, rysy tváře, barvu pleti, ale také rysy povahové: úzkostnost, emotivitu, agresivitu, výbušnost nebo uzavřenost. Neuropsychologové také zjistili, že mozková centra, která jsou rozhodující pro odolnost vůči stresu, se vyvíjejí už v nitroděložním období života dítěte. Nesmírně přitom záleží, v jaké pohodě nebo nepohodě žije těhotná matka. Jestliže je matka ve stresu, úzkosti nebo depresi, její stres se nervovými, cévními a hormonálními kanály přenáší na nenarozené dítě. Vystresovaná matka pak porodí dítě, které je neklidné, úzkostné, přecitlivělé, s poruchou chování nebo koncentrace, oslabenou imunitou, sklonem k častým nemocem. To pak dál stresuje vystresovanou matku. Jako třetí přichází vliv rodinné výchovy. Jestliže je otec přísný, matka emotivní, dítě od malička stavějí „do pozoru“, doma vládne napětí, přenášejí si děti napětí i do dospělosti, neumějí se uvolnit, dát si pohov. Dítěti ale mohou ublížit nejen rodiče bezcitní

nebo přísní, ale také ti, jejichž výchova je přehnaně ochránářská, úzkostná. Každý extrém škodí. Posledním faktorem, který se podílí na odolnosti vůči stresu, je aktuální životní situace. Jestliže nás bolí záda, vyrovnáváme se s tím mnohem lépe a zotavujeme se rychleji, pokud máme dobré rodinné a pracovní zázemí, než když nás právě opustila manželka nebo vyhodili z práce. Stresory se počítají. Člověk s podlomenou psychikou hůře snáší bolest. Bolest ještě víc podlamuje psychiku. Rozsáhlé studie potvrdily, že tatáž těžká válečná zranění se rychleji, lépe a bez komplikací hojila u vojáků vítězných armád, než u těch, kteří prohráli.

Zdraví je schopnost zvládat životní situace. Pokud má člověk vůli je zvládat, je zdravý. Když mu začne vůle docházet, je mu ne – volno. Když už je zvládat nemůže, je ne – mocný. V případě, že intenzita nebo doba trvání, po kterou jsme vystaveni stresu, přesáhne naše adaptační schopnosti (pohár přeteče), v našem těle se automaticky spustí stresová reakce. Podědili jsme ji po živočišných předcích a má nám, bojem,

nebo útekem, umožnit zvládnout život ohrožující situace. Problémem současné doby je, že tělo stejným způsobem reaguje na stresory, které nás na životě bezprostředně neohrožují. Mechanismus stresové reakce lze popsat na procesech, které probíhají v těle sprintera na startu důležitého závodu. Závod je metaforou životního problému, který chce porazit nebo před ním utéct. Zakleknutý v blocích čeká na výstřel startéra. Mozek pracuje naplno. Přemýšlí, jak bude bojovat, jak bude utíkat, jak problém vyřeší. Zvýší se svalové napětí, stoupne krevní tlak, zrychlí se dýchání, rozbuší se srdce. Krev se nahrne ke svalům. Vnitřní orgány, které nejsou pro boj nutné, se naopak odkrví. Zvýšením srážlivosti krve se tělo připravuje na možná zranění. Vyplaví se obrovské množství energie a hormonů. Tělo tím dává člověku šanci, aby problém překonal. Pokud to udělá, doběhne do pomyslného cíle, napětí povolí, orgány zklidní svoji činnost, zásoby energie a hormonů se obnoví. Člověk úspěšně vyřešil složitou životní situaci a zachoval si zdraví. Pokud to ale neudělá, buď proto, že nechce, nemůže nebo neví jak, zůstane bezradný, v napětí a stresu, zakleknutý ve startovním bloku, stresová reakce, která je původně pobídkou a šancí, se obrátí proti němu. To, co člověk nebyl schopen vyřešit ve svém životě vědomě, začne tělo, na nevědomé úrovni, řešit za něj, začne ji ztělesňovat – somatizovat. V této chvíli se člověk obrací na lékaře, vzdělaného v biologické medicíně. Ta vychází z představy, že každá nemoc má objektivní příčinu a my že ji dokážeme pomocí špičkové diagnostiky objektivně odhalit a následně působením zvenčí: léky, operacemi, ozařováním... odstranit. To je zásadní omyl. Prestižní lékařský časopis British Medical Journal publikoval v roce 2001 studii, ve které se poprvé objevil termín „*medicínsky nevysvětlitelné choroby*.“ Jde o velkou skupinu pacientů, kteří navštěvují lékaře s běžnými tělesnými problémy, jako jsou bolesti zad, hlavy, zažívací potíže, dechová tíseň, závratě, nevolnosti a mnoho dalších. Jsou opakovaně vyšetřováni za pomoci nejmodernější techniky, avšak bez jakéhokoliv objektivního nálezu, který by příčiny obtíží vysvětloval. Pro klasického lékaře je takový pacient buď hypochondr, simulant nebo blázen. On ale není ani jedním z nich. On, jak už bylo řešeno, somatizuje.

„Jestliže máte nějaké životní starosti, tak vás tíží. Vyvolávají napětí nejen psychické, ale také napětí svalů. Abyste to všechno vydrželi, unesli, stihli. Pokud v napětí žijete delší dobu, energie se vyčerpá, dostaví se únava, záda už to neunesou, zablokují se. To ještě zvyšuje vaše napětí“, vysvětlují denně pacientům, kteří ke mně přicházejí s bolestí zad.

Naprostá většina zdravotních potíží navíc nezačíná objektivním nálezem, ale poruchou funkce. Pokud je člověk ve stresu, tělo na to reaguje zvýšením napětí a záda se zablokuje. Když stres odezní, napětí povolí, blokáda se uvolní. Pokud je ale člověk ve stresu dlouhodobě, reaguje na to tělo organickými změnami: poškozením meziobratlových kloubů – artrózou nebo výhřezem meziobratlové ploténky. Snahou psychosomatické medicíny je vysvětlit pacientovi souvislost mezi bolestí zad a životní situací, poradit mu, co má změnit, ještě ve fázi funkční blokády. Aby to nedopracoval k těžkým a nevratným degenerativním změnám. Ty už se bez léků a operací neobejdou.

Lidová přísloví „*zlomilo ho to... má zlomené srdce*“ tedy nejsou jen metaforami. Vypovídají o tom, jak se skutečně cítíme. O tom, že fyzická a psychická bolest mají mnoho společného. Přesvědčil jsem se o tom před mnoha lety, v mých psychosomatických začátcích. Do ordinace tehdy přišel mladý muž, přes půl roku trpící krutou bolestí zad. Cítěčko ani magnetická rezonance žádný výrazný objektivní nálezneprokázaly, analgetika, obstríky ani rehabilitace nepomáhaly. Vysvětlení jsem našel v jeho životním příběhu. Bolesti zad se datovaly od doby, kdy zemřela jeho milovaná manželka. Její ztrátu nemohl unést. Za bolestí zad se skrývala těžká životní situace, deprese. Vědecké výzkumy potvrzují, že sociální odmítnutí a bolest způsobenou fyzicky zpracovávají stejné oblasti mozku. Jinými slovy, jestliže nás někdo nakopne, bolest má stejný charakter, jako když nás vykopnou z práce nebo nám dá milá kopačky. V diagnostice příčin bolesti zad to znamená zkoumat nejen objektivní nálezy, ale zajímat se o psychické souvislosti, subjektivitu.

Otázky MUDr. Hnízila pro čtenáře Sféry na závěr – staňte se sám sobě psychosomatikem ☺:

- ◆ Jaká je vaše profese? Kolik trávíte v práci času? Jak je náročná fyzicky a psychicky? Jak jste v ní spokojení? Jak je společensky užitečná?
- ◆ Máte kromě zaměstnání ještě jiné povinnosti? Vedlejšíky? Studia? Brigády? Kolik Vám zaberou času? Jak jsou náročné?
- ◆ Jste svobodný, nebo žijete s partnerem? Kolik máte dětí? Bydlíte v bytě nebo domě? Jak jste vytížený doma?
- ◆ Jaký rekreační pohyb provozujete v týdnu? Jak trávíte víkendy? Kdy jste si užil delší dovolenou? Jak jste spokojený s fyzickou kondicí?
- ◆ Co Vám dělá starosti v osobním životě? Jsou vaši rodiče zdraví? Jakou mají povahu? Jak si s nimi rozumíte? Co dělá Váš partner? Jaký je Váš vzájemný vztah? Intimní život? Máte nějaké starosti s dětmi?
- ◆ Jakou povahu máte Vy sám? Jste citlivý? Jste společenský nebo se uzavíráte? Umíte se rozčílit? Kdy, u čeho a jak se nejlépe uvolníte?
- ◆ Jak spíte? Máte chuť k jídlu? Jíte zdravě? Máte nějaké zlovyky? Káva? Alkohol? Cigarety? Jiné návykové látky? Máte dostatečný příjem tekutin?
- ◆ Cítíte se v souvislostech vašeho zdravotního stavu, pracovní a osobní situace spíše uvolněný, vyrovnaný a klidný? Nebo máte jiné pocity? Popište je.
- ◆ Jak jste spokojený sám se sebou? Chtěl byste nějakou vlastnost zlepšit nebo se jí zbavit?
- ◆ Jak se cítíte právě teď? Nejsou Vám moje otázky nepřijemné? Pokud ano, které a proč? 🐼



Sirnaté lázně

OSTROŽSKÁ NOVÁ VES

Mgr. VÍT ČERNÝ, foto: www.laznenovaves.cz

Sirné vody mají prokazatelné léčivé účinky a odedávna se používaly na koupelovou léčbu nemocí pohybového ústrojí, nervového systému a ekzémů, případně na celkovou očistu fyzickou i duševní. Zhruba před sto lety byly v provozu zvláště na Moravě desítky malých sirných lázní, kde se podávaly očištné i léčivé koupele. Většina z nich však nepřežila války a dobu socialismu a dnes z nich veřejnosti slouží jenom nepatrný zlomek. Jedny z nejznámějších se nalézají v Ostrožské Nové Vsi.

Současná Ostrožská Nová Ves vznikla relativně nedávno (r. 1949) spojením dvou sousedících obcí, Ostrožské Nové Vsi a Chylic, které mají dlouhou samostatnou historii. Chylice jsou původem starší, první písemná památka o Chylicích je z roku 1192. O mladší Nové Vsi je první zmínka až z roku 1258. Český král Přemysl Otakar II. daroval tuto obec městu Hradišti, které založil již o rok dříve. Původní název obce byl Longenczyl, později Neudorf a od roku 1924 pak nese současný název Ostrožská Nová Ves.

O léčivých účincích vody v sirnatých lázních se ví přibližně od poloviny 18.

století. Velké období sucha v letech 1750 – 1754 způsobilo značný nedostatek pitné vody v povodí řeky Moravy. Vyschly i bažiny a močály na novoveských lukách. Obyvatelé Ostrožské Nové Vsi proto hledali v okolí vesnice náhradní zdroj vody, zejména pro dobytek na pastvinách. Na místě bývalého močálu asi jeden kilometr od obce vykopali a postavili kamennou studnu. Vodu využívali také pro spotřebu ve svých domácnostech a při této příležitosti zjistili také její léčivé působení.

V roce 1902 si novoveský rodák ThDr. František Botek, který trpěl

revmatickými bolestmi, vzpomněl na zprávy o léčivé vodě. Léčivou vodu nechal otestovat v brněnském ústavu, kde bylo zjištěno, že v jednom litru se nachází 5 – 8 mg sirovodíku a tato voda byla uznána za léčivou. V červnu 1903 byly lázně otevřeny a podávaly se první koupele. V současné době v lázních vyvěrají dva minerální sirné prameny s vodou bohatou na sírany, kyselinu křemičitou, vápník, sodík, hořčík, draslík a železo.

Sirné prameny v Ostrožské Nové Vsi se tvoří v hloubce 30 – 40 metrů pod zemským povrchem. Jsou studené a obsahují minerály jako

je vápník, sodík, hořčík a další ve vodě rozpustné látky důležité pro lidský organizmus. Zejména ovšem mají vysoký obsah síry. V sirné vodě je obsažen také sulfan (sirovodík), který způsobuje zápach připomínající zkažená vejce. Sirná voda z Ostrožské Nové Vsi je jedinečná a terapeuticky velmi účinná. Koupele v sirné vodě jsou základem lázeňské léčby v těchto moravských lázních a mají široké spektrum příznivých účinků na lidský organizmus. Významnou měrou tak napomáhají ke zlepšení zdravotního stavu při léčbě kožních, pohybových, oběhových a neurologických onemocnění.

Největší zájem o sirnaté lázně byl za dob okupace, kdy byly nedostupné lázně na Slovensku. V krátkém období po druhé světové válce lázně spravovala obec až do roku 1948. Pak přišlo znárodnění a lázně přešly pod národní správu okresní národní pojišťovny v Uherském Hradišti. Obrat k lepšímu nastal od roku 1964, kdy byly lázně včleněny do správy Československých státních lázní – Luhačovice. V roce 1989 byly lázně převzaty obcí Ostrožská Nová Ves, která v roce 1991 požádala společnost ROYAL SPA o spolupráci při budování a rozvoji lázeňství v Ostrožské Nové Vsi.

V roce 1995 došlo k rekonstrukci lázní, byl zrekonstruován balneoprovoz a vyrostly také nové pokoje pro hosty. Rozsáhlá rekonstrukce pokračovala dostavbou nového traktu hlavní budovy, ve kterém se nachází rehabilitační bazén a sauna, místnosti pro individuální tělocvik, fitnesscentrum, nové prostory pro elektrolyse a kuchyň s jídelnou. Rozšířila se také lůžková kapacita.

V roce 2011 byla slavnostně otevřena nová lázeňská kolonáda s kavárnou, obchody a tanečním parketem pro koncerty pod širým nebem. SİR NATĚ LÁZNĚ Ostrožská Nová Ves leží v kraji vína a vinic, v srdci Moravského Slovácka, sevřené Bílými Karpaty a pohořím Chřibů. Přilehlý lesopark s jezírky a mokřady vytváří z lázní skutečný ráj pro léčbu kožních nemocí, nemocí pohybového aparátu a ničím nerušenou relaxaci.

Sirné lázně

Jsou v naší republice zejména na Moravě. Jedná se o zdroje v Ostrožské Nové Vsi, Velkých Losinách, Petrově, Kostelci u Zlína, ve Skalce u Prostějova a Slatinici u Olomouce. Obdobné sirné lázně jsou též v Německu, Rusku, Itálii a Francii, kde v některých místech dosahuje hodnota síry až 100 mg/l.

Sirné prameny (aquae sulfureae)

Jako sirné prameny (též sirovodíkové nebo sulfanové prameny) označujeme přírodní minerální

s bohatou vulkanickou činností nebo v okolí horkých minerálních pramenů. Kromě toho, že síra se dříve používala k výrobě zápalek („sirky“) a v chemickém průmyslu, má také značnou roli ve fungování živých organismů. Vyskytuje se v nejrůznějších bílkovinách přítomných prakticky ve všech živých organismech. Síra je obsažena v řadě molekul, které jsou nezbytnou součástí lidského organismu. Má nezastupitelný význam při růstu vlasů, nehtů a kůže, napomáhá syntéze kolagenu, správné tvorbě buněk a tkání důležitých pro regeneraci. Některé sloučeniny síry mají také při správném použití



vody s obsahem nejméně 1 mg síry v jednom litru vody. Jsou to speciální druhy pramenů, ze kterých vystupují sirné plyny. Nejvíce bývá zastoupen sirovodík (sulfan), který je známý svým charakteristickým zápachem připomínajícím zkažená vejce či jiné bioplyny. Odtud pocházejí častá lidová pojmenování těchto pramenů názvy jako „vajčůvka“, „smrdávka“ nebo „prdlavka“.

Síra a její použití

Síru nalezneme v poměrně značném množství v uhlí, ropě, železných rudách a je také přítomna v atmosféře ve formě plynů. Síra jako čistý prvek se vyskytuje především v oblastech

léčebné účinky, zejména v lázeňství.

Síra má tzv. keratolytický efekt. To znamená, že snižuje množství šupin na povrchu lidské pokožky, odstraňuje zrohovatělé odumřelé kožní buňky a má výrazně pozitivní vliv na kvalitu pojivové tkáně a chrupavek. Sirovodík bohatě obsažený v sirných pramenech se vstřebává kůží do těla cestou mazových a potních žlázek a způsobuje rozšíření krevních cév kůže. Důsledkem může být zarudnutí pokožky tzv. sirný erytém. V důsledku nejen těchto biochemických pochodů má síra na kůži účinky protibakteriální a protizánětlivé. To se uplatňuje zejména při léčbě nemocí kůže a pohybového aparátu. 🦋

Mgr. Vít Černý

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



PUTOVÁNÍ ZA KRÁČEJÍCÍMI STROMY

JAN JOHANN JAROSLAV MIŠKA, foto autor

Borovice kmenem a svou korunou „putuje“ na energeticky vydatnější místo. Foto vpravo – pata stejné borovice vychází z průrvy vytvořené vyzařovací linií.

V nedávném mnohadílném seriálu o stromech jsme si přehledně pověděli něco málo o jejich významu. Byl představen jediný typ horoskopu na světě, a sice keltský, nabízející jenom a pouze keře a stromy. Proto se mu říká stromoskop. To podstatné ale z článků jasně nevyznělo. A sice, že rozhodující silou života a neživota je vesmírná energie – prasíla, známá mnohde po celém světě desetitisíce let. Byla nejenom vnímána, ale též využívána v mladší době kamenné (rondeloidy) a poznalo ji každé lidské společenství.

Všechny báje o vzniku světa představují stromy jako posvátné, protože právě stromy jsou představiteli proudění vesmírné energie prasíly. Snad v nejstarším známém sumerském podání hlídá strom bohyně spolu s hadem v kořenech a ptákem poznání na vrcholku jeho koruny. Dokonce i křesťanství přejímá strom jako posvátný a představuje nám jej s Adamem a Evou, prostřednictvím jablka, jako strom poznání. Je to strom poznání energie – prasíly. Poznáním zde ale není vševědoucí pták, ale jablko. Had obtáčející kmen stromu od časů Sumerů poukazuje na vířivou elektromagnetickou energii prasíly. Její dostatek prodlužuje zdravý život. A to třeba jak lidem, tak stromům. Jsou to právě stromy, které nám z dálky ukazují, na jakém místě rostou. Zda energeticky dostatečném (zdravém) místě, nebo naopak. A jak se snaží z takového místa dostat. To si představíme, kvůli nedostatku místa, pouze na několika fotkách z mnoha:



Již z dálky je patrné, jak rostou javory na místě energeticky dostatečném a naopak (budova ČT zvaná rohlík).



Na energeticky nedostatečném místě stromy napadne dřevokazná choroba a strom dříve či později zahyne. Zobrazený průběh modré energetické linie je vlastně podle čínského pojetí žilou modrého draka. Dosah jejího působení je zřetelně vidět na předchozí fotce. Je zapotřebí vědět, že autům, nebo motorkám zaparkovanými na takových místech je odebírána elektrická energie z jejich baterií.



Juliina vyhlídka pod Ralskem nám představuje borovici vyrostlou na vyzařovací linii.



Bonsajová borovička, kde větve směřují k energeticky vydatné průrvě.



Energeticky vydatné místo nám úžasným způsobem nabízí také lípa v Českých Budějovicích.



Dřevěný sloup na vydatném energetickém průsečíku nesplňuje ani náhodou funkci energetického zářiče, jehož léčivá energie prostupuje až okolními zdmi kláštera.



Energeticky vydatné místo - kmen borovice (skalní divadlo, Hamr na Jezeře).



Energeticky nedostatečná místa najdeme opakovaně na několikakilometrové lipové aleji vedoucí z Mimoně do Vranova.



Na energeticky vydatných místech bývaly vysázeny stromy na nádvořích zámků, klášterních ambitech nebo vzácněji v lázních (Aurora Třeboň).



Strom rostoucí na energeticky vydatném průsečíku linií (hrad Roštejn).

A nyní ještě nahlédneme do Jižní Ameriky (Ekvádoru), kde stromy dosahující výšky až 25 metrů a skutečně chodí. Tvrdí se, že jejich chůzi způsobuje nepevné podloží. Jedním z objevitelů těchto stromů (palma *Socratea exorrhiza*) je slovenský botanik Mgr. Peter Vršanský, což také potvrzuje biolog a vědecký novinář Karl Gruber. Chodící stromy objevil v Národním parku Sumaco Napo – Galeras v Ekvádoru.

„Podle zjištění dokáže palma ujít na chůdových kořenech za rok až dvacet metrů. Existuje tvrzení, že stromy chodí za lepším – pouze se neví proč.“

Směr cesty určuje nakloněná koruna palmy, která hledá místo s vydatnějším místem energie.

Tedy podobně jako naše stromy, které se ale nedokáží přemísťovat. Třeba pan J.R.R. Tolkien dochází ve svých fantastických knihách o Pánovi prstenů ještě dál. Chodící stromy Enti se ještě víc polidštili. Dokáží navíc nejenom dobře myslet, ale také mluvit.

Podle mého zjištění stromy skutečně dokáží daleko víc. Stromy a keře mají totiž podle vědeckých pokusů dokonce také paměť. A podle mého zjištění, potvrzeného třemi citlivci, vnímají naše myšlenky a dokáží na ně energetickým rázem odpovědět. S touto skutečností mě energetickým rázem seznámila mohutná borovice v nejsevernější části vojenských lesů divize Mimoň, v místě, kde jsou dvě zvenčí neviditelné skalní brány. Cosi podobného jako je telepatické vnímání, ovládají nejenom zvířata a rostliny, ale také i nejmenší děti. Jenže téměř všechny tuto podivuhodnou telepatickou vlastnost dříve, nebo později ztrácejí. 🌿

Jan Johann Jaroslav Miška

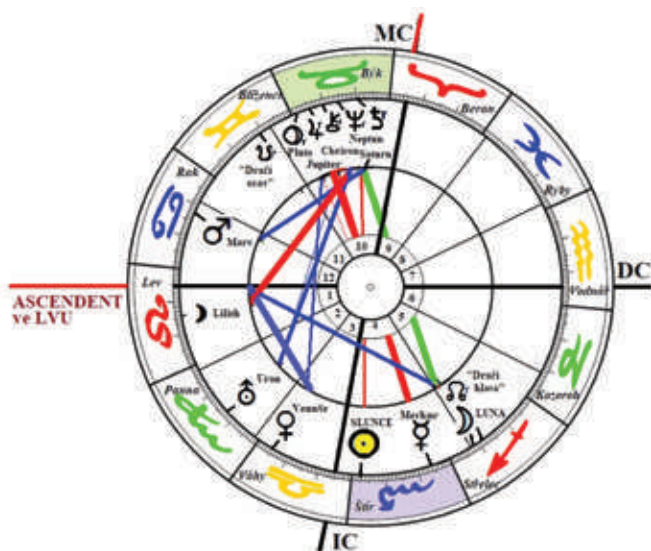
Autor knih zapomenutého poznání o energii, která je podstatou života. Publikuje a přednáší v rozhlasu a v pořadech soukromých televizí.





LENKA ADAMOVÁ, ilustrace autorka, foto Wikipedia

36 Listopad–prosinec 2021



Pablo Ruiz Picasso, nar. 25. 10. 1881, 23:15 LMT (23:30 UT),
Malaga, Španělsko. Zdroj: astro.com, RR-AA, domy Koch



Madrid

S jakými „démony“ v sobě zápasil, se pokusím nahlédnout v zrcadle jeho horoskopu. Zase připomenu, že určité konstelace rozhodně nevedou k jednomu možnému projevu. Talent a vlohy, jakož i povahové sklony lze do značné míry v horoskopu nahlédnout. Nikoli ale jejich intenzitu, rozvinutí, kultivaci atd. Rovněž „pouhý“ horoskop neprozradí, co a v jaké míře člověk ze svých protikladů prožívá aktivně, osobně, nebo zda to neprožívá prostřednictvím jiných osob (projekce) či v dalších způsobech přenosu.

„Smrt“ jako podmínka tvorby?

Picassův otec se živil jako restaurátor a učitel malování. Pablovo malířské nadání bylo již od dětství nepřehlédnutelné. Rodina ho i přes skrovné možnosti podporovala. S otcem sdílel lásku k motivu holubice a také zaujetí pro býčí zápasy – pro Picassa možná symboly života a smrti. Zjevem byl po matce – a po ní také převzal své příjmení. Byl malý, necelých 160 cm, ale „jadrný“, měl tmavší pleť, jemné ruce, hluboký pohled temných, téměř nehybných očí. Býval nedbale oblečen, gesta a chování měl živá až prudká, připomínal napůl dělníka, napůl bohéma.

V mládí ho emocionálně zásadně ovlivnily dvě události. Tou první byla nemoc sestřičky. Když viděl, jak se mění ve stín sebe samé, slíbil Bohu, že pro její uzdravení se vzdá malování.

„Zlý“ Bůh ji zahubil a zároveň jako by se „podřídil“ Picassovi, který nadevše toužil malovat. **Picasso pocítil svou moc** ⁽⁴⁾. A vše se mělo do budoucna podřizovat jemu. Druhou událostí bylo „nejdůležitějších osm měsíců života“, jak to zmiňoval Picasso ⁽⁴⁾. Spolu s dvěma mládenci strávil „cikánský“ život ve španělských horách. Zde Pablo srostl s přírodou, probudil své instinkty i vášnivý emocionální život. A maloval, a s ním také jeden z mládenců („Cikán“). Ten se do Pabla zamiloval, s nožem v ruce mu vyhrožoval zabitím a pak zmizel. Pablo byl otřesen, ale cítil, že **má moc zmocnit se duše druhých lidí**. I když sexuálně potřeboval ženy, emocionálně k sobě téměř hypnotickou silou dokázal vázat nejen ženy, ale i muže. Nalezneme je mezi jeho příbuznými, přáteli, obchodníky s uměním a dalšími. K těm, kteří nějak „patřili“ do jeho života, se choval vlastnicky. Dokázal být štědrý, ale když pocítil žárlivost či nespokojenost, uměl být nelítostný až mstivý.

Temné Slunce

V jeho povaze bývá spatřován krajní egocentrismus a manipulativnost. Jak je to možné – když také oplýval štědrostí a dokázal být velmi společenský? Měl obrovské charisma a energii. Jeden pamětník vzpomíná, že každý den s ním byl fantastický. „Jakkoli bylo setkání zábavné, pokaždé nás připravil o veškerou energii. Pablo ji z člověka všechnu vysál. Pak nešel vůbec spát

a celou noc maloval“ ⁽⁸⁾. A zdůrazňuje v nadsázce, že Pablo „byl hotový kani-bal“ ⁽⁸⁾. Dokonce i spisovatel O'Brian, autor pozoruhodně chápavé biografie o Picassovi ⁽³⁾, např. píše, že dovedl „být sobecký, tyranský, do sebe zahleděný a občas tvrdý až do krutosti“. A také o něm píše: „Byl, jak sám říkal člověkem, jenž mohl komukoli na světě vmést hovno do obličeje“ ⁽³⁾.

Z odkazů můžeme usuzovat na to, že se Picasso víc než kdo jiný identifikoval se svým postavením Slunce ve Štíru, do určité míry vědomě, jak můžeme zjistit ze vzpomínek Françoise ⁽⁶⁾ – dům, ve kterém na venkově žili, byl obydlen štíry, jež měl Pablo v oblíbě. Nebo Françoise líčí fascinaci Pabla noční sovou, která se zmocní kočky. Oboje zahlédneme ve filmu „Přežila jsem Picassa“ ⁽⁹⁾, kde malíře ztělesnil A. Hopkins.

Proč však toto štírovské Slunce hraje u Picassa naprosto zásadní roli? Víme přece, že Slunce ve Štíru má teoreticky vzato každý dvanáctý člověk. U Picassa je to především proto, že má ascendent ve znamení Lva. Ascendentové znamení je klíčové pro osobní horoskop a planeta, jež vládne ascendentovému znamení, je vládcem osobního horoskopu, je jeho dominantou. Znamení Lva má jako svého vládce Slunce. Takže Slunce ve Štíru není jen pouhé „sluneční znamení“, nýbrž vládcem Picassova individuálního příběhu. Slunce symbolizuje psychologicky „já“, jáství, vědo-



mou identitu. Roli tohoto štírovského Slunce zdůrazňuje také to, že je ve 4. domě horoskopu. V oblasti, kterou kromě rodinných souvislostí můžeme spojit s duševním svérázem, osobní emocionalitou. Znamení Štíra, ve kterém má Picasso Slunce, je pod vládou archetypového Pluta. Hádés – Pluto je bůh podsvětí, říše smrti, říše temnoty. Byl nazýván neúprosným bohem.

Ničitel a tvůrce

Tato označení má v titulu své knihy A. Huffingtonová⁽⁴⁾, ale v obráceném pořadí. Archetypové Pluto však „smrtí“, jež psychologicky nemá být doslovná (a spíše ji lze ji opsat slovy jako odúmrtí, krize, hnutí, rozložení, melancholie, deprese, stísněnost atd.), podmiňuje proces vzkrášení, znovuzrození, transformace. Tyto dvě polaritý naznačují dvě jména. U Řeků Hádés značí podsvětí (smrt), Plútón je bohatec (život). Proto byl také tento zasmušilý bůh podsvětí vyobrazen se svým atributem – rohem hojnosti.

„Krise podmiňuje správnou obnovu života a energie – ba v hojnější, štědrejší míře.“

To byl princip proměn jak Picassovy tvorby, tak jeho vztahů se ženami. Ty, které se staly součástí jeho života, nalezneme v jeho tvorbě. První inspirátorka byla Germaine, resp. s ní spojená sebevražda malíře Casagmense. Další byla Madelaine, poté vitální a vášnivá Fernande, jež byla jeho múzou sedm let, než vztah v hluboké krizi zanikl, poté Eva. Pak se zamiloval do ruské baleríny Olgy, jež se stala první jeho manželkou (syn Paul). K rozvratu přispěly nevěry. Vztah s Marií-Therese (dcera Maia), s talentovanou Dorou Maarovou, s Francoise Gilotovou (dětí Palome a Claude) a posléze s Jacqueline (stala se jeho druhou manželkou). Vztahy a krize se prolínají s tvůrčími proměnami, jako jsou melancholické modré či romantické růžové období, kubismus, neoklasicismus, africké období, kubismus analytický, syntetický, surrealismus, abstrakce ad. Proměnám odpovídají i další a další kupované domy, sídla.

Plutonickými transformacemi vztahů, tvorby, sídel však zdaleka nezískával „jen“ faktické bohatství. Ale novou a **novou vitalitu do své tvořivosti i fyzického života. Vzđoroval smrti.** Děti i vnoučata ho musela oslovovat jako všichni ostatní – Pablo. Vždyť

Pablo měl být nesmrtelný. A proto také tvořil jako o život. To byla jeho „luciferská posedlost“. „*Pokud jde o pýchu, Lucifer by se v životě nemohl rovnat Picassovi, ať byl bohatý nebo ještě ne...*“⁽³⁾

Poklady v jeskyni

Už za jeho života se dalo hovořit o tisících vytvořených artefaktů nejrůznějšího druhu. Avšak neuvěřitelné se zdálo to, co bylo objeveno po jeho smrti, když se mohlo konečně úřední cestou zkoumat, co zůstalo v jeho domech⁽⁸⁾. Byly v nich další desetitisíce artefaktů. Jeden z pamětníků uvádí: „*Teprve po jeho smrti jsem měl možnost podívat se do sklepa, kde byly uskladněny sochy. Jako bychom se ocitli v jeskyni s poklady. Bylo to jako v nějaké pohádce.*“⁽⁸⁾ Jako v plutonické pohádce o jeskyni s poklady, kam když vstoupíte, čas se zpomalí (a to ta kolektivní pohádkářská představitost neznala astronomické Pluto, jehož cyklus je vskutku velmi pomalý).

Vztah Picassovy tvorby a podsvětí vystihl C. G. Jung ve studii, kterou napsal po retrospektivní výstavě z Picassovy tvorby v Curychu již v r. 1932, a jež je přílohou v O'Brianově knize⁽³⁾. Jung o Picassovi píše, že se neřídí „*uznávaným ideálem dobra a krásy, ale spíš*



Guernica, 1937

podléhá démonické přitažlivosti zla a ošklivosti...“ Ve vyobrazení harlekýna spatřuje Jung faustovskou tematiku (tragické namočení se do vraždy), ve výtvarných návratech do minulosti součást „sestupu do Hádu“⁽³⁾. Ale vidí v jeho tvorbě nikoli jen „destruktivní ponoření“, nýbrž „sestup do jeskyně iniciace a tajného poznání“. Snahu překonat konfliktnost protikladů. V tvorbě o to Picasso usiloval. Ve vztazích to nedokázal.

Maloval krví druhých

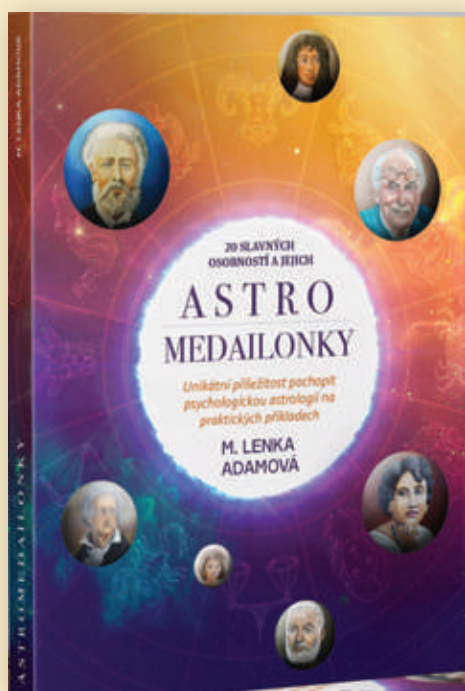
Tak ho zřejmě jako první označila Françoise, a výstižně. Dramatický život či vztahy jsou často typické pro osudem obdařené umělce. Ale zatímco ti druzí malují vlastní krví – což se dá říci třeba o van Goghovi, kterého Picasso obdivoval – u Picassa tomu bylo jinak. Ty dva póly – moc a bezmoc – se u něj rozdělily. Ze symboliky zvířat lze pro tento archetyp kromě stírů apod. uvést také psa (symbióza pána a psa). Ostatně to věděli již ti „staří“. Trojhlavý pes Kerberos byl strážcem podsvětní Hádovy říše. Ale užívám raději metaforu párové dvojice pavouk-muška. Když jsou póly psychicky rozdělené, buď „sajete krev“, nebo jste „sání“. Souvisí s tím i tematika upíra a jeho oběti. Naláká do objetí, ještě emocionálně „vy-

krmí“, a pak nezabije, ale vlastnický uculává život. Strašná metafora. Ale právě na Picassovi a jeho vztazích si můžeme lépe uvědomit, že s Plutem máme v sobě „pavouka“ i „mušku“. Ve vztahu jde o rozdělení rolí, soupeření o moc, prožívání moci či naopak bezmoci prostřednictvím druhého člověka, jde také o snahu se „vytrhnout“ ze sítě či ji naopak upevňovat atd. Psychologicky nesmírně náročné téma. A často působí přes generace. Proto mne upoutaly vzpomínky Picassovy vnučky Mariny⁽⁷⁾. Jistěže jde o jednostranný pohled. Jako malé dítě byla vůči Picassovi bezmocná – podobně jako ostatní lidé v jeho „síti“, ať děti či dospělí. Vzpomínková kniha se stala součástí její 14 let trvající terapie v dospělosti. Ale co ty ostatní „mušky“, které teď připomenu: První manželka Olga, která se synkem kvůli jeho nevěrám sice odešla, ale „vlastnil“ ji dál (nedal souhlas k rozvodu), a opuštěna zemřela na rakovinu. Dora Maarová se



Avignonské slečny, 1907

„zbláznila“ a po léčbě dožila v ústraní. Vnuuk Pablito se pokusil o sebevraždu v den Picassova pohřbu, a po několika měsících trýznivě zemřel. Dva roky po Picassovi zemřel jeho syn Paolo (drogy, alkohol). Čtyři roky po Picassově smrti se oběsila Marie-Therese. A třináct let po Picassově smrti spáchala sebevraždu i vdova Jacqueline... Marina klade naprosto zásadní otázku: „Mají velcí tvůrci právo všechny kolem sebe uvádět v zoufalství, jen co se k nim



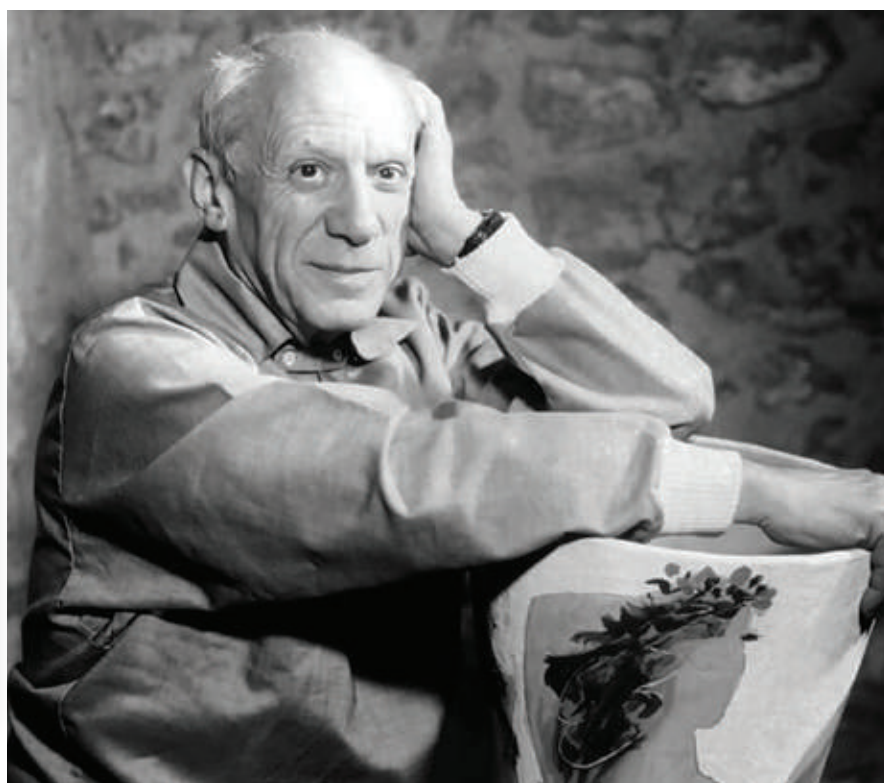
ASTROMEDAILONKY

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. Kniha právě vyšla. Bližší informace na www.neptunica.cz

člověk přiblíží? Musí se jejich absolutní tvůrčí nasazení přetavovat do neúprosné vůle po moci? Ospravedlňuje jejich dílo, které je nositelem světla, takové velké utrpení v životě jiných lidí?“⁽⁷⁾
Neznám odpověď.

Živý Minotaurus

To, že byl Picasso nejplodnější a také nejbohatší malíř moderní doby lze dát do souvislosti i s 10. domem jeho horoskopu. Je to dům „věhlasu“, sociální role a společenského postavení ad. A zde je nakupení planet, mezi nimiž je i „podsvětní bohatec“ Pluto. Je generačně ve znamení Býka, kde jsou i další energie. Tvarující Saturn. Proměňující a tvořivý Neptun. Expandující a všechny hranice překračující Jupiter. A také Cheiron, který symbolizuje slabinu či trauma, kterému se Picasso bránil horečnatou tvorbou. Znamení Býka sice „nevládne“ 10. domu, tj. není na



jeho hrotu čili na jeho začátku (tam je Beran – znamení vitality a sebeprosazení), ale je tu bohatě zastoupené planetárními symboly energií. Všechny energie v Býku jsou retrogradní. Jakoby z pohledu ze Země „couvají“. Psychologicky to může naznačovat, nikoli však znamenat introverzi. Nebo také **vztah k hlubším, resp. minulým kořenům**. Picasso se vskutku znovu a znovu „vracel“ k minulým tvůrcům, některé z nich velmi osobitým způsobem „přemaloval“ („rozbil“ jejich formu a vytvořil si svou). A také k mytologickým prvkům. **Sám sebe považoval za Minotaura**. Napůl býk, napůl člověk, požírající své oběti, muže i ženy, v temných zákoutích a jeskyních labyrintu. Vidím v tom spojení prapůvodních vitálních a sexuálních sil s ničivou mocí člověka. Symbol Minotaura (jenž se objevuje v jeho tvorbě) propojuje 10. a 4. dům. A u Picassa se vše podřizovalo jeho tvorbě. Vše bylo materiálem, **potravou** do jeskyní jeho fantazie, myšlenek, tvořivosti.

Rentgenové vidění

Přesto najdeme v Picassově tvorbě emocionálně prosté, ba něžné výtvoř. Milenky v počátcích vztahů. Nebo vyobrazení svých dětí. Usuzuje se z toho, že měl děti rád. Ale v podstatě ho nezajímaly jako lidské bytosti. Výstižně

to popisuje vnučka Marina⁽⁷⁾. Mimo jiné líčí, jak Jacqelina, Picassova druhá žena, jezdila s Picassem na „procházkách“. Ona pomalu řídila auto, on šel za ní a házel do auta vše, co cestou upoutalo jeho pozornost. Nějak podobně to bylo i s „láskou k dětem“, či lidem. Neviděl je, viděl v nich či skrze ně něco, co upoutalo jeho pozornost. Vše bylo jen záminkou k jeho geniální tvořivosti. V řídítkách a sedle bicyklu spatřil býka. V pohledu dítěte Něhu. (V dospělosti své děti však znevažoval.) „Vrozený grafický talent“ mu umožňoval zmocnit se všeho, co zaujalo jeho pozornost, uchopit to a „rozpitvat bezprostředním a osobitým způsobem.“⁽²⁾ Se Štírem je spojeno „rentgenové vidění“. Kromě „pronikavých paprsků“ Slunce má Picasso ve Štíru a 4. domě též Merkura, symbol analýzy a šikovnosti. S ním souvisí Picassova schopnost pitvat to, co zahlédl, ale také přeskládat to, a znovu tomu dát život. Projevovalo se to i prakticky. Svými rukama byl schopen Picasso ze všeho něco vytvořit – ať už to byly sirky, papír, ubrousek, vyhozené harampádí, drát atd.

V tvorbě dospívá k jakýmsi výtvarným pra-znakům, ať už jde o linie či barvy či kompozice. Nikoli k pravidlům, ale **k významovým jádrům**. (Jádro symbolizuje Pluta – a nejen jako zhuštěná jaderná energie.) Příkladem



Skulptura v Chicagu

může být obraz „Plačící žena“ z roku 1937 (finální verze). Oči připomínají rozbitá zrcátka ve zmuchlaném obličejí, ve zřítelnicích je silueta supy, zkřivená křivka úst, velké zuby

se zakusují do kapesníku v sevřené pěsti, vše v úsporných liniích. Silné konfliktní emoce podtrhují barvy – agresivní červeně špičatého kloboučku, žárlivá žlutá, depresivní černá, jedovatá modrozelená ... Piktogram emocionálního stavu zklamané, zuřivé, sklíčené plačící ženy.

Závěr

Přidám jen jednu další souvislost. Picassova mimořádná schopnost „rozbít staré formy“ a vytvořit nový svět – novou výtvarnou realitu a nalézt její významová jádra souvisí s jeho osobnostní štiřovskou vlohou. Jeho jedinečná vloha „ničít a tvořit“ je však umocněna dobovou konstelací. Astrologicky ji lze spojit s přítomností nadosobních planet Pluto a Neptun ve znamení Býka. Tuto dobovou konstelaci najdeme např. také u Junga (*1875) nebo u Einsteina (*1879).

I oni ztělesnili schopnost sestoupit do skrytých oblastí reality buď fyzické či psychické, tam nahlédnout s pomocí imaginace (či snu), z čeho je utkána svět či duše a vytvořit nový pohled na „realitu“ hmotnou či psychickou. Vytvořili svět, v němž nahlížíme do nejhlubších propastí, ale potřebujeme k tomu imaginaci. Picasso nám tu zničenou a přesto trvajícím změněnou skutečnost ztvárnil svou tvorbou.

Zdroje:

Biografie: (1) R. Penrose; (2) K. Sutton; (3) P. O'Brian; **Další písemné:** (4) A. Huffington: *Creator and Destroyer*, online: <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/1988/06/>; (5) *Picassovo literární dílo* (ed. M. de Micheli); (6) F. Gilotová a C. Lake: *Život s Picassem*; (7) M. Picasso: *Můj dědeček Picasso*; **Filmy:** (8) *Picasso* (fr. dokument, 2013); (9) *Přežila jsem Picassa* (hraný, 1996), (10) *Génius: Picasso* (seriál, 2018). 📺

Lenka Adamová

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



INZERCE

Oznámení o veřejné sbírce

Lety Divokých hus



Ve dnech 31. 10. – 13. 11. 2021 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch Apropa Jičín, o.p.s.

Výtěžek z naší společné sbírky použijí na spolufinancování automobilu s bezbariérovou úpravou – sklopnou nájezdovou rampou pro přepravu osob na vozíku.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu **27 000 000/0100, variabilní symbol 590.**

Posláním Apropa je pomáhat rodinám pečujícím o dítě s postižením a dospělým osobám s postižením žít co nejlepší život. Poskytují sociální služby, podpůrné terapie (fyzioterapie, hipoterapie, chirofonetiku, masáže), volnočasové a integrační aktivity i pobytové akce v Jičíně a okolí. V současné době pečují o více než stovku klientů a zaměřují se zejména na posílení kontaktů s rodinami malých dětí s postižením (školkového a mladšího školního věku), aby podchytili spolupráci s těmito rodinami již od začátku.



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

Ve dnech 14. – 27. 11. 2021 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch Centra pro rodinu a sociální péči, z.s.

Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na realizaci aktivit a výletů v rámci sociálně-aktivizační služby BRÁNA pro mladé lidi s handicapem.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu **27 000 000/0100, variabilní symbol 591.**

Centrum pro rodinu a sociální péči z. s. vzniklo v roce 1993 v Ostravě a v současné době nabízí aktivity i služby v rámci celého Moravskoslezského kraje. Středisko RODINA nabízí podporu fungování rodiny a manželství a doprovází náhradní rodiče, pěstouny a děti v pěstounské péči. Středisko VÝZVA poskytuje čtyři sociální služby pro děti a mladé lidi se zdravotním postižením a jejich pečující osoby. Služba BRÁNA organizuje sociálně-aktivizační programy pro mladé lidi se zdravotním postižením od 12 do 35 let. Prostřednictvím setkávání jim služba pomáhá proloupt „bránu“ do dospělosti a osamostatnit se v životě.

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**

REFLEXNÍ ZÓNY ORGÁNŮ NA OBLIČEJI

Je pravděpodobné, že přirozenými technikami asi nezměníme barvu svých očí, tvar nosu, plnost rtů a poměry na své tváři. Ty vyjadřují naši konstituci, která je za celý život téměř neměnná. Nicméně správnou péčí o vnitřní orgány můžeme zpomalit stárnutí, vyhnout se mnoha vráskám či pupínkům a akné. Dát své pleti svěží vzhled a barvu, udržet harmonický tonus v obličeji a celkově vyzařovat příjemnou energii. Tato souvislost mezi projekcí vnitřních orgánů v obličeji je jedním z vysvětlení známého rčení, že „KRÁSA POCHÁZÍ ZE VNITŘÍ“.

UMÍSTĚNÍ REFLEXNÍCH ZÓN NA OBLIČEJI A JEJICH ZÁKLADNÍ DIAGNOSTIKA

POHLAVNÍ ORGÁNY

Reflexní plosky jsou umístěny na bradě a ve vlasovém pásu táhnoucím se od spánků, napříč hlavou. Stav pohlavních orgánů lze poznat i dle kvality vlasů, štěpení konečků. Také „knírek“ u žen prozrazuje, že pohlavní funkce ochabují.

MOČOVÝ MĚCHÝŘ

Ploska močového měchýře se nachází ve vrchní části čela. Oslabení močového měchýře se může projevovat pocením na čele.

LEDVINY

Zóny ledvin zaujímají dvě oblasti na tváři, jednak oblast pod očima a také na ušních lalůčkách. Velké uši a ušní lalůčky značí velmi dobrou konstituci a minerálové zásoby. O minerálech svědčí i obočí. Červené uši zobrazují vysoký obsah jinu ve stravě. Tmavé kruhy pod očima stažené ledviny a přemíru soli. Váčky pod očima poukazují na převodnělé ledviny. Mílie (bílé pupínky pod očima) upozorňují na hlen a tuk v ledvinách.

STŘEVA

Reflexní zóna střev se nachází ve spodní části čela. Funkční poruchy mohou zobrazovat výrazné vrásky na čele.

JÁTRA

Zóna jater je umístěna v oblasti mezi obočím. Vrásky v této oblasti poukazují na oslabení tohoto orgánu.

SLINIVKA A SLEZINA

Tato reflexní zóna se nachází v oblasti spánků a také na kořenu nosu. Různá zbarvení této oblasti značí oslabení těchto orgánů.

ŽALUDEK

Reflexní zóna je umístěna v prostřední části nosu. Stejně jako zóna slinivky a sleziny ovlivňuje barvu kůže této oblasti, která zobrazuje oslabení tohoto orgánu.

SRDCE

Ploska srdce se nalézá na špičce nosu. Naběhlý nos může zobrazovat rozšířené srdce, červený nos srdce přetížené. Rýha na špičce nosu, srdeční arytmií.

BRONCHY (PRŮDUŠKY)

Ploskám průdušek náleží oblast kolem spodní části nosního chřípí. Otok nebo zarudnutí může značit oslabení tohoto orgánu.

PLÍCE

Oblast této reflexní zóny se nachází ve střední části tváři. Různé kožní defekty (ekzém, akné, vyrážka) značí oslabení tohoto orgánu.

TENKÉ STŘEVO

Oblast reflexní zóny tenkého střeva se nachází na horní rtu. Zduřelý horní ret může odrážet oslabenou funkci tohoto orgánu.

TLUSTÉ STŘEVO

Reflexní zóna tlustého střeva zaujímá spodní ret. Zduření této oblasti zobrazuje zanesení tlustého střeva.

DVANÁCTERNÍK

Ploska dvanácterníku náleží oblasti ústních koutků. Praskliny, opary v této oblasti zobrazují stav dvanácterníku.

ŽLUČNÍK

Zóna žlučníku se nachází u vnějších očních koutků. Pupínky, vyrážky, barevné skvrny, to vše může poukazovat na zatížení žlučníku.

CO SE SKRÝVÁ V ÚSTNÍ DUTINĚ?

Podle stavu zubů můžeme mimo jiné také usuzovat, jak jsme na tom s jednotlivými orgány. Zuby jsou též propojením s našimi předky ze strany matky. Je škoda zuby zbytečně trhat – oslabujeme se tím. Mrtvé zuby zas mohou být potenciálními ložisky infekcí a virů. Samozřejmě předkus značí extrémní jin ve stravě, jiné deformace zubů jsou spíše konstituční záležitostí. Je ale vyzkoušeno, že harmonickou stravou se lépe napravují (rovnátka + harmonická strava = nadprůměrné úspěchy). Také na jazyku se nám ukazují případné potíže. Veškeré pupínky či afity často značí naše chyby ve stravě. Tělo se jimi čistí, měli bychom se tedy poučit, čím jsme si dané potíže způsobili.

REFLEXNÍ ZÓNY ORGÁNŮ NA OBLIČEJI



OBLIČEJ: **1 a 11** pohlavní orgány | **2** močový měchýř | **3** střeva | **4** játra | **5** slinivka, slezina | **6** žaludek | **7** srdce | **8** ledviny | **9** bronchy | **10** plíce | **12** žaludek a tenké střevo | **13** tlusté střevo | **14** dvanáctník | **15** žlučník

VLASOVÁ ČÁST: **1** ledviny | **2** srdce | **3** játra | **4** plíce | **5** slezina

JAZYK A ZUBY: **1** jícen | **2** ledviny | **3** střeva, žaludek | **4** plíce | **5** srdce | **6** játra, žlučník | **7 a 8** ledviny | **9** játra | **10 a 11** plíce | **12 a 13** slezina, slinivka | **14** srdce | **15 a 16** močové cesty | **17** žlučník | **18 a 19** žaludek | **20 a 21** tlusté střevo | **22** tenké střevo

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

ASTMA A ALERGIE

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



NEVOLNOST A ZVRACENÍ

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



BOLEST

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



MIGRÉNA

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



NESPAVOST

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



KAŠEL, RÝMA, NACHLAZENÍ

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



HYPERTENZE (VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK)

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



DEPRESE

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



PREMENSTUAČNÍ SYNDROM (PMS)

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



PLODNOST A LIBIDO

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



PÉČE O PROSTATU

Pravidelně masírujte endokrinní, močový a pohlavní systém.





Bioterapeut Vladimír Ďurina sestavil novou směs pro diabetiky a kardiaky **REDIAN ČAJ**



Připravovanou novinkou, která se během podzimu objeví mezi produkty Diochi, je **bylinný čaj REDIAN**, který je primárně zaměřený na harmonizaci meridiánu srdce, osrdečníku, slinivky a sleziny, jater, žlučníku a ledvin. Obsahuje unikátní směs bylin, jejichž účinné látky pročišťují krev, pomáhají při kardiovaskulárních problémech a diabetu.

Starší diabetici většinou trpí různými přidruženými metabolickými poruchami a ty je také potřeba zlepšit. **REDIAN čaj** napomáhá udržovat normální hladinu **cholesterolu v krvi**, **podporuje periferní prokrvení**, **tlumí srdeční arytmie**, působí proti neurodegenerativním chorobám, jakými jsou **Alzheimerova a Parkinsonova choroba** nebo ztráta paměti. Extrakty bylin mají antivirové, antibakteriální a protizánětlivé účinky, bystří smysly, zlepšují paměť a spánek. Dezinfikují močový systém a pomáhají **rozpouštět ledvinové kameny**. Směs bylin ochraňuje srdce a **podporuje dlouhověkost**.

REDIAN

bylinný nápoj
obsahuje:

▼ **BAKOPA DROBNOLISTÁ**, nebo-li brahmi (*Bacopa monnieri*): Obsahuje účinné látky, které mají vliv na nervovou soustavu. **Brahmi je bylinkou dlouhověkosti a mládí**, působí jako účinné sedativum a podporuje kvalitní spánek. Je považována za účinný „mozkový nutrinet“. V praxi to je označení pro rostliny, které podporují koncentraci, zlepšují paměť a okysličují mozek. Brahmi zklidňuje při nervově vypjatých situacích, pomáhá při depresích, úzkostech a stresu. **Podporuje relaxaci i duševní rovnováhu**, a tak není divu, že ji užívají také jogíni před meditací. Používá se jako podpůrný prostředek při astmatu, revmatismu a impotenci. Brahmi **posiluje imunitu** zvýšením produkce imunoglobulinu. Pomáhá proti Alzheimerově a Parkinsonově nemoci.

▼ **MORUŠE BÍLÁ** (*Morus alba*): Moruše jsou bohatým zdrojem nejen **proteinů, sacharidů, lipidů, vlákniny, minerálů, vitamínů**, ale také specificky účinných obsahových látek. V listech najdeme vitamín C, betakaroten, železo, zinek, vápník, fosfor a hořčík. Užívá se při diabetu, **podporuje metabolismus glukózy** a udržuje její normální hladinu v krvi. Snižuje **horečku, léčí bolesti v krku, ochraňuje játra, ledviny, zlepšuje zrak**, snižuje krevní tlak. Působí proti únavě a slabosti, její užívání vede ke zlepšení spánku a zklidnění mysli. Podporuje činnost ledvin, pomáhá také při problémech s chudokrevností nebo při prevenci nádorových onemocnění. Dále jsou **moruše** využívány jako močopudný či mírně projímavý prostředek.

▼ **ŠÍŠÁK BAJKALSKÝ** (*Scutellaria baicalensis*): Kořen obsahuje vysoké množství flavonoidů – až 35% (skutellarin, oroxylin, baicalin, baikalein a wogonin), 1,75 mikrogramu melatoninu v 1 g rostliny. Šišák má účinky antibakteriální i antivirové. Léčí osteoartritu. Posiluje imunitu, snižuje vysoké



horečky, léčí kašel a astma, používá se jako diuretikum. Jeho antioxidační účinky několikanásobně předčí nám známé vitamíny A, C, E. Tradiční čínská medicína si cení šišáku bajkalského jako prostředku proti krvácení z nosu a vnitřnímu krvácení, ovlivňuje **vysoký krevní tlak. Léčí záněty v krku, onemocnění ledvin, záškrty, spálu a hepatitidu**. Působí také jako **sedativum** při funkčních poruchách nervové soustavy, při nespavosti. **Snižuje hladinu cholesterolu, tlumí srdeční arytmiie, bolesti v oblasti srdce a fibrilace.**

▼ **MYRTA OBECNÁ** (*Myrtus communis*): Má účinky antimikrobiální, antivirové, protiprůjmové, antidiabetické, antispazmodické, protivředové, antioxidační, roztahuje cévy působí proti úzkosti, napětí a strachu. Myrta posiluje psychiku a mírní deprese. Stimuluje mozkovou činnost a zlepšuje mentální soustředění. Pomáhá při bronchitidě, kašli, léčí nachlazení, pročišťuje dýchací cesty a rozpouští hleny. Používá se při léčbě akné, zánětů dásní a dutin. Má silné dezinfekční, antibakteriální a antivirové účinky. Používá se při kožních chorobách, lupénce a ekzémech.

▼ **VOŇATKA CITRÓNOVÁ** (*Cymbopogon citratus*): Normalizuje krevní tlak, snižuje hladinu cukru v krvi, napomáhá rozšiřovat a čistit cévní systém. Omezuje spasmus dělohy a střev, depresivní stavy, riziko vzniku alergií, revmatu, vaginální kandidózy, ledvinových, močových a žlučkových kamenů a písku. Posiluje srdce, krevní plasmu a destičky, močový měchýř, slezinu, žlučník a lymfatický systém. Udržuje správnou pigmentaci vlasů a snižuje rychlost šedivění.

▼ **BRUSNICE BORŮVKA** (*Vaccinium myrtillus*): obsahuje především katechinové trísloviny a další látky, které mají ochranný vliv na srdce, cévy a na střeva. Listy obsahují hodně manganu. Borůvka má účinky antihyperlipidemické, antihyperglykemické, antivirové, antibakteriální, protinádorové, snižuje hladinu cholesterolu, působí proti rozvoji neurodegenerativních chorob a podporuje hubnutí. Listy se používají proti cukrovce a střevním kolikám. Přispívá k normální činnosti cévní soustavy, ke kvalitě vlasů a nehtů. Napomáhá k metabolismu glukózy, lipidů a bílkovin, udržuje normální stav zraku, střevní tranzit a hladinu cukru

v krvi. Brzdí množení **zlatého stafylokoku**.

▼ **PÝR PLAZIVÝ** (*Elymus repens*): Díky obsaženým flavodoidům má účinky protizánětlivé, antibakteriální – (*E. coli*), antidiabetické, antioxidační a cytotoxické. Pýr přispívá k normální činnosti oběhové soustavy, funkci močových cest a ledvin, k pročistění, kontrole tělesné hmotnosti a vylučování vody z organismu, mírní otoky, podporuje pocení, rozpouští oxalátové ledvinové kameny. Léčí revmatismus, artritidu, zvětšenou prostatu i problémy gastrointestinální soustavy.

▼ **JESTŘABINA LÉKAŘSKÁ** (*Galega officinalis*): Galegin izolovaný z *Galega officinalis*, má velkou podobnost s antidiabetickým lékem metforminem. Jestřabina se používá při diabetu II. typu, kožních, menstruačních a klimakterických potížích. **Snižuje hladinu cukru v krvi a shlukování krevních destiček, má diuretické účinky.** Ochraňuje buňky slinivky břišní, je vynikající na autoimunitní onemocnění.

▼ **ROZCHODNICE RŮŽOVÁ** (*Rhodiola rosea*): Snižuje hladinu cukru v krvi. Má stimulační účinky o 40 - 60 % vyšší než kofein. Zlepšuje sluch, normalizuje tlak, snižuje teplotu. Používá se jako vynikající tonikum, snižuje hladinu cukru v krvi a používá se při diabetu, arytmiích, poruchách CNS, stařecké senilitě, zapomnětlivosti, Alzheimerově chorobě. Zlepšuje

fyzický výkon zejména při delších zátěžích.

▼ **VAVŘÍN VZNEŠENÝ** (*Laurus nobilis*): Má antiseptické, antibakteriální, antivirové, antirevmatické, stimulační, diuretické účinky. Rozpouští ledvinové, močové kameny a písek. Používá se při osteochondróze, dně, výrůstcích na kloubech a kostech, revmatismu, bolestech kloubů, pro pročistění ledvin a močového měchýře. Rozpouští kámen a pomáhá při všech nemocech močového měchýře. **Pomáhá při trombóze jater a rozpouští zatvrdliny sleziny. Rozhání otoky.** Pomáhá při bolestech v kostech, kříži a při bolestech sedacího nervu.

▼ **MÁTA PEPRNÁ** (*Mentha piperita*): Podporuje trávení, vylučování žluče a používá se při bolestech trávicího ústrojí. Používá se při křečích, nadýmání, špatné funkci žlučníku, kolikách trávicího ústrojí, migrénách, bronchitidách a působí protizánětlivě a antisepticky. **Používá se při infektech kůže, zánětech dutiny ústní a horních cest dýchacích.** Mírně snižuje krevní tlak, podporuje vylučování trávicích enzymů a zrychluje trávení.

▼ **MEDUŇKA LÉKAŘSKÁ** (*Melissa officinalis*): Silice meduňky se používá se při břišních a pánevních kolikách, poruchách centrálního nervového systému, poruchách a zánětech nervů, podráždění nervů, neurastenii, psychoneurotických obtížích, bušení srdce a nespavosti. Snižuje krevní tlak,

má antiseptické a spazmolytické účinky. Působí jako antidepresivum a sedativum. Obsažená kyselina rozmarýnová působí preventivně proti Alzheimerově nemoci.

▼ **ROZMARÝN LÉKAŘSKÝ** (*Rosmarinus officinalis*): Uklidňuje, zvyšuje koncentraci, zlepšuje krevní oběh, způsobuje překrvení orgánů malé pánve, čímž působí proti neplodnosti. Pomáhá prokrvovat končetiny, tonizuje cévy. Dále se používá při snížené imunitě, revmatických a neuralgických bolestech a bolestech hlavy spojených s nachlazením. Rozmarýn **podporuje činnost srdce, pomáhá při žaludečních potížích, podporuje vylučování žluči, stimuluje chuť k jídlu, zmírňuje plynatost, nadýmání a zácpu.**

▼ **FAZOL OBECNÝ** (*Phaseolus vulgaris*): Byly u něho zjištěny účinky antioxidační, antidiabetické, antiobezitní, protizánětlivé a antimutagenní a antikarcinogenní. Snižuje hladinu cukru v krvi, působí diureticky a používá se při zánětech močového měchýře.

▼ **SKOŘICOVNÍK ČÍNSKÝ** (*Cinnamomum cassia*): Látky ovlivňující diabetes jsou **hydroxychalkon**, který snižuje inzulinovou rezistenci a vykazuje inzulinu podobný efekt, a polyfenol typu A, který má inzulinu podobný efekt. Má také pozitivní vliv na **snížování krevního tlaku.** 🌿

Poznamenejte si do kalendáře

Diagnostiky zdraví a přednášky Vladimíra Ďuriny



10. 11. 2021 13.30 hod.	LIBEREC , ulice 8.března 72/12a Info a objednávky: Dagmar Šlechtová liberec@diochi.cz, tel.: +420 602 295 795	29. 11. 2021 14–18 hod.	PRAHA 1 , Politických vězňů 15, 1. patro Info a objednávky: Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330
24. 11. 2021 16.30 hod.	ZLÍN , Moskva, náměstí práce 2512 Info a objednávky: Dagmar Buraňová zlin@diochi.cz, tel.: +420 603 562 584	30. 11. 2021 10–13 hod.	PRAHA 1 , Politických vězňů 15, 1. patro Info a objednávky: Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330

PŘEDNÁŠKA

23. 11. 2021 v 17 hod.

Přednáška „IMUNITA JE VÁŠ NEJLEPŠÍ LÉKAŘ“

PRAHA, DIOCHI - Průmyslová 1306/7, Praha 10, info@diochi.cz, tel. 222764004



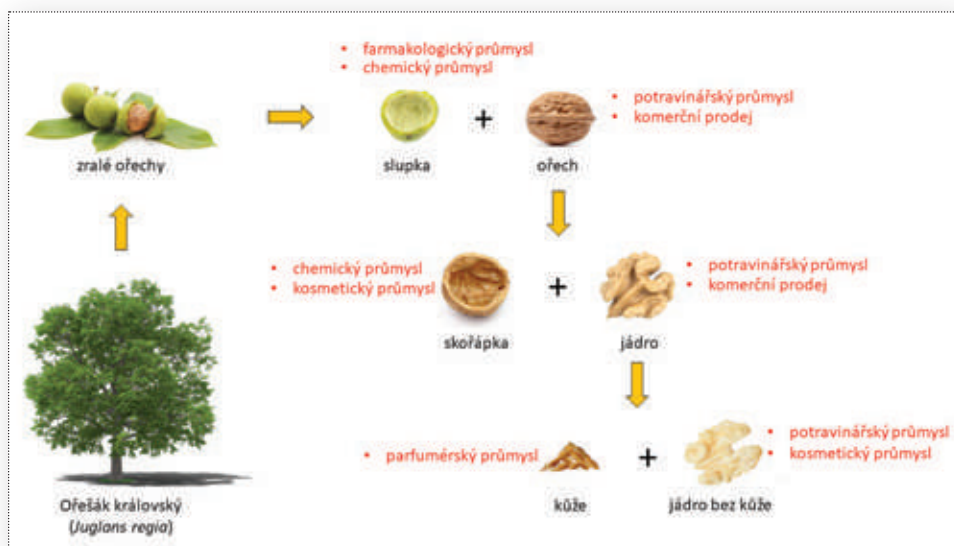
OŘEŠÁK KRÁLOVSKÝ

Vlašské ořechy

JIŘÍ PATOČKA, ANNAMÁRIA HALEČKOVÁ, PATRIK OLEKŠÁK, RADOŠLAV PATOČKA

Posezení na zahradě pod ořešákem vytváří jedinečnou atmosféru ne jenom v průběhu horkých letních dní. Veliká koruna ořešáků představuje přírodní úkryt před sluncem. Na první pohled by se mohlo zdát, že právě nedostatek slunečního světla je odpovědný za výrazně nižší vegetaci kolem ořešáků. Tahle skutečnost má ale chemickou podstatu. Listy a plody těchto stromů obsahují sloučeninu nazývanou juglon, který funguje jako přírodní herbicid. Juglon a několik jeho strukturně podobných derivátů prokazatelně potlačují růst rajčat, salátu a další pěstované zeleniny. Listy ořešáku proto nejsou vhodné ke kompostování. Aby toho nebylo málo, je to právě juglon, který způsobuje typické černé zbarvení prstů při odstraňování slupky z ořechů. Juglon nacházel uplatnění při barevné textilií nebo jako inkoust.

Ořešák královský (*Juglans regia* L.) je mohutný listnatý strom, jehož plody jsou charakteristickým doplňkem podzimu. O místě původu ořešáku se ve vědeckých kruzích dodnes vedou diskuze, obecně je za jeho domovinu považována oblast Středoziemního moře nebo Střední Asie. Nedávná studie z roku 2017 popisuje, že lidé k jeho rozšíření a křížení po Evropě přispěli už v mladší době bronzové a později také v době Římské říše (Pollegioni et al., 2017). K rozšíření po Asii přispěla hlavně Hedvábná stezka a v 17. století se ořešák dostává také do Ameriky. Strom obvykle dorůstá do výšky 20 – 25 metrů, někdy ale může dosáhnout výšky až 45 metrů. Běžně se dožívá kolem 100 let, výjimečně až tři staletí. Mnohé druhy ořešáků poskytují plody až po výrazně delší době od zasazení, často až po 8 – 10 letech. Existují také druhy plodící po 5 – 7 letech, štěpované ořešáky plodí i dřív. Větší výnosnost plodů lze očekávat přibližně po 20 letech, avšak ořešáky pěstované pro komerční účely dosahují nejlepší výnosy po 30 letech, někdy také později. Zdravý dospělý strom pak může za rok poskytnout kolem 30 – 160 kg ořechů, ovšem maximální výnosy nelze očekávat každoročně. V roce 2019 dosáhla celosvětová produkce ořechů (se skořápkou) 4,5 milionů tun, z toho až 56 % (2,52 milionů tun) vyprodukovala Čína. Praktické využití nachází nejen jádra ořechů ale i různé části plodů (Obrázek 1). Dřevo ořešáků nachází také významné uplatnění v dřevařském průmyslu.



Obrázek 1. Průmyslové a komerční využití plodů ořešáku.

Vlašský ořech je plod ořešáku královského (*Juglans regia* L.), který se skládá z požitelného jádra obklopeného pevnou dřevnatou skořápkou s ochranným obalem, ve kterém dozrávají (Obrázek 2). Ze začátku je obal zelený, ale během dozrávání tmavne a praská. Když je ořech zralý, vypadne z ochranného obalu na zem. Ořechy dozrávají od srpna do září. Jádro vlašského ořechu je atypické tvarem i barvou, která se může měnit od velmi světlé až po tmavě žlutou barvu, přes zlatavou až po hnědou, jsou i odrůdy s jádrem červeným až fialovým. Vlašské ořechy se rozlišují podle tvrdosti skořápky na papíráky, polopapíráky a kameňáky. Papíráky často poškozují ptáci, protože jádro je pro ně snadno dostupné, zatímco jádra kameňáků jsou obtížně dostupná i pro člověka.

Po sklizni se ořechy suší, samovolně nebo za pomoci horkého suchého vzduchu a na suchém a chráněném místě vydrží i několik let. Samotná jádra se mohou uchovávat také mražená. Vlašské ořechy jsou velmi starou potravinou, konzumovanou člověkem již od neolitu. Jádra byla a dosud jsou spojována se zdravím prospěšnými účinky na nervovou soustavu, zejména pro svůj tvar a strukturu podobnou mozku.

Jsou velice výživné, neboť obsahují v průměru 70% tuků, obsahujících zejména zdravé nenasycené mastné kyseliny, 18% bílkovin a přibližně 3% cukrů. Z mastných kyselin jsou v tucích přítomny převážně ω -3 mastné kyseliny, především α -linolénová kyselina (ALA) dostupná pro člověka pouze prostřednictvím stravy (Obrázek 3), která pozitivně působí proti vzniku aterosklerózy



Obrázek 2. Plody a listy ořešáku královského v letním období. Autor fotografie: Jiří Patočka.

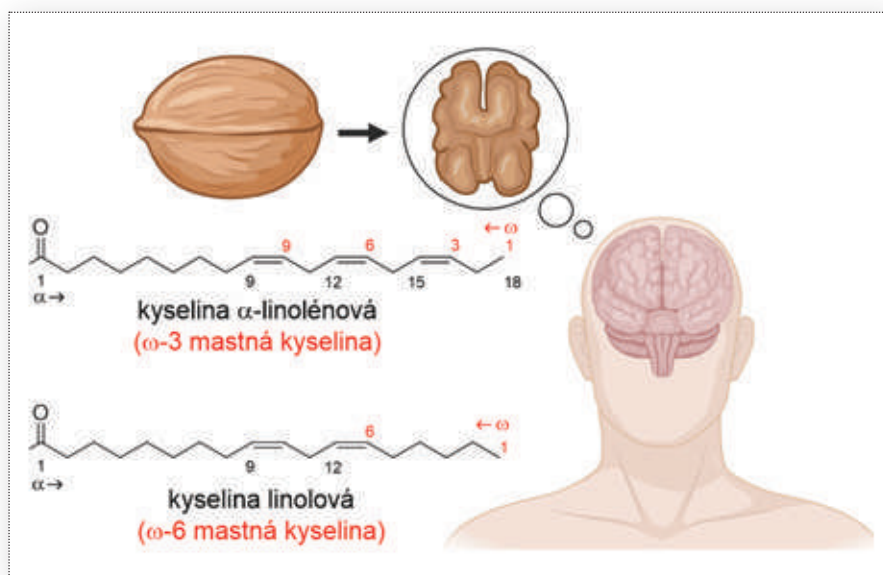
a kardiovaskulárních chorob a působí příznivě na vývoj mozku. Ačkoli většina ořechů obsahuje mononenasycené mastné kyseliny, pouze vlašské ořechy mají převážně polynenasycené mastné kyseliny (13 g z celkového tuku 18 g na 30 g vlašských ořechů), z toho množství ALA představuje 2,5 g. ALA je prekurzorem kyseliny eikosapentaenové (EPA) a kyseliny dokosahexaenové (DHA), o nichž je známo, že mají protizánětlivé účinky (Chauhan et al., 2020).

Ořechy jsou také bohatým zdrojem vitaminů E, B1 a B6 a důležitých minerálů jako je hořčík, měď a zinek. Vysoký podíl antioxidantů, včetně flavonoidů, kyseliny fenolové (kyselina elagová), melatoninu, folátu, selenu, juglonu a protoantokyanidinů dělá z ořechů vysoce významnou potravinu, která by neměla chybět v našem jídelníčku, zejména kvůli jejich schopnosti neutralizovat volné radikály, které ohrožují všechny buňky v těle. Z 1113 různých potravin, u kterých byl testován obsah antioxidantů, byly vlašské ořechy na druhém místě (první místo patří ostružinám) (Halvorsen et al., 2006). Ze sušeného ovoce mají nejlepší antioxidační účinky vlašské ořechy, o čemž svědčí skutečnost, že mají nejvyšší fenolický obsah, následují mandle a kešu ořechy a poté rozinky (Mishra et al., 2010).

Je prokázáno, že konzumace vlašských ořechů má velký zdravotní přínos, včetně

málo vědeckých recenzí o užitečnosti vlašských ořechů pro lidské zdraví, a to navzdory četným tvrzením, která se jim připisují v laických médiích (Hayes et al., 2016).

Blížící se období vánočních svátků je příležitostí, jak deficit konzumace vlašských ořechů v naší výživě napravit. Různé druhy cukroví, kde ořechy tvoří jeho podstatnou součást, jsou v českých zemích známy již od pohanských dob. V rámci pohanských oslav se připravovalo pečivo, kterému byla přisuzována magická moc. Pečivo ve tvaru slunce či zvířecích postav se věšelo do světnice, chlěva či na ovocné stromy a mělo ochránit stavení, zvířata i úrodu před temnými silami. Podle keltských legend je ořech také symbolem moudrosti a ve starověku býval i symbolem plodnosti a erotiky.



Obrázek 3. Struktury α -linolenové a linolové kyseliny patří mezi tzv. omega kyseliny. Řecké písmeno omega (ω) označuje poslední atom uhlíku v uhlovodíkovém řetězci kyseliny. Číslo při něm uvedené označuje pozici nenasycené (dvojně) vazby v řetězci od jeho konce. Přesto, že tenhle způsob klasifikace omega mastných kyselin není mezi chemiky preferován, u široké veřejnosti stále si zachovává oblibu.

ně sníženého rizika kardiovaskulárních chorob, ischemické choroby srdeční, léčby diabetu 2. typu a prevence a léčby některých druhů rakoviny, jakož i zmírnění symptomů souvisejících s věkem a některými neurologickými poruchami (Sala-Vila et al., 2020). Zdravotní přínosy konzumace vlašských ořechů jsou připisovány právě profilu jejich mastných kyselin, které jsou bohaté na polynenasycené mastné kyseliny se zvláště vysokým poměrem $\omega 3:\omega 6$, nejvyšším ze všech ořechů. Přesto existuje jen

Historie vánočního cukroví sahá přibližně do začátku 19. století. Na vesnicích připravovali cukroví z dostupných domácích surovin. Těmi byli především jablka, švestky, med a ořechy. V bohatých měšťanských rodinách si hospodyňky mohly dovolit více rozmanitých surovin, cizokrajné koření i nejrůznější zdobení. Tradice říká, že hospodyňka by měla mít na Vánoce připraveno 7 druhů cukroví. Podle tradice se také mělo péct cukroví

z vlastní úrody, aby i v příštím roce byla zachována hojnost potravin.

Není divu, že v dnešní uspěchané době se stále častěji vánoční cukroví nepeče doma, ale koupí se v obchodě, kde je připravují profesionální pekaři. Může nám chutnat, ale připravíme se tak o typickou vánoční vůni, kterou dodává celé domácnosti skořice, vanilka a rum. Pokud se letos rozhodnete něco na rituálu Vánoc změnit, nakupte suroviny, najděte si recepty po babičce a pustěte se do pečení. A nezapomeňte na ořechové cukroví. Bude nejen chutné, ale i zdravé. Děti to ocení a jejich otcové si mohou z mladých zelených vlašských ořechů připravit (nebo koupit) ořechovku – lahodný ořechový likér, kterému tmavou barvu propůjčuje již vzpomínaný juglon. Letos už to nestihnou, ale když si do kalendáře pro příští rok poznamenají datum 14. června, kdy má svátek svatý Jan, bude to ten správný čas na sběr ořechů pro přípravu domácí ořechovky. 🍵

Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.

Vystudoval chemii a fyziku na Masarykově univerzitě v Brně, v současné době je profesorem toxikologie na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích a vědecko-výzkumným pracovníkem Centra biomedicínského výzkumu Fakultní nemocnice v Hradci Králové. Je autorem několika celostátních učebnic, více než 500 publikací ve vědeckém tisku, několika populárně vědeckých knih (Doba jedová, Léčivé byliny a duševní zdraví, Doba jedová a covidová).

Mgr. Annamária Halečková

Magisterský titul získala na Univerzitě Pavla Jozefa Šafárika v Košicích v oboru organická chemie. V současné době je vědecko-výzkumnou pracovnící a doktorandkou v oboru toxikologie na Katedře chemie Univerzity Hradec Králové.

RNDr. Patrik Olekšák, PhD.

Vystudoval organickou chemii na Univerzitě Pavla Jozefa Šafárika v Košicích, momentálně působí na Katedře chemie Univerzity Hradec Králové jako odborný asistent.

Radoslav Patočka

Absolvent Střední průmyslové školy chemické v Brně, v současné době nezávislý badatel a publicista. Zaměření na chemii, mineralogii, botaniku, mykologii a etnografii.

Krása, zdraví, dlouhověkost



CD Flavonoidy kapsle

Doplňek stravy s vitamíny C, D3, B2 a flavonoidy z černého bezu a vinných hroznů – Resveratrol.

Vitamíny jsou látky, které ovlivňují celý metabolismus těla, imunitní systém a proces stárnutí.

Poradnu a další informace vám poskytnou v Diochi klubech po celé ČR
www.diochi.cz, tel.: 222764004



VNITŘNÍ KRITIK, ŠÉF NAD ŠÉFY

Mgr. ALENA JÁCHIMOVÁ

Jana je účetní. Každý den začíná v půl sedmé. Pečlivě zpracovává položku po položce a do toho každou chvíli zvoní telefon. Všeho nechává a věnuje se volajícím. Trpělivě vysvětluje to, co si snadno mohou najít na internetu. Blíží se čas oběda a ona ještě nezačala s vyhodnocováním posledních výsledků. „Šéf od ní očekává bezchybné propočty a ona se není schopná pohnout z místa, pořád ji někdo otravuje,“ myslí si. Kolem druhé hodiny se hlásí hlad: „Rychle do sebe něco hodím! Nesmím ztrácet čas. Na mé zprávě závisí budoucnost celého oddělení, zpráva musí být perfektní,“ běží jí hlavou, a přitom pije čtvrtý nebo pátý šálek kávy, už je nepočítá. Krátce po šesté hodině pokládá na stůl šéfovi dokonale zpracované podklady. Ten je už dávno pryč. Jana spěchá domů. Cestou si uvědomuje, jak je vyčerpaná. Touží po klidu a teplé sprše. „Překvapení,“ ozve se, když otevírá dveře domova. Úplně zapomněla, že má dnes narozeniny. „Oni se snad zbláznili,“ uštkne ji myšlenka jak had. Předstírá radost. Neúspěšně! Všímá si vyčítavých pohledů svého partnera a dětí, ale nikdo nic neřekne. Konečně se jde spát. Ve vzduchu je cítit napětí a Jana přesto, že je k smrti unavená, nemůže usnout. Nepřátelské hlasy v hlavě jí nedopřejí klid.

DEN „BLBEC“, KDO BY HO NEZNAL

Tento den vám dal opravdu zabrat. Pokazilo se snad vše, co se pokazit mohlo. Ukládáte se k spánku a aby toho nebylo dost, hlavou vám víří roj znepokojivých myšlenek. Starosti a výčitky bzučí jako roj vos, samé „mohla jsi“, „měla jsi vědět“. Představte si, že byste celý život nebo jeho velkou část žili s člověkem, který by na vás nenechal niť suchou. Hlídal by každý váš přešlap, omyl jako ostříž. Peskoval by vás, kritizoval, soudil a trestal za každou nepřesnost a zaváhání. Pořád byste pro něho nebyli dost dobří. Tvrdil by vám, že to vše dělá jen a jen pro vaše dobro. Bez něho byste totiž byli neschopní, líní, k ničemu. Poukazoval by na všechny vaše chyby, omyly a na to, co děláte špatně. Jednoduše proto, abyste to díky němu někam dotáhli, nemarnili čas a příležitosti, protože bez něho nic neuděláte pořádně. Vtipkoval by na váš účet. Dělal by narážky na to, jak vypadáte, kolik vážíte, že máte křivý nos a odstáté uši. **Ruku na srdce, jak dlouho byste s takovým člověkem vydrželi?**

Většina z nás si hranici toho, co dovolí druhým vůči sobě, více či méně hlídá,

a chrání tak sebe sama, své psychické zdraví. Jenže tento pomyslný soudce, policajt či kritik je blíže, než se nám může zdát. **Má v sobě tolik energie a rozhodnosti**, je nedílnou součástí naší identity a jak je patrné, když se s ním nespřátelíme, neochočíme si ho, přerůstá nám v dospělosti snadno přes hlavu stejně jako zmíněné Janě. Kde se bere jeho síla?

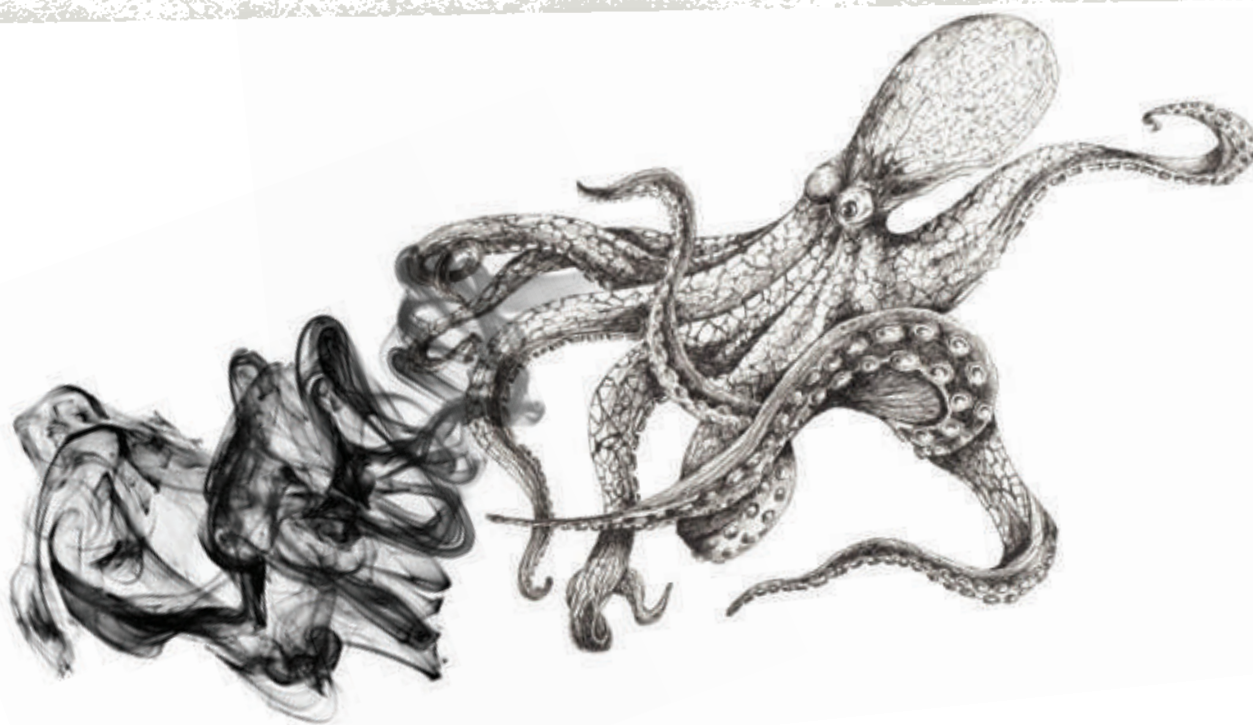
ABYCHOM SE ZA TEBE NEMUSELI STYDĚT

Každý rodič chce pro své děti to nejlepší. Chce, aby se jim v životě dařilo, aby žili šťastně a spokojeně, aby je druzí milovali, ctili a vážili si jich. Zkrátka aby z nich NĚCO vyrostlo. S tímto úmyslem své děti vychováváme, korigujeme jejich chování a působíme na ně. Pokud jako malí a dospívající posloucháme od rána do večera, jak něco děláte špatně, že bychom se mohli více snažit, být pracovitější, vděčnější, všímavější, že Petruška od sousedů je šikovnější a mnohé dělá lépe než my, začneme si v sobě budovat mentální vzorce, které nám umožňují jako dítěti v těchto podmínkách a společenských tlacích přežít, a to jak fyzicky, tak psychicky. Chrání nás, abychom se nezbláznili, abychom zapadli. A tak v nás od útlého

dětství klíčí semínka vnitřního kritika, pěstujeme si své sabotéry. I když už je v dospělosti nepotřebujeme, zakořenili v našich hlavách tak pevně, že si svůj život bez jejich přítomnosti nedovedeme představit. Ba co víc, považujeme je za přátele a spojence. Důvěřujeme jim. Podařilo se jim pomocí chytrých lží přesvědčit nás o tom, že pracují v náš prospěch a nikoli proti nám. Otázkou tedy není, zda ve své mysli máme kritika sabotéra, ale to, **jak ho poznat** a jak mu nedovolit, aby nám šlapal po štěstí, ničil vztahy, zdraví a budoucnost.

SEZNAMTE SE, PROSÍM, JSEM KRITIK

Kritik, náš vnitřní policajt, sděluje absolutní pravdy. Když nám jeho hlas zní v hlavě je to jako, když burácí hrom. Načapá-li nás u nějakého prohřešku, zvedá káravě prst a hned lamentuje jako by byl spáchán smrtelný hřích, zlý skutek. Nesděluje své pocity, není to názor, je to hlas „z nebes“, léty ověřená pravda. A právě tento jeho pevný postoj, to že se s ním **ztotožňujeme**, přináší často do našeho života těžkosti. Vlastně si ani nevšimneme, že k nám promlouvá kritik. Pak je nemožné si od něho a jeho slov držet odstup. Vše mu věříme.



Vnitřní kritik se objeví vždy, **když se dostáváme do nepohody**, cítíme se něčím či někým ohroženi, zaskočení, přetížení. Představte si sépii, která je pověstná svou schopností vypouštět v ohrožení inkoust. Totéž dělá kritik. Vytvořili jste si o někom nějakou představu, spoléháte se na něho a on nenaplní vaše očekávání. V tom okamžiku kritik vypouští svůj „inkoust“, zatemňuje naši mysl a přebírá vedení: „*Vidíš, na lidi se nedá spolehnout! V tom nejdůležitějším bodě tě zklamou, podvedou, a ještě se tváří, že je to tvá vina...*“ Kritikovi se nejde zavděčit. Pro něho nikdo nikdy není dost dobrý. Nutí nás neustále hledat chyby, ať už na sobě, na situaci či na druhých lidech. Soudící kritik je ostražitý, nedůvěřivý a z velké části původcem našeho vzteku, stojí za naším zklamáním, úzkostí, za pocity hanby a viny. Hlas soudícího kritika je neoblomný, schovává se za to, že bez jeho přispění bychom byli jen líní tvorové bez ambic, ničeho bychom nedosáhli. To je argument, který dnes zní natolik rozumně, že často nerozeznáme jeho destruktivní sílu, která už mnoho lidí přivedla na pokraj vyčerpání.

Tyto dva základní soudcovy obranné mechanismy – kritické posuzování sebe sama a kritické posuzování ostatních – v nás zakořenily už v dětství. Téměř nic z toho si už neuvědomuje-

me, ale přesto jsou to brýle, kterými se díváme na svět a posuzujeme ho. Když se vrátím k Janě, kterou znáte z úvodu, kritik jí tvrdí: „*Musíš být perfektní a bezchybně odvádět svoji práci, nejsi žádný „flink“ jako ostatní! Práce je přece na prvním místě, každý to musí pochopit. Chceš, aby tě měli druzí rádi a vážili si tě, ne! Tak to dělej pořádně, nesmíš selhat.*“ A co když u Jany přece jen někdo objeví „chybičku“. Dostaví se negativní pocity, stud, hanba a výčitky: „*Jak si jen mohla!!! Jsi neschopná, jak si tě mají vážit!*“ V tom okamžiku nezáleží na tom, že je to nepodstatná chyba, možná první za posledních pět let. Nezáleží na tom, že si ji všimla kolegyně a v podstatě se nic nestalo. Kritik nechce nic slyšet, láteří, trestá a soudí. Jeho slova jako sépiová barva zaplavují Janu i její vztahy.

Když mluví vnitřní kritik nejde jen o slova. Zaposlouchajte se občas do tónu jeho hlasu, do energie, s kterou slova vyslovuje. Možná pochopíte, proč jsou jeho prohlášení a výroky tak mocné, proč se zarývají tak hluboko pod kůži, přímo do srdce. Je to jako kdyby nás kritik očaroval, nasadil nám na oči své brýle a my se jimi díváme na sebe, svět, lidi kolem. A pak shodně s ním tvrdíme: „*Je to tak. Kritik má pravdu. Bez práce nejsou koláče, tak se musí dělat pořádně, jinak přijdu o práci!*“

JAK VYZRÁT NAD KRITIKEM

Vnímejte, kolik energie má váš vnitřní soudce či policajt, když si vezme slovo. Tuto energii můžeme přeměrovat. Výčitky, kritiku, rychlé soudy, můžeme měnit na otevřené, citlivé jednání vůči sobě i druhým. K tomu je ovšem třeba uvědomit si, že kritik je jen náš součásti, že mi sami rozhodujeme o tom, kdy a na jak dlouho ho pustíme k volantu svého života, dovolíme mu řídit naše vztahy a kecat nám do všeho, co děláme. A proto naslouchejte hlasům v sobě. Jsou klidné a povzbuzující, nebo káravé a soudící?

Právě jste přišli domů z práce a ve vaší mysli se obrací všechny chyby a přehmaty, kterých jste se dnes dopustili vy nebo lidé kolem vás. Možná s těmito myšlenkami začínáte bojovat, odháníte je, ale ony jsou neúprosné, vrací se jako bumerang. Pak se neočekávaně objeví jiné hlasy, jsou mnohem tišší, konejšivější, oslovují vás hřejivou přezdívkou z dětství. V tomto okamžiku se setkáváme se svojí **krutostí i laskavostí**.

Mnozí z nás si toho druhého soucitného hlasu ani nevšimnou, a tak není snadné jej rozvíjet a posilovat, či zavést do každodenních rozhovorů nejen sama se sebou. Přesto měnit tento náš vnitřní rozhovor může být



výhodné nejen pro naše individuální zdraví, štěstí a vztahy, ale v konečném důsledku pro celou naši společnost.

MLUVTE SE SEBOU POZITIVNĚJI A UDĚLEJTE SI Z TOHO NÁVYK. JAK NA TO?

- ▼ Přerušte monolog vnitřního kritika a změňte rámování toho, co vás děsí či stresuje. Například když vás znervózňuje důležité jednání či prezentace, kterou máte další den, tak se přistihněte, jak si říkáte „Nezvládnou to!“. Přitom byste si mohli říkat „Jsem nervózní z této prezentace a rozhovoru, protože jsou pro mě opravdu důležité. Poctivě jsem se připravovala a vím, že za tým, co chci říct, si stojím.“ Také si můžete vytvořit sklenici, do které si hodíte třeba desetikorunu pokaždé, když se vám podaří zastavit monolog svého kritika a posílíte hlas laskavého přítele v sobě. Pomůže to vytvoření nového návyku.“
- ▼ Mnoho z nás má v některé z oblastí tendenci k perfekcionismu. Snažíme se dělat věci, na kterých nám záleží na tisíc procent. V praxi to vypadá tak, že nám nestačí trefný terč, to nepovažujeme za

úspěch, protože jsme chtěli trefit jeho střed. Všechno ostatní je známkou neúspěchu, selhání. Tady je příležitost zrealizovat své možnosti a očekávání. A také je tu příležitost učit se laskavosti a podpoře, když se učíme a trénujeme. Mistrovství není postaveno na náhodě či na pouhém talentu, je to každodenní trénink a schopnost poprat se s chybami, které jsou jeho nedílnou součástí.

- ▼ A ještě je tu zvědavost. Než se trápit (sebe)kritikou, je lepší přistupovat k situaci a problémům z pozice „zvědavého dítěte“. Takže byste se měli spíše ptát „Co mě vede stále přemýšlet nad tou věcí, která mě šízí? Co je na tom pro mě tak důležité?“ Učíme se tak k sobě být milejší, a ještě se dostaneme ke kořeni problému.

A NA ZÁVĚR: Uvědomte si, že nejste jediný člověk, který něco po*ral. Každý někdy prošvihl termín, neobstál na poprvé u zkoušky, udělal trapnou chybu. Problém není v tom, že bychom byli neschopní či líní, ale spíše v tom,

že o sobě často pochybujeme. Dopřejte „být omylným“ sobě i druhým, což neznamená, že s chybou a situací dál nebudete pracovat. Janu z našeho příběhu čeká ujasnit si životní priority, setkat se se šéfem tváří tvář a získat zpětnou vazbu na svou práci. A k tomu bude potřebovat značnou dávku odvahy a rozhodnosti.

Dalším aspektem je fakt, že úspěchy, když nám něco jde, bereme často jako samozřejmost nebo je považujeme za dílo náhody a nevěnujeme jim pozornost (pokud zrovna nemáme na krku zlatou medaili a okolí nás nevnáší do nebes). Zato neúspěch se nás dotýká osobně a bolestně. Nejprve strnutí. Potom nás kritik začne ovinovat kabátem studu a zklamání, do kterého se chceme schovat co nejhlouběji. Po nějaké době tento pocit přejde a zůstane hořká pachut'. Svůj neúspěch si bereme k srdci. Věnovali jsme tomu čas i úsilí a výsledkem byl neúspěch. Nejde ani tak o to, že nevyšla daná věc, jde o to, že jsme jaksi „nevyšli my“. A to už nás má kritik v hrsti. Nejlepší je podívat se na věci v dlouhodobé perspektivě. Vždy najdeme víc úspěchů než proher. A ještě moudrá slova Seneky, který tvrdil:

„Úspěšný člověk dokáže dát událostem svou vlastní barvu... vše, co se mu přihodí, obrátí ku svému prospěchu.“

A to je přesně ono. Zda nasloucháme deptajícímu hlasu kritika, či zvolíme moudrý hlas přítele. V zásadě o tom rozhodujeme sami, i když nám to tak nemusí vždy připadat. Rozhodnutí, že neúspěchy, přehmaty nejsou negativní, i když se v nich necítíme komfortně, může být jedno z nejdůležitějších a nejcennějších v našem životě. Znamená to ovšem učit se soucitu sama k sobě, laskavosti, to vyžaduje každodenní trénink a disciplínu, stejně jako fyzická zdatnost. Pokud chcete cítit výhody, musíte si zkrátka dát tu práci. 🍷

Mgr. Alena Jáchimová - www.alenajachimova.cz

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





O TAJEMSTVÍ PŘEDENÍ A NITI OSUDU

Ing. IVA ADLEROVÁ

Chtěla bych Vám dnes vyprávět pohádky o předení a přadlenkách. Proč pohádky? V pohádkách můžeme nacházet ozvěny starých mýtů i obrazy dnešního světa. Z pohledu vypočítavého intelektu, pro nějž existuje jen svět, který lze měřit, vážit, kupovat a prodávat, odmítli někteří lidé obrazné a symbolické myšlení jako nevědecké. Tím se však stali nevědomými. Pokud se naučíme rozumět symbolům ukrytým v pohádkách a v mýtech, opět porozumíme, uvidíme pod povrch toho, co se děje teď a tady.

Zjednodušený pohled svádí k tomu zbrát pohádky doslovně, jako návod, jak všechno hrdinně dobýt silou svalů a mečem, nebo jak stačí sedět a vyhlížet zachránce. Jiný úhel pohledu může být ten, že všechny tyto procesy se dějí v nás, že v nás je drak i hrdina, který nad ním může zvítězit a princezna v nebezpečí je i obrazem lidské duše, která dnes ve smrtelném nebezpečí skutečně je. Proto vám chci vyprávět o pohádkách, které téměř všichni známe, jen trochu jiným způsobem. Udělejte si tedy pohodlí a dovolte příběhu, aby ve vás oživil obrazy:

Bylo, nebylo, v malé chalupě žila matka s dcerou, Lidunkou. Matka se živila předením, chtěla to naučit i Lídu, ale ta byla líná, seděla a dívala se z okna. Matka ji nechávala, až doroste k rozumu, ale jednou už jí trpělivost došla a začala Lídu pohlavkovat. Lída křičela na celé kolo a právě v tu chvíli jela okolo královna ve zlatém kočáře. Slyšela křik, dala zastavit kočár a vešla do chalupy. Matka se styděla za to, jak je dcera líná, a tak když se královna zeptala, co se to děje, odpověděla

paradoxem – že Lída by jen předla a ona ji musí od práce odhánět. Královna tak pilnou přadlenku ráda vzala na zámek, ukázala jí tři veliké komnaty plné přádl a řekla, že když je sepře, dostane prince za manžela, když ne, zemře v hladomorně. Lída se litovala, hořekovala nad svým krutým osudem, ale do práce se jí ani teď nechtělo. Seděla, vymlouvala se a čekala na zázrak. Třetí den už to bylo opravdu vážné, královna se hněvala, a tak se Lída přinutila upříst

alespoň nějakou přízi, zašmodrchanou a plnou uzlíků. Jakmile začala, v tu chvíli se objevily tři podivné babky, jedna s velkým rtem, další s velkým palcem a třetí s velkou nohou, které Lída nabídly pomoc za slib, že je pozve na svatbu. A stalo se, poslaly Lídu spát, se předly všechen len ze třech komnat a Lída se stala královnou a tři babky byly vzácnými hosty.

Ten, kdo nemá ani tušení souvislostí, by se mohl těšit, že všechno nakonec dobře dopadne, jen klid, není vlastně třeba nic dělat, schrupne si, stane se zázrak a někdo všechno udělá za něho. Ti pozornější si všimnou, že Lída přece jenom něco udělala. Co to bylo? To nejtěžší a nejdůležitější – překonala svou lenost, své chytrácké výmluvy, svou sebestřednou sebelítost i strach a začala sama příst. Jméno Lída, Ludmila, Lid-mila může být první stopou. Může vést k analogii s příběhem člověka, nebo dokonce celého lidstva.

Na začátku byla dívka, které se vlastně nijak špatně nevedlo, matka obstarávala domácnost, hospodářství, živila ji a šatila. Nedělala nic a nic se zdánlivě nedělo. Matka Země nebo matka Příroda o nás mnoho tisíc let s láskou pečují. Poskytuje nám bohatství všeho, co je zemí, na zemi a ze země a lidstvo většinou jen kořistí a o víc se nestará. Matka chtěla, aby se Lída už starat začala, aby začala příst. Předání připomíná všechny mýty o sprádaní, navíjení a stříhání niti osudu. Vřetenem je atributem Matek, lunárních bohyní, které jsou často zpodobňovány v trojnosti, jako moiry, norny, sudičky, jako zrození, život a smrt nebo minulost, přítomnost a budoucnost. Z toho, co máme, bychom však teď už my sami měli sepříst to nejlepší, co umíme, s plným vědomím toho, co děláme, pokusit se uchopit kontinuitu svého bytí, sepříst tajemství lidského života. Jde to těžko, ale nic není předem ztraceno. Lidce se nechtělo, bylo pohodlnější se o nic nestarat, jenže čas běžel a matce došla trpělivost.

Na osobní rovině to může být první velká krize, která nám dá obrazný pohled, přinutí nás se zamyslet.

Většinou začínáme stejně jako Lída, pocitem křivdy, pláčem, křikem, usilovným, ale nesprávným myšlením. Pod tlakem další krize někdy trochu konáme a až další a další „nepřízeň osudu“ nás nutí pochopit, přiznat si pravdu, propojit to správné myšlení, citění a vůli. Lída ještě nedospěla k tomu, aby vzala život do vlastních rukou, byla dětinská a myslela si, že je chytrá. A právě v tu chvíli jela okolo královna, ve zlatém kočáře. Někdo, kdo dokáže ocenit předání. Někdo, kdo ví, že údělem člověka je právě předání, práce na vlastním osudu. Člověk musel dostat svobodu, aby se mohl rozhodnout z vlastní vůle znovu sepříst velká tajemství svého bytí – tajemství tělesnosti, duševnosti i tajemství hvězdného světa. To jsou ty tři komnaty plné prádla, nebo jindy troje krásné šaty Popelky.

Údělem člověka
je předání – práce
na vlastním osudu.

V královně ve zlatém kočáře, která dokáže ocenit vůli k poctivému předání, můžeme spatřit obraz Sofie, božské moudrosti. Ve svém krásném zámku poskytla naší Lidumile všechno, co potřebovala a ukázala jí to, co bylo třeba sepříst. Lída ale nechtěla nic vidět, sprádala jen své iluze a vzdušné zámky. Až na poslední chvíli, když už si byla nucena uvědomit, že jí smrt v hladomorně jinak nemine, „dospěla“ k rozhodnutí, sebrala veškerou vůli a začala zkoušet příst skutečně, začala sama něco dělat. A když už konečně začala, objevila se pomoc. Tři podivné babky můžeme vidět i jako obrazy elementárních sil, které pracují pro nás. Představily se a chtěly, aby si Lidumila jejich jména zapamatovala, aby věděla, kdo jí pomáhá. Veškerá příroda stojí při člověku, ale čeká, až člověk ze své vlastní vůle začne. Bez toho pomoc přijít nemůže. A potřebujeme ji, všichni máme ještě hodně práce, než se nám podaří

sepříst jemnou nebo dokonce zlatou nit. Zlatou jako tu nejvyšší, nejčistší kvalitu, kvalitu skutečného Já, bez falešných představ a strachu.

O předání zlaté nitě vypráví i jiná podobná pohádka, Rampelník. Starý chamtivý král přikáže dívce, aby tři noci sprádala slámu na zlato. Z nevědomého člověka, ze slámy, z toho, co je prázdné a hrubé, je třeba sepříst zlato, jako tu nejvyšší lidskou kvalitu, plné vědomí lidství. Dívka zkouší příst, ale neví, jak příst zlato. I tady přijde pomoc v nouzi, neznámý skřet, ale dívka se neptá na jméno a skřet se nepředstaví. Je to trochu jako když se chce člověk dostat do jiných stavů vědomí užitím psychotropní látky a nepřemýšlí, kdo nebo co mu pomáhá, co vlastně dělá a čím zaplatí – prstýnkem, košilí, tím, co ze sebe zrodí, všemi svými možnostmi a talenty. Až když dívka, tentokrát už s pomocí svého královského manžela, skřeta pojmenuje a uvědomí si, proti komu stojí, pak skřet musí zmizet.

Možná znáte i pohádku Paní Zima, ve které vřetenem pilné přadlence spadne do studny, ona pro něj skočí a dostane se k paní Zimě. Stará se o dům, v zimě natrásá peřiny a pak, když se vrací na svět, dostane své vřetenem a prochází branou, kde na ni padá zlato. Její závistivá a líná sestra skočí do studny, protože také chce bohatství, ale dostane něco úplně jiného. Každý, kdo pobývá u paní Zimy a pak se vrací na svět, dostává své vřetenem na cestu; když prochází branou, dostává, co si vysloužil. Dostává však i to nepřijemné s láskou, jako šanci, a dostává také radu: „Každý den může být novým začátkem.“

Doufám, že obrazy ukryté v pohádkách ve vás vzbudily spoustu otázek a možných souvislostí a že je hravě a zkušeně budete navíjet na klubko, které se hodí pro záchranu z bludiště, ale to už by byl zase jiný příběh. 🧶

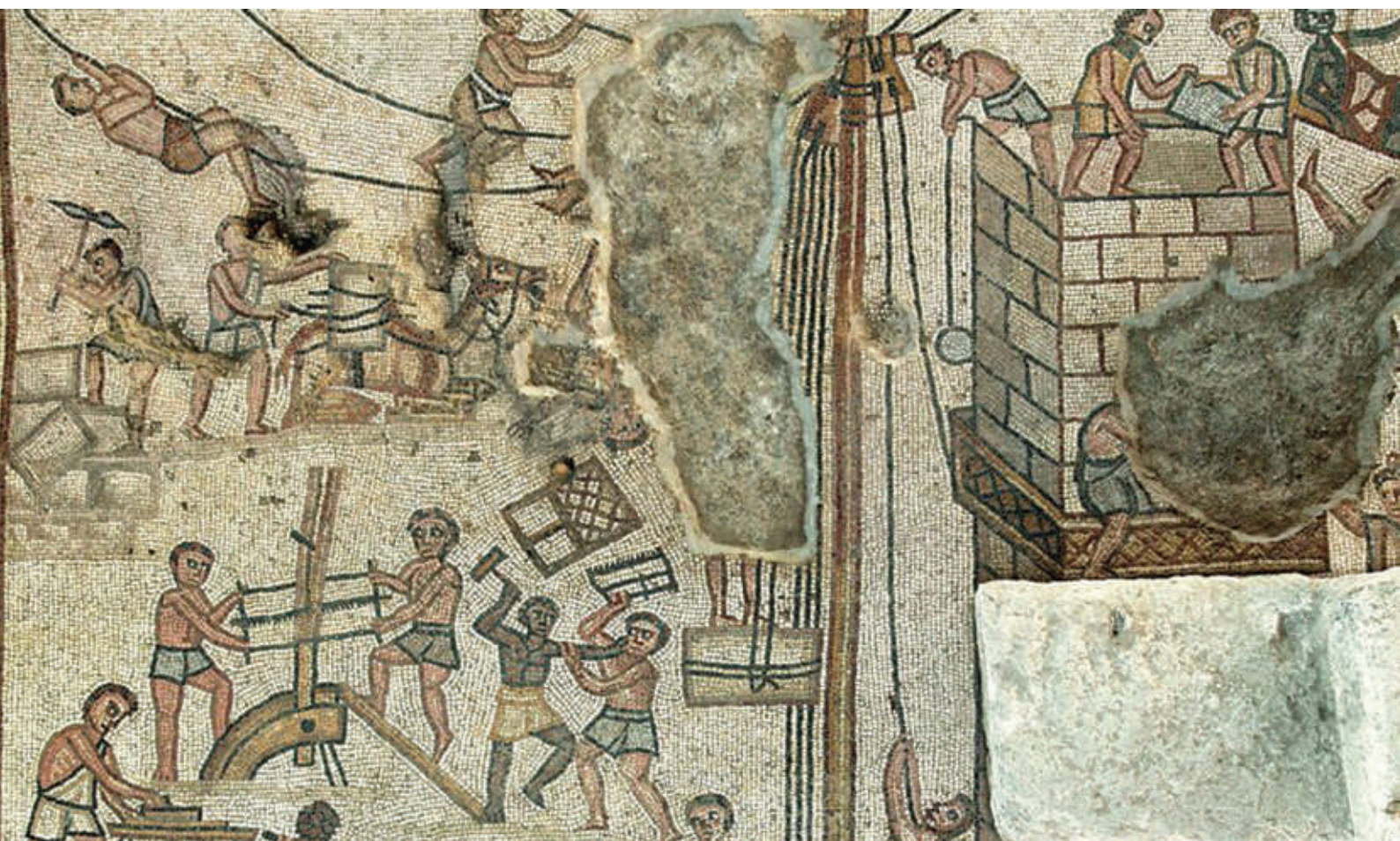
Ing. Iva Adlerová www.adlerova.cz

Konzultantka a lektorka osobnostního rozvoje. Nejbližší je 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.



MÝTUS O ZMATENÍ JAZYKA DNES

Mgr. TEREZIE DUBINOVÁ, Ph.D.



Biblický příběh o zmatení jazyka povrchně zná jistě každý z nás. Lidé stavěli věž, stále vyšší a vyšší, aby ukázali, že jsou opravdu dobří. A Bohu se ta pýcha nelíbila a potrestal je tím, že jejich do té doby jeden jazyk rozdělil do mnoha jazyků, takže se navzájem při stavbě nedomluvili. Věž se zbořila, lidé dopadli tvrdě na zem a od té doby byli pouhými pozemšťany bez velkých ambic. Mám dojem, že jde o jeden z nejdůležitějších příběhů dneška. Budeme navzájem naslouchat našim nutně rozdílným jazykům a snažit se navzájem respektovat, nebo zůstaneme každý ve své jazykové bublině? Budeme se setkávat, nebo střetávat? Velká výzva.

BIBLICKÝ MÝTUS A JEHO PŮVODNÍ VYZNĚNÍ

Jak to tak u Hebrejské Bible bývá, **hebrejský originál mýtu je mnohem zajímavější a mnohovrstevnatější** než český překlad, který volí jen jednu interpretaci a je ovlivněný výkladovými teologickými cíli. Příběh začíná (rabínský překlad): „*A byla na celé zemi jedna řeč a stejná slova.*“ Hned ve druhé větě je použito slovo, které vyjadřuje komplexnost biblických časů: „*A stalo se, když cestovali z... (qedem), našli trhlínu (biq'a, obvyklý překlad: údolí).*“

Nyní: slovo *qedem* překládá jak rabínský, tak ekumenický překlad „východ“. **Zároveň** ale toto slovo znamená „**to, co je vepředu**“, dále „**staré časy, to, co se stalo dříve**“ a „**začátek**“. Tj. starověcí Izraelité měli přehozené vnímání času – **minulost byla vepředu**. Už to dává příběhu náboj „**relativity času**“, jak je typické pro mytické příběhy – tj. lze ho použít a žít kdykoli. Nejde o nějaký dávný kronikářský záznam. V dnešní době transformace, včetně evolučně vyššího návratu ve spirále k dosud nezvládnutým tématům lidstva, dává tento „návrat vpřed“ smysl.

I další slovo *biq'a* je zajímavé: sloveso od tohoto kořene znamená **rozdělit, rozbít, rozevřít, protrhnout, vytrhnout** (i např. násilně dítě z lůna ženy), **otevřít se**. Když se s textem pracuje homiletickým způsobem (tj. interpretuje se více do hloubky), nelze přehlédnout tento moment **vstupu lidí ve chvíli „relativity času“ do jakési „trhliny“**. Dále je v příběhu zdůrazněno, že stavěli z cihel, nikoli z kamene, přičemž tyto cihly si sami vyrobili, a chtěli si postavit (doslova) „*město a věž, jejíž vrchol bude v nebi, a tím si uděláme jméno a snad nedojde k tomu, že bychom byli rozptýleni (dosl. roztrženi, zmateni) vůči tvářím vší země.*“

Zdá se tedy, že společná stavba města **měla být jakýmsi jednotícím prvkem v tom zvláštním časoprostoru**. V další větě ale čteme:

„Sestoupil Hospodin, aby se podíval na to město a na tu věž, kterou synové Člověka postavili. A řekl Hospodin: Oni jsou jedním lidem a všichni mají jeden jazyk, a to je posílí, aby činili. A nyní, aby jim nebylo bráněno ve všem, co zamýšlejí: Pojdme, sestoupíme a smísíme tam jejich jazyk tak, aby neslyšeli (!) jeden jazyk svého bližního. A rozptýlil (roztržil) Hospodin je odtamtud na tvářích vší země a přestali stavět to město. Proto je jeho jméno Babel, neboť tam Hospodin smísl jazyk vší země. A odtamtud je rozptýlil Hospodin po tvářích vší země.“



Zaprvé zde máme důkaz, jak **klíčový je jazyk pro sjednocení a spolupráci lidí**. Zadruhé entita nebo kvalita nebo Tajemství označované „Hospodin“ „sestoupí“ do lidského světa. Skoro to vypadá jako ohlas mýtů o setkání lidí s „bohy“. **Hospodin se tu nejeví úplně jako entita podporující potenciál lidstva**, řečeno eufemisticky: ví, že je jeden jazyk POSÍLÍ. Toto sloveso (*hachillam*, od kořene *CH-L-M*) má další významy: „**uzdravit**“ a „**snít**“ (*chalamti chalom* – snil

jsem sen...). **Vědomé snění vytváří realitu** – věděli to už ve starověku. Nesestupuje vlastně naše Vyšší Já – božská Moudrost v nás?

Tak Hospodin vypadá spíše jako někdo, kdo zarazil vývoj lidstva k vysokovibračním, „božským“ dovednostem. **Možná chrání lidstvo před jejich vlastními dovednostmi, protože ještě nenazrál čas**. Sloveso „smísl“ může být též přeloženo „zalít“ nebo „dát krmivo“, čili je tu též **podpora, výživa**. Zároveň ale od stejného kořene podstatná

jména „*tevel*“ a „*tevallul*“ představují **smísení, které není vítáno** – např. mísení druhů rostlin či zvířat (genetické inženýrství? – též staronová dovednost...), nedovolené „mísení“ lidí v sexualitě (incest), nebo obecně ne-řád. Připomeňme, že **kněžský judaismus**, tj. původní teologický koncept z doby království Izraele a Judeje, **přísně rozdělával veškerou skutečnost na „rituálně čistou“ a „rituálně nečistou“ ve vztahu ke svatosti Svatyně v Jeruzalémě**. Statut rituální čistoty



byl úzkostně střežen a obnovován. Mísení tak mohlo znamenat nějaké **archetypální ohrožení řádu** – motiv, který se v patriarchálních mýtech, kde **neřád je představován prvotními ženskými silami chaosu, nad nimiž je potřeba zvítězit, aby lidská společnost mohla fungovat, často objevuje**. A ještě by se dalo pracovat s významem „krmit“ a negativní povahou mísení: **Jak to vypadá, když živíme svoji „zvířecí“, instinktivní stránku?**

Dále v ekumenickém překladu pasáže je, že jazyk byl smísen, aby si „nerozuměli“: **v originále ale je „aby se neslyšeli“**. Neporozumění je až důsledek. **Mohou tedy mluvit stále stejným jazykem, ale došlo tam k nějakému chaosu, který způsobuje, že se navzájem neslyší**. Připomínám, že **slyšení má ve starověku mimořádný spirituální význam** – „rozšířit vědomí“ se v akkadštině říkalo „**prolomit ucho**“. Jemnoslyšení bylo **klíčovou izraelskou duchovní kvalitou zvýšení frekvence osobního vědomí a napojení na Vědomí** – viz židovské vyznání víry „**Slyš, Izraeli, Hospodin je náš Bůh, Hospodin je Jedno**.“

SLYŠET NAVZÁJEM SVŮJ JAZYK

Co nám ten příběh říká dnes? Jazyk (kořen *s-p-h*) – to, co je tvořeno ústy (kořen *p-h*), přičemž „ústa tvoří světy“ (jak říká izraelská zpěvačka a hlasová lektorka Victoria Hanna) – je **klíčová dovednost soužití v Jednotě**. Jazyk **není omezen na slova a řeč**: může být i neverbální. Duchovní učitelka Inelia Benz např. opakovaně mluví o staronové dovednosti telepatie. **Komunikace, od latinského „communio“, „spojení“, nemusí být jenom slovní**. Ostatně soudím, že slovní komunikace se přeceňuje – aneb jak říká archanděl Michael v knize Inelie Benz Rozhovor s andělem: „**Nechápu, proč si lidstvo vybralo tu nejméně efektivní formu komunikace – komunikaci slovy**.“ Za mne nejefektivnějším způsobem komunikace je dotyk.

Nicméně komunikace je vlastně **všechno – jak se tváříme, jak držíme tělo, jak jsme oblečení, co vyzařujeme, čemu dáváme pozornost**. Není až tak důležité si ROZUMĚT: důležité je SE SLYŠET. Vnímání se a respektovat svoje reality. **Různé profesionální skupiny**

mají různý jazyk. Akademici i dělníci různých oborů, děti při hře, materialisté i esoterici, mladí lidé i staří lidé. **Když se potkáme napříč bublinami, snažíme se přizpůsobit svůj jazyk, aby nás ten druhý slyšel?** Při hebraistických přednáškách občas vnímám, jak mne posluchači zoufale skenují očima a snaží se slyšet – myslí uchopit řečené. Některým pak oči uniknou – ale některým se jakoby **přepnou: pochopí, že jen hlavou slova nepochopí**. Vnímají celostně, i energetickými těly. Rozum se vzdá, nicméně informace dolehnou do fyzického i jemnomotného pole celé bytosti, zůstanou v něm a působí v něm. Přesvědčení, že jen mysl vnímá slova, je značně omezující. Je také dobré vědět, že jsme naučeni se uzavřít, zablokovat a neslyšet, když slyšíme slova, která se dotknou našich strachů, nevědomých traumat a předsudků.

JAZYK PŘEDURČUJE NAŠE VNÍMÁNÍ A INTERPRETACI SVĚTA

Jak říká Sapir-Whorfova hypotéza o jazycích (teorie lingvistického relativismu), „každý jazyk vytváří kruh“. Dnes bychom řekli „pole“. V důsledku našeho jazykového systému vnímáme specificky svět. **Jazyk determinuje naše vnímání a interpretaci světa: když se učíme cizí jazyk, vystupujeme ze svého kruhu a vstupujeme do jiného**. Může jít o nátlak, může jít o pozvání, může jít o zvědavost a chuť poznávat i o opouštění svého „bezpečného kruhu“.

Lidské vztahy jsou mj. o pozvání do našeho jazyka – o naslouchání. Nemusíme se přizpůsobovat: **je to naše dobrá vůle vyjít si vstříc a otevřít se, abychom vnímali sdělení toho druhého**. Sdělení jsou často **mnohoúrovňová**, viz např. tzv. *double – bind*, kdy něco jiného říkáme a něco jiného děláme a vyzařujeme. **Lidé si často nejsou vědomi, že to, co říkají, nežijí, a tudíž mají mezi myslí a všemi těly rozštěp. Ne nadarmo je jednou z kvalit nového paradigmatu INTEGRITA**.

Nedávno jsem četla knihu Barbory Hu „Polibek kobry“ a byla to výzva, protože její jazyk je specifický stejně jako autorka. Ale takové pozvání se neodmítá. **Co se dozvím ve světě jazyka toho Druhého, když prolomím své ucho? Jednoznačně budu obohacena.** A to je ta zpráva: vnímejte, kdy vám stojí za to skutečně slyšet jazyk Druhého, a běžte do toho.

JAZYK JE MOCNÉ KOUZLO

Připomínám též skutečnost, na kterou mnoho lidí západního světa zapomnělo: totiž, jak říká filosof David Abram, že slovo je „spell“, kouzlo a magie: „Starověká semitská aleph-beth, z níž jsou vlastně odvozeny všechny alfabety, nezaznamenávala v psané formě žádné samohlásky. Čtenář při čtení souhlásek sám doplňoval samohlásky, které jsou ovšem **dechovými zvuky**. Nepřítomnost psaných samohlásek **uchovávala vědomí posvátnosti, které v mnoha orálních kulturách bylo spojeno s větrem a dechem**. Pro tyto kultury není řeč nic jiného než **utvářený dech a neviditelný vítr je tím pravým mystériem ducha**, který propůjčuje všem věcem život a vědomí. Byli to Řekové, kteří jako první použili specifické znaky pro samohlásky, pro dechové zvuky, čímž účinně **desakralizovali vzduch i dech**. Umožnili nám tak **zapomenout na toto neviditelné médium**, v němž jsme **spolu s ostatními zvířaty a rostlinami ponoření, které hmatatelně spojuje vnitřek našich dýchajících těl s vnitřkem stromů a mraků**. ... Alfabetské písmo bylo užitečnou a velice krásnou věcí, která zaujala rozličné kultury napříč glóblem. **Taková technologie má však vlastní sílu a magii, a jestliže s ní nezacházíme pozorně, může být opravdu nebezpečná**. Myslím si, že odloučení, to počínající **vědomí oddělení mysli od těla**, bylo samo umožněno novou reflexivitou, jež vzniká mezi literárním intelektem a jeho vlastními znaky.... **Až s příchodem fonetického písma mohou lidé poprvé nad sebou uvažovat v abstrakci od ostatních**

zvířat a lokální krajiny. Začínají vstupovat do reflexivního vztahu se svými vlastními znaky, a tím **obcházet onu původní vzájemnost mezi svými smysly a tělesnou zemí**. **Je to vědomí znovuspojení mysli a těla, nebo spíše rozpoznání, že mysl a tělo jsou a vždy byly jedno**. Je to upamatování se na to, co jsme. **Nikdy nezapomenout, že je to tato tělesná forma, tento jazyk, chvějící se právě teď mezi mými zuby, jenž mi umožňuje dostat se do kontaktu se stromy a žábami i nebem nad**

důležité, jako co říkáme, je JAK to říkáme – s jakou vibrací, čistotou záměru a snahou o pravdivost. „Předkládám svoji pravdu a respektuji tvoji.“ Newspeak totalit, včetně PR marketingu, je naopak znesvěcováním posvátné kvality Slova a Zvuku. Je to součást staré moci *power over others*: **snahy ovládat – očarovat – naši realitu**.

Proto se učme se slovem a komunikací zacházet s pokorou



hlavou. Je to tělo se svým nervovým systémem a svými smysly, které nás přivádí do kontaktu se všemi ostatními bytostmi a umožňuje nám je pociťovat a zakoušet.“

CO SE DĚJE POD JAZYKEM

Právě úsilí o integritu, nebo naopak vědomý či nevědomý rozštěp slov a činů či přímo lež vytváří „energetický“ jazyk, který plyne pod řečeným. Stejně

a úctou. Hledejme pod jeho fyzickým i energetickým projevem to společné, co nám umožní stavět společně město. A třeba tentokrát dosáhne nebe, aniž by kontrolor (Saturn) sestoupil. To nebe je v nás – je to náš potenciál být laskavými bytostmi a moudrými spolupracujícími tvůrci. A my sami bychom měli být natolik vědomí, abychom věděli, kdy je ten pravý čas (též Saturn) uchopit osobní a kolektivní odpovědnost a žít ji. 🌹

Mgr. Terezie Dubinová, Ph.D. www.oheladom.cz

Kulturoložka, hebraistka, astroterapeutka. Žena, manželka, matka. Na webu Ohel Adom, hebrejsky „Červený stan“, publikuje původní texty, původní rozhovory se zajímavými lidmi a vlastní překlady k tématům ženské spirituality, transformace vědomí, Izraele a židovské kultury, astroterapie.



DUCHOVNÍ POSELSTVÍ NAŠICH PŘEDKŮ NÁRODŮM V SRDCI EVROPY

SV. MARTIN

DANIELA FILIPI, ilustrace autorka



V období svátku sv. Martina na nás bliká paprsek pohody a vnitřního naladění na blížící se adventní svátky. Možná bychom si měli připomenout, odkud sv. Martin pochází a jaký má tento svátek pro nás hlubší význam. Obrázek jsem malovala také jako dárek jedné naší milé lektorce v nadaci „Světlo dětem“, která nám pomáhá zdarma v naší malé charitě. Ne náhodou se jmenuje Martinka:-). Nesmírně si takových soucitných lidí cením.

Martin se narodil na přelomu let 316 – 317 v římské provincii Panonie – dnešní Maďarsko. Jeho otec byl válečník, a tak obdařil svého syna jménem po bohu válek Martovi. Zřejmě si přál, aby jeho syn krácel v jeho stopách. Jenže to se moc neslučovalo s Martinovou náturou – byl srdečný a mírumilovný. Nakonec však narukoval dle otcova přání v patnácti letech k vojsku, kde byl po čase povýšen na důstojníka, a poté dokonce přeložen k císařským gardistům.

Předjeme k jeho šlechetnému činu známého z legendy o dělení svého pláště. Děj se odehrál v Amiensu r. 335 u městské brány za sychravého dne. Martin se vracel z tažení a neměl u sebe žádná platidla, ani jídlo. Když jej u brány požádal polooděný stařec o almužnu, nevěděl, jak by ho mohl obdarovat. Když viděl, jak se stařeček klepe zimou, neváhal a mečem přetl svůj plášť na dvě půlky a jednou ho obdařil. Na druhý den se Martinovi zjevil Ježíš oděný v té samé půlce pláště, kterou oděl starce. V tom slyšel pravit Ježíše svým andělům: *„Tímto pláštěm mne oděl Martin“*. Andělé ještě ukázali starce jasněho jako slunce se zářícíma očima. Když obraz pominul, Martinovo srdce prostoupila teplá sluneční záře, která zůstala věčná, neuhasínající.

Je třeba se zamyslet i nad Kristovým slovem v evangeliu: *„Cokoliv učiníš tomu nejmenšímu z mých bratří, to mně jsi učinil“*. To samozřejmě platí i obráceně, kdybychom někomu ublížili, pak se netřeba divit následujícím událostem, které zákonitě nastanou, jako „odměna“. Po této události se dal Martin



Rotunda sv. Martina, Praha Vyšehrad

pokřtít, přijal zasvěcení stupně exorcisty u biskupa Hilaria z Poitiers (ve Francii), který byl jeho vzorem a učitelem. Toužil po skromném poustevnickém životě a misiích, kde obracel lidi ke křesťanství. Po čase své služby oddané bohu měl být vysvěcený na biskupa. Jenže když se začalo s ceremonií, při své skromnosti se jí bránil a schoval se do husího chlívku. Husy jej kdákáním prozradily, a tak je dodnes husa oblíbeným tradičním pokrmem v tomto svátečním období. Také kdysi posledním

masovým pokrmem před obdobím adventu.

Svátek svatého Martina a jeho věčné světlo nechť nám zůstane v srdcích a každým rokem nám připomíná nekonečný soucit s našimi bližními, trpícími a schopnost umět se podělit také o vzájemnou lásku k člověku. Když se světlo lásky ve tmě rozžehne, tma pomalu řídne a pak mizí. To mějme také na paměti, když budeme kráčet s naší lucerničkou po cestě našeho drahého daru života. 🌟

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“.



KOSMICKÁ KONSILIA

MUDr. TOMÁŠ LEBENHART



Tak si představte... Víte, co je konsilium, doufám. Pro úplnou jistotu, jde o poradu odborníků, především v oboru medicíny. Prostě se nad vámi, jako nad případem, sejde pár lékařů a radí se, jak postupovat. Většinou bez vašeho laskavého vědomí, leč k vašemu prospěchu (doufejme). Pak existují i kolokvia, což už je trochu komplikovanější... takové vědecké rozpravy. Vědci se shluknou a debatují na nějaké téma. Pak tu máme kongresy – tam už jich je požehnaně a mají přestávky na kafe a chlebíčky i pauzy na oběd.

Tak si představte, že se takhle nějak shlukují i andělské bytosti, naši ochránci, průvodci a neviditelní mistři. A dokonce v případě potřeby a milosti vás léčí a dokonce operují. Fakt, nekecám. Párkrát jsem to zažil, naposledy před pár dny. Normální chirurgická rutina. Vysvětlí vám, že to nic nebude, podají premedikaci a místní, případně i celkovou anestézii, abyste se jim při tom moc nemrskali a byli v klidu. To se fakt děje a vsadím se, že mnozí z vás to taky zažili. Probíhá to většinou nad ránem, kdy je spánek takový labilnější a vy už o sobě tak trochu víte... Skulinka mezi světy.

Najednou přijde taková vlna příjemné energie a s ní i poselství. Klid, odevzdej se, nic neřeš... chirurg by měl být rázný, nekompromisní, leč nekonečně laskavý. Je v tu chvíli Bohem. Nikoliv bohem. To třeba až pak... No a vy pak můžete zažívat, jak vám vyjímají z těla nějaký orgán, zabývají se jím, proplachují léčivou energií, nevidíte jim do obličeje... to ani hmotným chirurgům ne. Ale cítíte se v absolutním bezpečí. To jsou okamžiky, kdy se můžete setkat s podstatou Života. Život nelze kontrolovat, lze se mu jen s bezmeznou důvěrou podvolit. Život je věčná Hra. V kosmu i zde na Zemi. Bezstarostně si hrát je v rozporu s kontrolou a dokonce s dospělostí. Nepřejte si dospět. Nikdy. To by byl konec hry... Optimizmus není opakem pesimismu. Měla by to být naše přirozenost. Myslím, že sám Bůh je velký optimista. Jinak by to už dávno musel zabalit...

Po takových kosmických zákrocích, jinak řečeno operačních výkonech (VZP nehradí) je vám moc dobře. Něco z vás spadne, co vás před tím dlouho tížilo. Jak ostrý kamíneček v pánvičce ledvinové... Ale už dost té vážnosti. Ta hra také kazí. Pokud jste si nevšimli, tak jsem v titulu této rozpravy použil slova začínající stejnou slabikou. Ko ko. To je velmi oblíbené v Americe. Slogany a názvy začínající stejně – třeba Coca-cola. To se pak snadno pamatuje i líbí... tak pro všeobecné obveselení (jako že si umím pořád hrát), pár takových slov... All for your smile – vše pro váš úsměv:

”

Kocour kouká kolem. Komáři, kobylky, kosáci, kolibříci, kolibříčci, kosatce, kopretiny, konopíčko, kompost... Koberce koniklece, koně, kozy, kozorožci, kočkodani, kobříčky... Kousy, kousy, kousičky... Kouká, koumá, konspiruje. Konečně kočka!! Konopíště? Kokořín? KOST! Kolosální kost! Komfortní! KONEČNĚ!! Kochá se, kombinuje, komentuje, koulema koulí, koleduje si – kolabuje. Konec kodexů. Konzum! Konzum! Konkrétně konat! Kousat, komíhat. Kořata? Kondom! Koncert! Kolíne, Kolíne, kokrhá komicky. Kohout? Je to normální kokot...

“

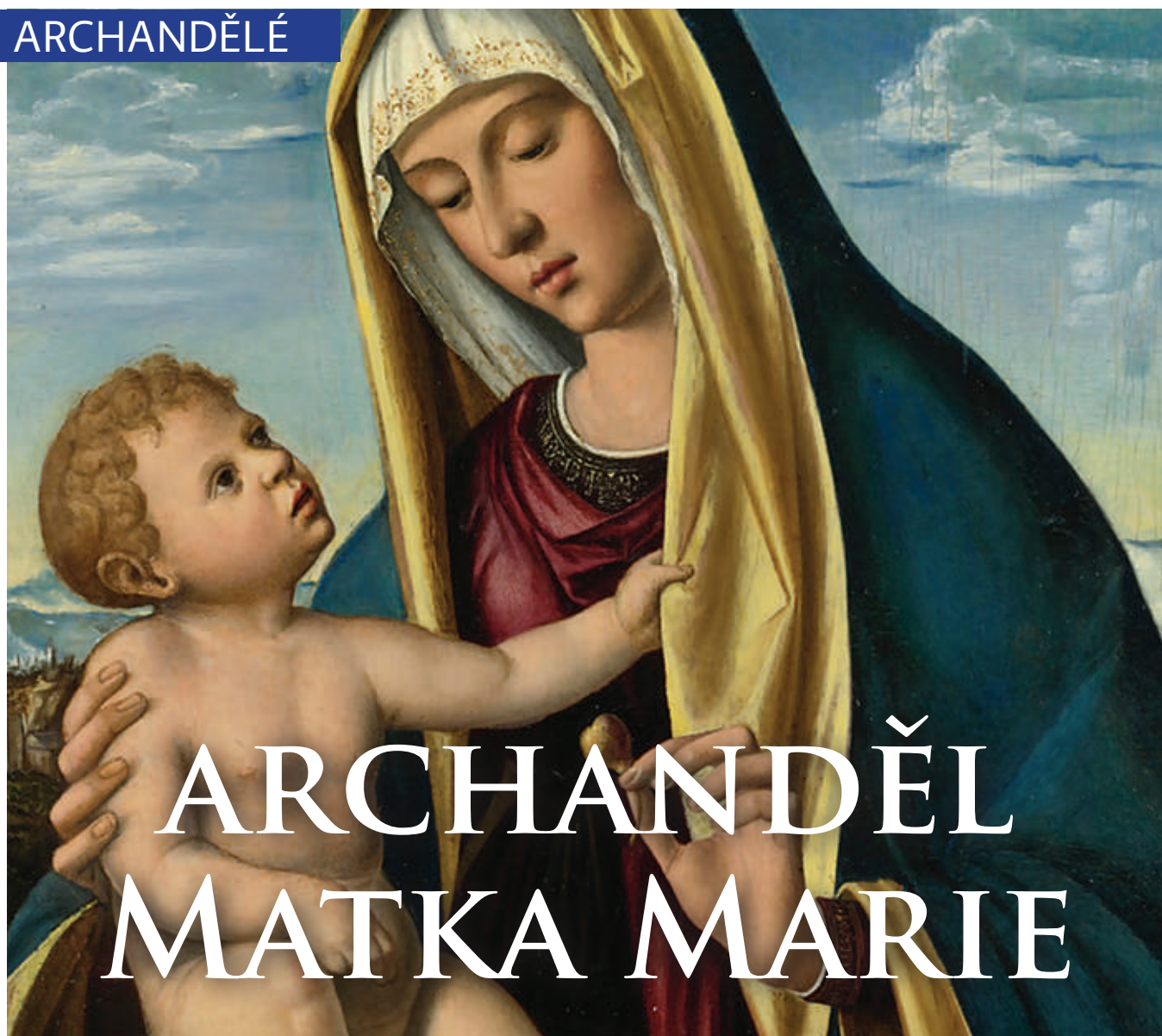
V objetí této energie nelze onemocnět. Blázní požívají zvláštní Boží ochrany, zdá se mi... Propustte vážnost, složitost a starosti o svět a svěřte svůj život a vedení tomu, který vám jej daroval a jehož jste jiskrou... Ego z toho počínu radost mít nebude, ale VY – ANO! 🍀

MUDr. Tomáš Lehenhart 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.



ARCHANDĚLÉ



ARCHANDĚL MATKA MARIE

Ing. JAROSLAV KALOUSEK

Pro lajky je určitě překvapením, že Matka Marie (panna Marie) není nanebevzatý Mistr, ale archanděl. „Obyčejný archanděl“...

Ale pro ty, kteří znají nebeské struktury, je to Někdo.

Nabízí se první otázka, kterou si můžeme položit: Proč byla právě Marie vybrána jako matka Mistra Ježíše? A tady už je odpověď nasnadě – musela být totiž výjimečným archandělem. Stále máme v krvi rovnostářství a i tam „nahore“ pokračují nejen zrozené, ale i stvořené bytosti ve vývoji.

Stejně tak byly kladeny nároky i na fyzickou pozemskou schránku Marie. Byla z rodu Davidova. Uvědomme si, jak vyspělá fyzická schránka to

musela být, aby jako těhotná donosila takovou bytost, jakou byl Ježíš.

Pochopitelně i její partner byl vysokou duchovní bytostí, jiná možnost neexistovala. Ale to vše bylo naplánováno a zajištěno. Josef byl nanebevzatý Mistr, který v poslední pozemské inkarnaci byl znám jako St. Germain.

Byl jsem vychován jako protestant, a tak jsem pouze občas upustil nějaký ten vtípek o panence Marii. O to víc

mne zaskočilo, když ke mně jednou přišla. Milá usměvavá (zde je třeba dávat pozor, když se nám zjeví Matka Marie s dítětem, může to být totiž naše duše, která k nám promlouvá). Od té doby, jak jen bylo možno, jsem jezdil na Hostýn a snažil se kontemplovat. S menšími či většími úspěchy. Po čase se kontakt přerušil. Prostě tato nádherná, milující bytost přišla v období, kterému říkáme temná noc duše. Jakmile jsem se vyhrabal z nejhoršího, odešla. Její pomoc ale nebyla z tohoto

světa! Poslední léta už jsme zase v kontaktu. Občas se mi zjeví jako veselá, laskavá a žertující bytost, jindy jako tichá svatost sama.

Panně Marii velmi ublížil „Mariánský kult“. Církev tím chtěla posílit patriarchální vnímání světa. Každý ezoterik ví, že na některých místech přírody jsou inteligentní energie různé úrovně. Můžeme je vnímat jako víly, elfy a jiné bytosti. Je pochopitelné, pokud člověk neznalý těchto skutečností narazí na takovou energii a má aspoň trochu otevřené třetí oko, může si myslet, že je to třeba panna Marie. Už i pan Jung nám dokázal, že třeba Afričan by tuto energii vnímal jako nějakého bůžka. Což ale neznamená, že se někomu panna Marie skutečně nemohla zjevit.

Nepochybně mnoho lidí zajímá pojem neposkvrněné početí. V žádném případě, pokud lidé počnou z lásky, nemůže to být početí poskvrněné. Tady bychom se asi museli vrátit k přírodním náboženstvím, kde panny hrály důležitou roli v rituálech a i Starý Řím měl své vestálky. (Vestálky tvořily sbor šesti kněžek ve starověkém Římě, pečujících o provoz Vestina chrámu a udržujících posvátný oheň. Svůj úřad nastupovaly v šesti letech, po složení slibu (pod trestem smrti za porušení) o zachování panenství v něm musely setrvat nejméně třicet let.)

A ještě jedna zajímavost – žena je jedinou bytostí ze všech druhů stvoření, která má panenskou blánu. V anglickém jazyce slova „Immaculate Conception“ znamenají současně neposkvrněné početí i neposkvrněné pojetí. Zatímco neposkvrněné početí – pojem celkem úzký a vztahuje se pouze k narození Ježíše (i samotné Marie, podle katolických teologů), neposkvrněné pojetí je termín mnohem důležitější pro pochopení role Panny Marie.

Marie po svém nanebevzetí plní hned několik úloh. Sedí v karmické radě, kde spolurozhoduje o tom, jak duše splnila své úkoly a o tom, jak



„ V Nejčistším Srdci Marie je uloženo neposkvrněné pojetí (mínění) o všech věcech na Zemi – čistý božský obraz, kterým by vše existující mohlo být, kdyby se na Zemi projevilo Království Boží. Umění, kterému se učíme u Marie, je udržovat ve svém milujícím srdci neposkvrněné pojetí o všech věcech, které nás obklopují, i lidech, a tímto způsobem přiblížit projevení Božského na Zemi. “

má dál postupovat. Není potřeba zdůrazňovat, že je milost sama. Také pracuje individuálně – když ji někdo opravdu ze srdce prosí, pomůže.

Je archaii (dvouplamen pro archanděly) s archandělem Rafaellem. Spolu s Mistrem Hilarionem a elohimem Vistou pracují na Zeleném paprsku uzdravování, pravdy a soustředěnosti. Ano, bez pravdy není uzdravení.

Můžeme Matku Marii volat k uzdravování, pokud jsme sami sobě přiznali chybu, litujeme jí a chceme ji napravit. Jinak marníme čas.

Příklady volání:

I.

Otče, do tvých rukou svěřuji svého ducha.
Ó má duše, povstaň ze svého příbytku.
Mocná JÁ JSEM Přítomnosti a Svaté Kristovo Já, spolu s archandělem Michaellem a legií modře se rozjasňujících andělů, přeneste moji duši oblečenou do mých jemnějších těl, plně vybavenou Boží zbrojí, do sídla léčení Matky Marie nad portugalskou Fátimou nebo na určené místo svatého díla tuto noc. Provázej mě, poučuj mě, veď mě a ochraňuj mě a všechny pomocníky. O to tě prosím vždy, když sloužíme k osvobození veškerého života na Zemi.

II.

Ve jménu a celou mocí své Přítomnosti Boží Já Jsem volám milovanou Matku Marii. Prozař, promy, propal zeleným plamenem léčení a obnovy každý centimetr, každou buňku, každý atom, každý elektron mých čtyř nižších těl. Navždy a vědomě přijímám tuto novou skutečnost a jsem za ni neskonale vděčen. Já Jsem, Já jsem, Já Jsem plně vyléčen.

III.

Žádám požehnanou Matku Marii, k níž cítím tak velkou blízkost, aby mne provázela a podpořila při mé Cestě za pravdou a tvůrčí silou. Já požaduji všechny dary vtištěné do mé duše a do mé mozkové struktury, a s vděčností je projevuji v jejich nejvyšší podobě k požehnání všech. 🌍

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.



Zimní čas

v životě našich předků

Ing. ALENA GAJDUŠKOVÁ



Rytmus života našich předků byl dán především změnami roční doby a určujícími body roku byly liturgické svátky. Hlavní podzimní a zimní svátky se slavily od Dušiček, Kateřiny a Ondřeje do Tří králů, kdy venkovní práce ubývalo, brzy nastávala tma a lidé se po nutné práci rádi vraceli do vytopené sednice. Nastávalo období drobných oprav nástrojů, náčiní, výroby hraček a dekorací, draní peří a přástev. Tato činnost se obvykle prováděla po celou zimu, dokud prodlužující se den nevyhnal sedláky zpět do polí či zahrad.

V předkřesťanské době mělo raně zimní období jiný význam než-li dnes. Spadala do něj oslava zimního slunovratu – *Dies natalis Solis invicti* (Zrození nepřemožitelného slunce), neboť slunce bylo uctíváno jako zdroj životodárné síly. S oslavou slunovratu bylo spjato obětování a požívání určitých plodin a z nich připravovaných pokrmů. Mnohé zvyky a pověry předkřesťanské doby jsou spojeny s pečivem, s jeho tvarem i úlohou, kterou mělo. Nejobvyklejší kulatý tvar pečiva představoval slunce. Zoomorfní tvary pečiva pak zřejmě představovaly tehdejší obětní zvířata (kravičky, husy, kohouty), nebo slunovrat (žebřík, klíč, ptáčky, ještěrky). Některé pokrmy servírované na vánočním stole měly zajistit v následujícím roce zdraví, blahobyt i dobrou úrodu. Byly to především pokrmy z obilí, luštěnin, hub. Z dalších plodin to byly šípky, mák, česnek a med.

Konkrétní význam pověr a obyčejů se v průběhu času měnil a často docházelo k synkrezí zvyků předkřesťanských a křesťanských, mnohdy ani nelze zjistit a odlišit jejich pravý původ, ale ještě na počátku 20. století byla příprava vánočního těsta a pečení spjaté s pověrami, které mohou ukazovat na původní význam pečiva. Na zadělání těsta se používalo výhradně mouky z vlastní úrody a bylo třeba dodržet určité pokyny nebo zákazy. Při vánočním zadělávání těsta se měla hospodyně rukama od těsta dotknout kmene stromů v sadě, aby příští úroda byla hojná. Z díže, v níž se zadělávalo těsto, se slila voda se zbytky těsta do pítí dobytku, aby hojně dojl a byl chráněný před zlými silami. Zda se pečivo povedlo či nikoliv, věštilo buď zdraví, nebo nemoc a smrt. Pečivo se nesmělo připálit, puknout, nebo mít *brousek*. Chléb, prostřený na štědrovečerním



stole se mazal medem, pro zdraví i ochranu před nečistými silami. Tímto chlebem byli obdarováni i zemřelí, obecně se k němu vztahovalo nejvíce obyčejů a pověr. Kousek chleba se po štědrovečerní večeři roznášel i dobytku, aby byl též ochráněn, mnohde se pro zvířata pekl zvláštní chléb. Drobtý dostaly i slepice, aby dobře nesly.

Od konce listopadu do konce roku, v některých regionech až do Tří králů, chodily po domech různě přestrojené postavy jako Barborky (4. 12.), Mikuláš (6. 12.), Ambrož (7. 12.), Matička, nebo Mikulajka (8. 12.), Lucky (13. 12.), Klempera (19. 12.) a Tomáš (21. 12.), Perchty a další postavy, aby hodné děti podarovaly a ty zlobivé napomenuly, případně potrestaly. Dávaly se ořechy, čerstvé nebo sušené ovoce i pečivo – hadi, slepičky, husy, koníci, psi, lišky, ptáčky, ještěrky, dále postavy panáčků a panenek, Mikulášků i čertů. Tvarovaly se různé preclíky, esíčka, točenky, vrtáky, rohlíky a žemle. Pečivo pékaly především maminky pro svoje děti, ale dalo se koupit také na mikulášských trzích, nebo u pekaře.

Svátek svaté Barbory, patronky horníků a ochránkyň před nenadálou smrtí, se dodnes pojí s odštíženou větvíčkou ovocného stromu, odnesenou domů. K tradici patřilo i věštění a obchůzky *barborek* v předvečer svátku. Barborky byly bíle oblečené ženy a dívky s metličkou, proutkem a s košíkem. Hodným dětem nadělovaly perníky, ořechy, sušené ovoce nebo cukroví.

Obchůzky v předvečer (5. 12.) svátku **sv. Mikuláše** jsou jedny z mála tradic, které se dodnes udržují ve všech městech i vesnicích. O sv. Mikuláši se říkalo, že se spouští z nebe na zem za pomoci zlatého provazu. Po krajině chodí pěšky, opírá se o biskupskou berli nebo jede na bílém koni. Pátého prosince odpoledne bývalo zvykem, že chlapci praskali bičem a oznamovali tak Mikulášův příjezd. Hlavní postavy, které přetrvaly z mnohem početnějších mikulášských průvodů, oblíbených především v 19. století, jsou Mikuláš, okřídlený anděl a čert v obráceném kožíchu.



V průvodech se dříve vykytovala i *smrtička* v bílé plachtě s kosou, *žid, laufr* (směšná maskovaná figura v čele masopustních a dalších průvodů ověšená zvonky a pentlemi). Průvody se nahrnuly do každého stavení a jako vrchol podívané přišel Mikuláš. Úplně na závěr přicházel *ras* neboli *pohodný* s pytle a vybíral dary. Mikuláš zkoušel děti z modlení (dnes děti říkají básničky) a ty šikovné chválil a odměňoval. Čert chytal děti i vzrostlá děvčata, píchál je ježčí kůží, svazoval řetězem, namácel ve vodě.

V blízkém vztahu se svátkem sv. Mikuláše je tzv. *Mikuláška, Matička* nebo též *Mikulajka*. Jednalo se o Mikulášovu matičku, která chodila za dětmi, aby jim připomněla jejich povinnost modlit se, poslouchat rodiče a ctít je. Chození *Matiček* není pevně vázáno na určitý den, někde chodila před Mikulášem, jinde společně s ním. Jsou i kraje, kde *Matičky* chodily dokonce až 8. prosince.

Ambrož (7. 12.) je mužská, bíle oděná postava s dlouhou kuželovitou čepicí černé barvy. Čepice měla závoj, aby Amrožovi zakryla obličej. V ruce měl metlu a sáček s cukrovinkami. Když se schylovalo k večeru a začalo se stmívat, děti se scházely za kostelem a vyhlížely jeho příchod, po kterém na něj pokřikovaly a provokovaly ho. Ambrož je následně honil. Přitom postupně upouštěl sladkosti, které ovšem představovaly návnadu. Dítě, které je chtělo sebrat, muselo očekávat ránu koštětem, pokud nebylo skutečně hbité.

Svatá Lucie (13. 12.) byla v lidové víře ochránitelkou před zlými silami. Ke dni jejího svátku se zapalovaly svíce, hodovalo se a dávaly se dárky. Prováděly se také úkony magické povahy, které měly zlé síly odhalit a odehnat, hospodář značil dveře a trámy křížkem, namalovaným svěcenou křídou, uhlím nebo česnekem. V podvečer pak maskované ženy a dívky zvané *Lucky, Lucy* vcházely tiše do domů, byly zahaleny do bílých plachet. Měly obličej natřený sádlem a posypaný moukou, aby byl bílý. Z řepy měly vyřezané veliké zuby, na hlavě dížku, aby vypadaly vysoké, některé *Lucky* chodily sehnuté a ukazovaly hrb. Nemluvíly, jen sykaly, nebo vrčely, děti se jich bály a matky je využívaly jako hrozbu pro zlobivce. Ty nejohroživější pak vyhrožovaly rozpáráním břicha.

Podle dávné tradice se o svatě Lucii nesmělo příst, *Lucky* samy bděly nad tímto zákazem a přistižené přadleny klepaly přes prsty vařečkou, vřetenem či je švihaly proutkem. V pozdějších dobách, kdy už se nepředlo, chodily do domů, kde se dralo peří a foukaly do něj dračkám.

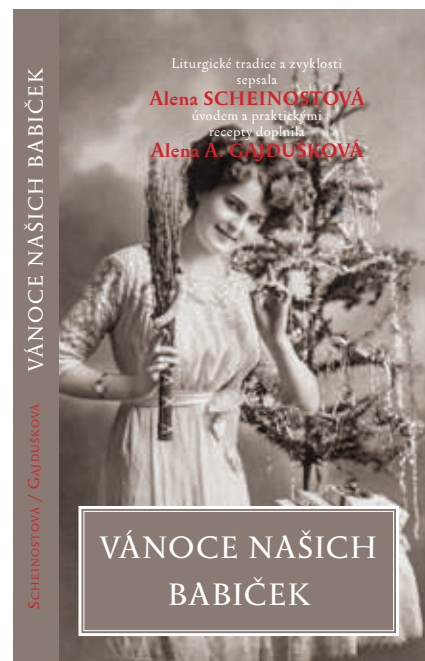
V rámci očištění rituálu *Lucky* vymetaly smetl v chalupě husí perutí, ometaly stěny a naznačovaly úklid. Přítomným otíraly tváře, nebo je ometaly celé, také byli šlehnuti proutkem proti lenosti. Symbolickým úklidem vyhnaly zlé duchy ze stavení a nemoci z lidí.

Obdobou *Lucek* je *Žber*, velká postava pokrytá koudelí. Jel na voze s koňským nebo oslím spřežením a značnou záso-

bou koudel. Vyhledával zlobivé děti, kterým vyhrožoval rozpáráním břicha a následnou výměnou vnitřností za koudel s tím, že se po týdnu vrátí pro jejich mrtvé tělo.

Na severní Moravě se den před Štědrým večerem po večeři po chalupách toulá *Perchta (Šperechta)* a slídí po prázdných lidských žaludcích. Pokud nějaký najde, nacpe jej hrachovinou. Řez sešívá dratví. Malé děti ze strachu před *Perchtou* poctivě plnily při večeři svá břicha, jen aby na něm ráno neměly černý křížek, znamení od *Perchty*!

Někdy převlečené postavy naopak pečivo dostávaly. Obcházely domácnosti hlavně na Lucii, nebo na Silvestra, v předvečer či v den Tří králů. Říkalo se jim *štuchavé báby, vrtibáby, ometačky*, případně *ometáci* nebo *vdolkové báby*. V rukou měly metly, kartáče, košťata, štětky, také napodobeniny břitvy. Těmito nástroji vymetaly z domácnosti nečistotu i starý rok. Symbolicky holily muže, popichovaly děti i dospělé osoby. Za to dostávaly nejčastěji potraviny, nebo pečivo – vdolky, buchty, šišky. Oblečené byly tyto postavy různě, jedno však měly společné: zakrytý obličej, aby nebyly k poznání. K podzimním a zimním svátkům se vztahovaly i zákazy různých činností, které pravděpodobně souvisejí s uctíváním duší předků, s vírou, že jejich duše v tento čas přebývají mezi živými. Proto se zakazovalo zametat na Dušičky, neboť lidé věřili, že by při zametání mohly být duše zraněny, nebo vymeteny a pak by se za to rodině mstily. Ze stejných důvodů se ne-





směly zvedat předměty spadlé na zem, bílit stěny, mlít obilí, vylévat vodu na dvůr, vynášet popel a prudce vstávat od stolu. Stejně tak se nesmělo příst, navíjet, tkát, plést, vázat, šít. Zakázaný byl i hlasitý hovor a smích, aby nebyl rušen klid mrtvých. Na Štědrý den platil zákaz cokoliv kupovat, prodávat či půjčovat, aby se nepřivolalo neštěstí.

ŠTĚDRÝ DEN

Štědrost dne spočívala v pestré skladbě pokrmů i hojnosti. Bylo zvykem dát na stůl od všech plodin, aby se v příštím roce opět urodilo. Štědrý den byl mimořádný, a tak veškerá činnost spojená s přípravou pokrmů i péče o hospodářská zvířata měla význam, směřující do budoucnosti, do dalšího roku. Vykuřovalo se celé stavení kadidlem nebo jalovcem, aby bylo očištěno a ochráněno před zlými silami. Podle tradice se lidé celý den postili. Večeře obvykle začínala i končila modlitbou. Po té počáteční se podával kulatý vánoční oplatek s medem. Po oplatku se pak servírovala polévka.

Konkrétní pokrmy na štědrovečerním stole se lišily region od regionu, lze však říci, že se na venkově především jedly čočková, hrachová, houbová nebo nudlová polévka. Jako hlavní chod býval kroupový kuba s houbami, maštěný sádlem, v Podkrkonoší se podával i hubník, nadýchaný náky. Na Chodsku se jedla hustá houbová omáčka. Nesměla chybět vánočka, které se říkalo také štědrovka. Z naklíčeného hrachu se připravovala pučálka nebo pálenec. Součástí večeře mohly být

i topinky s česnekem, vdolky s medem, povidly nebo sypané mákem, mléčná kaše s ovocem, hustá kaše rozvařená ze sušeného ovoce *muzika*, drobné, zdobené perníčky. Nechyběla čerstvá jablka, ořechy a křída, ani závin. Drobtý z vánočního pečiva se sušené uchovávaly pro zajištění zdraví, případně aby nikdo z rodiny nezabloudil. Vhazovaly se do ohně, aby neškodily, do studny, aby měla čistou vodu, ke stromům v sadě, aby dobře plodily, myšim a lišce, aby neškodily.

Dnes oblíbené ryby byly ve vesnických chalupách ještě na počátku 20. století vzácností, v historii na štědrovečerním stole nechyběly v bohatých měšťanských rodinách a ve vesnicích v rybníkářských krajích a v povodí rybnatých řek.

Po večeři se sklídilo ze stolu a malé děti si vylezly na pec. Odrostlejší děti, čeládka a především hospodyně a hospodář se věnovali věštění pro následující rok. Svobodné dívky trápilo, zda je v příštím roce čekají vdavky. Děti se účastnily lití olova, pouštěly ořechové skořápky po vodě. Nakonec se všichni uložili ke spánku. O svaté noci ve tři hodiny ráno se na násvi ozvala pastýřova trubka a práskání bičem. Chalupy se probouzely, všichni mířili na jitřní bohoslužbu.

Ing. Alena Gajdušková

Mimo psaní knih je zahradní designérkou, dále lektoruje kurzy zabývající se léčivými bylinami nebo zpracováním a uchováváním potravin tradičními metodami, představuje dávno zapomenuté recepty či metody zpracování potravin.



Vánoční recepty

Sladká mandlová polévka

150 g loupaných mandlí opražíme na suché pánvi. Potom je rozmixujeme. K varu pozvolna přivedeme litr mléka, 125 g cukru, vanilkový lusk a svitek skořice. Dvě lžice škrobové moučky rozmícháme v 50 ml smetany a s mandlemi ji přimícháme do vroucího mléka. Mandlovou polévku necháme přejít varem a potom odstavíme ze sporáku, vyjmeme skořici. Podáváme s opraženými plátky mandlí, nebo kostičkami světlého chleba.

Vánoční oplatky

Na 1 dcl mléka vezmeme 8 dkg hladké mouky, trochu cukru (ne moc, aby se oplatky daly otočit), 2 lžice rozpuštěného másla, půl vanilkového lusku, trochu skořice nebo pomerančové kůry. Těsto důkladně promícháme a pečeme na teflonové pánvi na sucho, nebo na rozpálené pomaštěné litinové pánvi. Na pánev lijeme skutečně tenkou vrstvu těsta. Horké oplatky se buď pokládají na rovnou plochu, nebo se rychle stáčí za horka do trubiček třeba pomocí rukojeti vařečky.

Berounské buchtičky

Z kynutého sladkého těsta vypracujeme malé buchtičky plněné makovou nádivkou, které skládáme do hlubokého pekáčku vedle sebe. Každou buchtičku ze strany potřeme rozpuštěným sádlem, aby se při pečení neslepily. Necháme vykynout a upečeme dozlatova. Ještě teplé je spaříme horkým mlékem, pokapeme medem a rozpuštěným máslem. Nakonec je obalíme ve strouhaném perníku. 🍷

ESKIMÁCKE ZÁHADY A LEGENDY

MVDr. MILOŠ JESENSKÝ, PhD.



Eskimáci tvoria pozoruhodnú skupinu domorodých obyvateľov a ich potomkov obývajúcú polárne oblasti Severnej Ameriky a Ázie. Eskimáci Kanady a severnej Aljašky sa nazývajú Inuiti, čo v preklade znamená ľudia. Na Sibíri a južnej Aljaške sa zase volajú Juiti, v Grónsku Kulaiti. Žijú čiastočne kočovným spôsobom života, pod stanmi z kože a v obydliach z dreva, aj keď najtypickejším zimným obydlím ostáva pre nich *iglú*, budované z ľadových kvádrov. Obživu im v minulosti poskytovalo predovšetkým more a jedálniček spetrovali niektoré z mála druhov zvierat žijúcich v arktických končinách. Odev si vyrábali z kožušín, nástroje z kostí a kameňa.

Napriek chudobnosti materiálnych prejavov je eskimácka duchovná kultúra nesmierne pestrá, čo sa týka predovšetkým slovesnosti, akoby tu rečové bohatstvo obyvateľov malo kompenzovať strohú nehostinnosť prírody, s ktorou často bojovali o zachovanie holých životov.

„Hranica našej krajiny leží ďaleko a ešte sa nenarodil nikto, kto by ju obišiel. To skrýva v sebe tajomstvo, o ktorom nemá žiaden beloch ani najmenšie tušenie.“ cituje dánsky spisovateľ Ole Jorgensen (*1943) jedno z prastarých grónskych rozprávání. *„My tu na ďalekom severe žijeme dva životy: v lete pod plameňmi slnka, v zime pod bičom severáku. Najviac však myslíme na tmú a zimu. Keď krajinu zahalí obrovská tma, objavujú sa mnohé skryté veci a ľudské myšlienky sa uberajú nespútanými cestami.“*

Znalec týchto podivuhodných tradícií, tryskajúcich z výdatného zdroja prehistorického šamanizmu môže v nich objaviť množstvo tajuplných, bezpochyby priamo paranormálnych javov. Zatiaľ čo mnohé potvrdzujú alternatívne výklady o histórii ľudského druhu, iné dokumentujú javy vymykajúce sa nielen bežnému chápaniu, ale aj všeobecne prijímaným vedeckým predstavám o našom svete.

„Za starých čias mali ľudská myseľ a ľudská reč záhadnú silu,“ prezradil jeden z domorodých šamanov

grónskemu polárnemu bádatelovi Knudovi Rasmussenovi (1879 – 1933). *„Myšlienka a slová mohli spôsobiť podivné veci.“*

O tom sa napokon môžeme presvedčiť aj pri čítaní nasledujúcich príbehov.

PRÍPAD

STRATENÝCH OSADNÍKOV

Začneme v histórii nie tak vzdialenej a to skutočným príbehom o eskimáckej osade na brehu kanadského jazera Anjikuni, ktorej obyvatelia sa v roku 1930 bez stopy stratili, pričom záhada zmiznutia takmer dvoch tisícok domorodcov ostala dodnes nevyriešená.

Znie to ako scéna z hororu, ale je to strašidelná pravda. *Traper Joe Labelle, sa chcel pri jazere Anjikuni počas náročnej loveckej výpravy za kožuši-*



nami zastaviť u tunajších, k návštevníkom priateľsky naklonených domorodcov a načerpať tak sily k ďalšiemu pochodu. Aké však bolo jeho prekvapenie, keď pôvodne ľudnatú osadu našiel úplne prázdnu! Najskôr to vyzeralo akoby domáci len niekam odišli, avšak Labelle čakal na ich návrat márne. Každá chatrč a každé iglu bolo prázdne, ale hojné zásoby potravín a nástrojov v obydliach boli v úplnom poriadku.

V osade bolo uskladnené množstvo potravín a našiel aj zbrane, bez ktorých by domorodci rozhodne nepúšťali osadu. V jednom z obydlí dokonca uvidel aj dotlievajúcu pahrebu z ohníka, nad ktorým sa pôvodne varil

kotlík s jedlom či rozrobenú štrikovanú detskú dečku, v ktorej bola ešte zapichnutá ihlica. Lovec začal hľadať stopy, aby zistil, ktorým smerom osadníci odišli, ale žiadne nenašiel. Pritom sneh nepadal už niekoľko dní, takže odtlačky stoviek ľudských nôh alebo stopy saní by boli stále dobre viditeľné. Napokon bol Joe Labelle zo zmiznutia osadníkov natoľko vystrašený, že sa vydal do najbližšieho mesta, aby to oznámil úradom.

Príslušníci kanadskej jazdnej polície sa ihneď pustili do pátrania a zistili, že opustenie osady nebolo plánované. Eskimáci nemohli odplávať na kajakoch, pretože všetky zostali na brehu. Čo však bolo mimoriadne čudné, vyšetровatelia pod nánosmi starého snehu našli zamrznuté telá psov, ktoré zomreli na vyhľadovanie. Boli privolané ďalšie posily, ale ani intenzívnejšie

pátranie neobjasnilo, ako mohlo odrazu z jedného miesta bez stopy zmiznúť také množstvo ľudí.

Neočakávaný zvrat vo vyšetřovaní prišiel vo chvíli, keď sa ukázalo, že aj hroby na kultovom kmeňovom pohrebisku zívajú prázdnotou, čo je nepochopiteľnejšie o to viac, že Eskimáci, tak ako mnohé prírodné národy, majú miesta posledného odpočinku v mimoriadnej úcte a bázeň by im nedovolila manipulovať s nimi nedovoleným spôsobom. Ibaže, by sa rozhodli odísť inde a pritom zobrať aj kosti svojich predkov, čo je ale mimoriadne zvláštne na predstava ak uvážime, že potraviny, zbrane a dôležité predmety dennej



potreby zanechali opustené vo svojich domovoch. Ba, v osade ostali aj ich psy, ktoré sú v týchto nehostinných podmienkach nielen nerozlučnými spoločníkmi ľudí chrániacimi majetok a životy, ale aj ťažnými zvieratami, bez ktorých je dlhšia cesta zasneženou pustatinou nemysliteľná. Ak to ale bolo takto, kto potom využíval ohnisko, ktoré Joe Labelle našiel v jednom z obydľí ešte dohasínať?

UNESENÍ MIMOZEMŠŤANMI?

Za celé tie desiatky rokov sa objavilo množstvo hypotéz, ktoré vysvetľujú, čo sa mohlo pri jazere Anjukuni prihodiť. Podľa tých najvýstrednejších sa mohli stratení osadníci ocitnúť v inej časopriestorovej dimenzii alebo stať obeťami hromadného únosu do vesmíru.

Práve ostatne zmienená možnosť založená na zásahu mimozemšťanov nás privádza aj ku dávnyim rozprávaniam Eskimákov, v ktorých môžeme rozpoznať dávnovské pozorovania znepokojivého javu, v modernej dobe známeho pod okrádlenou skratkou UFO. Ved' čo iné si máme pomyslieť v prípade legendy o neobyčajnom chlapcovi, ktorú publikoval známy poľský etnograf Jacek Machowski?

„Okolo poludnia prišiel chlapec k veľkému jazeru a obišiel ho,“ hovorí o hrdinovi starobyľý eskimácky príbeh. „Keď už mal za sebou veľkú časť cesty, začul strašný hukot, akoby zahrnelo sto hromov. Hukot bol taký silný, že pútnik na chvíľu takmer stratil vedomie. Napriek tomu pokračoval v ceste, ale rachot sa každú chvíľu opakoval a omračoval ho. Ako chlapec postupoval ďalej, lomoz stále silnel, až nakoniec bol jeho zdroj pred ním. Chlapec sa pozrel smerom, z ktorého hukot vychádzal a prestrašený spozoroval, že k nemu letí niečo ako veľký vrbový kôš. Sotva sa stačil ukryť v neveľkej priehlbine, keď sa blízko neho rozľahol opäť strašný hukot, po ktorom stratil vedomie. Celý čas, čo chlapec ležal ako mŕtvy, kôš krúžil nad ním, akoby ho hľadal, a vydával zo svojho vnútra strašné zvuky. Keď sa neskôr prebral, bolo už ticho. Vyšiel teda zo svojej skrýše a poobzeral sa. Hneď vedľa zazrel na zemi ten kôš, z ktorého vyčnievala hlava a plecía akéhosi človeka. Rýchlo skočil späť do svojej skrýše, ale zakrátko stratil vedomie, pretože z koša zaznieval strašný lomoz. Keď sa opäť prebral a vyšiel zo skrýše, rozľahol sa dookola – ale po koši nebolo nikde ani stopy. Potom chlapec putoval ďalej a za súmraku prišiel do akejsi dediny, Keď sa k nej priblížil, vybehlo mu oproti akési dieťa a povedalo: Ako to, že

prichádzaš odtiaľ? Z tej strany k nám ešte nikto neprišiel, lebo čarodejník v lietajúcom koši nepustí po jazere ani živého ducha. Každého dostihne a usmrtí.“

A tak si môžeme v tejto chvíli položiť fantastickú, avšak celkom oprávnenú otázku: Stal sa azda obyvateľom osady pri jazere Anjukuni osudným nálet takýchto nepriateľských „čarodejníkov“, znášajúcich sa blýskania a hrmenia z oblohy?

LOVCI A NETVORI

Kryptozoológovia, teda odborníci, ktorí venujú pozornosť správam o neobyčajných, vedou zatiaľ neznámych tvoroch môžu nájsť v eskimáckych príbehoch množstvo inšpiratívnych podnetov. Tak napríklad je známe rozprávanie o desaťnohých medvedoch, s ktorými vraj domorodí lovci zvädzali ťažké boje, až kým ich úplne nevyhubili:

„Väčšinu svojho života trávi desaťnohý medveď vo vode, celkom tak ako tuleň. Je však od neho oveľa väčší a jeho kožušina má dlhé biele chlpy. Konček nosa má čierny a uši neveľké, priláhnuté. Desaťnohý medveď je teda celkom podobný obyčajnému ľadovému medvedovi, len jeho príbuzný má štyri nohy. Desaťnohý



Kresba inuitského umelca znázorňujúca desaťnohého medveďa.

medveď ich však má päť na každej strane. Keď kráča, vysúva pred seba súčasne všetkých päť nôh na jednej strane a potom súčasne všetkých päť nôh na druhej strane. Preto jeho päť nôh zanecháva na každej strane na snehu stopy podobné stopám po skĺzniciach saní. Raz desaťnohý medveď prenasledoval človeka. Keď človek začul za sebou vrždať na zmrznutom snehu desať medvedích nôh, obzrel sa. Zbadal ho a veľmi sa preľakol. Nikdy predtým totiž nevidel takého tvora a nevedel, čo si má v takejto situácii počať. Vtedy zbadal neďaleko dva veľké kusy ľadu. Pobehol teda k nim a úzkou štrbinou sa vopchal medzi dve ľadové steny. Desaťnohý medveď utekal za ním, ale ako tak rýchlo bežal, odrazu zacítil, že jeho desať nôh v niečom uviazlo a chvíľu nato spadol do štrbiny medzi ľadové steny. Človek to využil a z celej sily hodil do zvierata oštep. O chvíľu desaťnohý medveď ležal na chrbte s natiiahnutými desiatimi labami a bol mŕtv. Odtedy desaťnohých medvedíkov nikto viac nevidel.“

Tým sa však panoptikum arktických príšer rozhodne nekončí. Ak si odmyslíme tvory nazývané *kuštaka*, ktoré pripomínajú akéhosi križenca človeka a vydry, nemali by sme zabudnúť na netvora, ktorý je arktickou podobou mongolských púštnych červov *olgoj chorchoj*. O ňom rozpráva ďalšia z eskimáckych legiend, ktorá svojim námetom v ničom nezaostáva za poviedkou „V brlohu ľadového červa“ slávneho amerického spisovateľa Roberta Erwina Howarda (1906-1936).

„Na severnom pobreží Sewardovho polostrova žil kedysi kmeň Eskimákov. Každú jar opúšťali lovci svoju dedinku a putovali na Espenbergov mys, kde



Kresba červa prenasledujúceho eskimáckeho lovca. Kresba inuitského umelca.



Ulovenie desaťnohého medveďa. Kresba inuitského umelca.

trávili leto, pričom poľovali na tulene a veľryby,“ začína dávne rozprávanie takmer idylickým líčením života vtedajších domorodcov na západnom pobreží Aljašky, ktorý bol pokojný až do chvíle, kedy natrafili na červovi (podľa rôznych prekladov larve či hlísty) podobnú kreatúru, ale „*veľkosti obludy, ktorá mohla zabiť každého tvora.*“ Tá napokon zničila aj ich rodnú dedinu, pričom prišli všetci o život: „*Rozbesnený červ sa na nich vrhol.*

Muži udatne bojovali, ale ani ich šípy, ani ich kopije nemohli preraziť jeho hrubú kožu. O chvíľu ležali všetci muži, ženy a deti pozabíjaní na hromade na brehu. Pretože nikto nezostal nažive, dedina sa obrátila na zrúcaniny, ktorých stopy vidno podnes. Ale ani dnes sa nechce nijaký Eskimák usadiť na mieste, kde červ zničil celý kmeň.“

Podobne, ako už nechcú bývať pri jazere Anjikuni. 🐉

MVDr. Miloš Jesenský, PhD.

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





ZÁMECKÁ KUCHYNĚ

nejen na stolech v jižních Čechách

ŠÁRKA ERB ŠKACHOVÁ, foto autorka

Nejkratší cesta k poznání kuchyně našich předků vede nepochybně přes žaludek. Kuchaře již od středověku vyhlašovali všude za umělce. Neříkalo se „kuchařské řemeslo“, nýbrž vždy a jen „kuchařské umění“. Kuchař je majákem vzdělanosti a měřítkem osvěty.

Stará se o urozené žaludky a mlsné panské jazyky mocných hlav, čímž nepřímo ovlivňuje běh dějin, neboť jídlo živí dobrou náladu a dobrá nálada odnepaměti produkuje dobré myšlenky. Jedině dobře naladěný a moudrý panovník bude prospěšný svému národu. Není divu, že dobrý kuchař používá nesčetná privilegia, a stává se tak nepostradatelnou osobou, na kterou pamatují i české dějiny.

Mistři kuchařského umění v Čechách aneb dobrý kuchař neupadne v zapomnění

I sám kronikář Kosmas, žijící na přelomu 11. a 12. století, považoval za důležité zaznamenat „hojnost zvíře, dobytka, včel a ryb“ a kromě chrabrých skutků českých vládců se zmínit i o kuchařích a pekařích. Počátkem 15. století má už kuchařské

řemeslo v Čechách svoje mistry. U krále Václava se v roce 1401 nachází osm kuchařů: Němec Jorgl a Češi – Pěšík, Franěk, Ješín, Hanuš, Tryzna, Panoška a Strýc. Tehdy bylo české kuchařství oceněno na místech nejvyšších. Král Jiří z Poděbrad měl kuchaře Vojtěcha, královna Johanka zase kuchaře Matesa. Kdyby nebyli vynikajícími kuchaři, dějiny by si nepamatovaly jejich jména.

Velkými spojenci kuchařů byli lahůdkáři a uzenáři čili nasolovači. Mezi řezníky to byli kolegové sádelníci, drobníci a paznehtníci. Bez nich by se žádný kuchař nestal mistrem. Důležitou výbavou kuchaře byly i zkušenosti získané z kuchařských příruček.

Kuchařské příručky a recepty se zapisovaly již ve 13. století, i když kultivovaní Římané si listovali v kuchařce již v I. století po Kristu. V přípravě masitých pokrmů se začala dávat přednost pečení a rožnění masa, ale velká pozornost patřila umění přípravy rozličných omáček. Prostřená tabule by nebyla úplná, kdyby nebyli cukráři. Stolování a etiketa se stává doslova uměním. Na všech evropských šlechtických dvorech i v měšťanských domech má svá náročná pravidla a podle těch se stoluje i na dvoře pánů z Hradce.

V městě nad rybníkem Vajgar, který je napájený Hamerským potokem a řekou Nežárkou se nachází skvostný a rozsáhlý hradozámecký areál. Jindřichův Hradec oslavil osm století od první písemné zmínky. Faksimilie listiny, která dokládá zmíněných 800 let, je opatřena podpisem Jindřicha Vítkovce (Jindřicha de Novo Castro čili z Nového Hradce, později z Jindřichova Hradce, po něm pojmenovaného). Návštěvníci ji najdou ve vitrině hned vedle pokladny. Celý komplex hradu a zámku je krásnou učebnicí architektury, tak pojďme projít branou a připomenout si životní styl nejvyšších purkrabí, sudí a hejtmanů Českého království, pánů z Hradce. Pojďme začít **Černou věží a Černou kuchyní**. Černá věž skýtá panoramatický a malebný výhled na celé město a jeho široké okolí. Černá kuchyně zase poskytne vhled do dějin skrze krmě zde připravovaná.

Hradcem, později zvaným Jindřichovým, vedla stará obchodní stezka z jihu Evropy, což se pozitivně odrazilo na zásobování panské spíže a kuchmistr tak mohl být vždy o krok napřed. Než se vzácné zboží a exotické koření dostalo do Prahy, už mohlo zdobit zdejší stoly a vonět v místní kuchyni. Ta patří k dalším unikátům našich dějin. A vděčíme za to obyčejné kaši.

ČERNÁ KUCHYNĚ

Pozdně gotická černá kuchyně patří k nejstarším a nejlépe zachovaným hradním kuchyním, navíc s unikátním řešením čtyř nárožních komínů. Na sklonku 16. století pracovali zdejší kuchaři ve dvou kuchyních. V této první, v přízemí věže Menhartky, se vařilo jídlo zámeckým služebníkům a čeládce. V té druhé, novější, která byla postavena v dolní části jižního nároží Adamova stavení, se vařilo pro velmože, jeho rodinu a nejbližší dvořany. Ústředním místem této renesanční kuchyně bylo vyvýšené otevřené ohniště a zvláštní kamna, ve kterých se pekly dorty a paštiky. Tato kuchyně se nedochovala, zato černá kuchyně je dodnes funkční a pravidel-



ně ožívá o třetí adventní neděli, kdy se zde vaří polévka a punč a na rozpálených plátech obrovských kamen se pečou bramborové placky. Ovšem duch Bílé Paní a vůně kaše tu jde cítit do dnešních dnů.

KRÁLOVNA KAŠE

Kaše byla po staletí základem každodenní stravy bohatých i chudých. Jednou byla sladká prosná, jáhlová, ovesná, jahodová, šípková, z jarní mouky, žita i pšenice, ze semínka konopného, medová, jablečná, trnková a divoké kaše z bobulí černého bezu... Do kaši se použilo úplně všechno, co příroda nabízela. Nejoblíbenější byly kaše z lesních plodů. Nejznamenitější bývala kaše zvaná **žahout (žahúr)**. Vařila se z černých jahod neboli z borůvek, jak se také říkalo borůvkám po

Hradecku. Přidala se mouka, strouhaný perník a med. I když to zde byla kaše nejoblíbenější, přesto nejslavnější kaši zůstává kaše od zámecké paní Markéty.

SLADKÁ KAŠE BÍLÉ PANÍ

Podle dobových písemností zvyk rozdávání sladké kaše zavedla ve 14. století manželka Jindřicha z Hradce, Markéta z Hardeggu. Podle pověsti ji vařila a rozdávala sama. Adam z Hradce ve své závěti z roku 1529 nařídil, že všichni jeho dědicové a potomci se zavazují „krmit chudé na jindřichohradeckém zámku na věky“. Nařízení jistě bohu milé a velmi populární, takže r. 1551 na Zelený čtvrtek si přišlo pro kaši na zámek přesně 5024 osob,

r. 1596 to již bylo 5500 strážníků a r. 1694 (za vlády Černínů) dokonce 9204 osob! Podělit takové množství strážníků vyžadovalo dobrou organizaci. Často se nedostávalo nádob, tak si někteří odnášeli svou porci kaše i v čepici. Nerozdávala se totiž jenom miska sladké kaše, ale také druhé hlavní jídlo, kterým byly ryby, polévka, bochníček chleba, džbánky piva, navíc denár každému chudému a pak ještě kaše z milevského hrachu, který měl znamenitou pověst.

Hradního pána stálo dodržování tohoto zvyku nemalé peníze. O sto let později, r. 1779 žádal proto jindřichohradecký probošt Prokop Heniger samotného císaře Josefa II., aby vydal nařízení, že peníze vydané na přípravu kaše je lepší dávat do ústavu pro chudé. Zvyk to byl ale pěkný.



IN KAŠE VERITAS

Krom kaší z těch nejobyčejnějších a volně dostupných plodin z přírody se zámecké kaše vařily i nákladnějším způsobem. V klášterních kuchařkách je spousta inspirace na kaše z vína a exotického koření, mandlí i ořechů, bílé mouky, nebo kaše z ořechů a piva. Kaše vládla nejenom Království českému, ale i lidu poddanému, jak o tom svědčí nalezený jídelníček služebnictva jednoho statku z roku 1618. Někde se kaše jedla i třikrát denně. Ráno KIRŠRECL (kaše z rozvařených třešní), v poledne KOCÁBR (kaše z celých zrn spařeného a opraženého obilí), večer CELTRRECL (ovocná kaše s pečivem). Ovšem nejen kaší člověk je živ, proto panskému žaludku se muselo přilepšit. Mistři kuchařského umění si věděli rady vždycky.

Každý zámecký kuchař měl své speciality, kterými se jejich pán rád chlubil; zejména paštiky patřily mezi nejproslulejší kulinářské výtvořky. Umně vytvarované a dekorativně provedené paštiky se dělaly ze zvěřiny, drůbeže a ryb a byly opravdovou honosnou ozdobou každé prostřené tabule.

PRVNÍ PAŠTIKÁŘI V ČECHÁCH

Za vlády Rudolfa II. byla Praha plná alchymistů a učenců z celého světa. Nechyběli ani kuchaři, zvaní paštikáři. V roce 1587 byl do knihy města malostranského zapsán Urban Czensky z Florencie, jenž jako první začal v Praze paštiku vyrábět. Roku 1592 získal titul „Nejvyšší paštikář“. Druhý paštikář, Lucius Scagiola se honosil titulem „Dvorský paštikář.“

Velmi se oceňovaly i složité a nákladné cukrářské výtvořky. Roku 1577 přijel z Prahy na zdejší zámek cukrář **Daňhel Walter** učit kuchtíky připravovat cukroví z mandlí, koriandru, anýzu a cimetu (skořice) a osvěžující limonády. Život v kuchyni se nikdy nezastavil a pracovalo se ve dne v noci.

Zásobování zámecké kuchyně zajišťovali pekaři, řezníci, vinní a pivní klíčníci, zahradníci, lovcí, myslivci, ptáčníci a mnoho dalších profesí. Zdroje, odkud se potraviny pro zámek získávaly, byly různé: nejdůležitější bylo vlastní vrchnostenské hospodaření, kdy se ve dvorech choval dobytek, a na polích pěstovalo obilí. Dalším zdrojem byly povinné odvody, naturální dávky a také dary. K velmi oblíbeným darům patřila zvěřina, ryby, víno, ovoce či různě upravené lahůdky. Polovinu všech potravin nakupovali hradní nákupčí pánů z Hradce na zahraničních trzích. Tehdy se při vaření používala přemíra koření, hlavně šafrán, zázvor a pepř, subtropické ovoce a víno. Jindřichohradečtí formani pravidelně jezdili po evropských městech a sloužili jako dobří informátoři. Svým pánům zasílali z cest rozmanité písemné zprávy o všem, co na cestách viděli a slyšeli, aby u stolu zámeckého pána řeč nestála.

Hostiny a hodokvasy aneb od veverky až po medvěda

Na prostřené hodovní tabuli velmože stálo cínové, stříbrné či pozlacené nádobí, občas i habánská fajáns. Hodovníci si před jídlem omyli ruce studenou vodou v připravených měděnicích a otřeli do bílých ubrousků.

Oběd se podával v deset hodin dopoledne a večere v osmáct hodin. Na velmožovu tabuli a stoly fraucimoru se podávalo i deset chodů, s nižším postavením strážníků se počet chodů snižoval, i když spravedlivé to určitě nebylo. Nejvíce jídla, hlavně masa, měli ti, kteří fyzicky nepracovali, zato čeládka měla k jídlu hlavně zeleninové kaše, kroupy, zelí a chleba. Čas od času kus vařeného nebo pečeného masa. Maso vůbec bylo základní potravinou v jídelničce velmožů, výběr byl velmi pestrý a pouze v přísně dodržovaných postních dnech se jedly ryby jak sladkovodní, tak i mořské; z těch hlavně sledi, tresky, platýzi, „vyzina“ a ústřice, ale také bobr, kterého ve Vajgaru i v nedaleké Nežárce, ba i v potocích tou dobou bývalo dost, a divoké kachny. K nedělním obědům či ke slavnostním příležitostem byla v zámecké kuchyni připravována pečeně z hus, krůt a krocanů, kterým se říkalo „indiánské slepice a kohouti“ a často se na jídelničce objevovali „drobní ptáci všelijací“. Občas si pánstvo pochutnávalo i na tetřevích a na čápech, ale největší oblibě se těšila zvěřina. Jedlo se všechno od veverek až po medvěda. Nesměly chybět drobné cukrovinky – perník, cibeba (sušené vinné hrozny), sladké bonbony se zázvorem nebo skořicí, mandlemi, anýzem, koriandrem a hřebíčkem. Na zámku o dobré jídlo nouze nebyla a maso bylo ve velké oblibě. Když centimetry v pase přibývaly, povolil se opasek, ale zdraví to neprospělo. (Přemíra konzumace masa a koření vedla hlavně u nejvyšších vrstev společnosti k nemocem a předčasným úmrtím. Například český král Jiří z Poděbrad zemřel jednapadesátiletý

a byl dle vyjádření antropologů velmi obézní).

O SKVOSTNÝCH SVATBÁCH a jejich nádherných hostinách s podivuhodnými specialitami a neuvěřitelným množstvím jídla a pití se zachovaly i písemné zprávy jako cenný doklad tehdejšího zámeckého života.

ROŽMBERSKÁ SVATBA – Vládce pánů červené pětিলisté růže ve stříbrném poli Vilém z Rožmberka se roku 1587 rozhodl potřeť oženit. Tehdy dvaapadesátiletý nejvyšší purkrabí zemský si bral dvacetiletou Polyxenu z Pernštejna a na svatební hostině rozhodně nešetřil. Tehdejší zpravodaj pečlivě přepsal kuchyňský účet a tím nám zachoval tuto zajímavou informaci: Při svatební hostině v Rožmberském paláci poblíž Pražského Hradu se snědlo 36 jelenů, 49 srnců, 1290 zajíců, 5800 kaprů, 11560 kvíčalů a vypilo 150 sudů bílého piva a 70 věder rýnského vína. Ke svatbě poslal ještě císař Rudolf jako velkou pochoutku tři kančí hlavy. Kromě masa se podávala ještě jedna delikatesa – pravý kaviár, kterého svatebčané snědli celé čtyři bečky. Hostina samozřejmě trvala předepsané tři dny a pečlivý zpravodaj neopomněl ještě připsat nasycení chudiny, aby si každý tu slavnou svatbu zapamatoval.

Shovívavý rožmberský archivář Václav Březan k tomu napsal: „Nádherně a zbytečně hodováno. Samý přepych, nádhra a rozmařilost!“

Při veselce Kateřiny, dcery Zachariáše z Telče a Ladislava Berky z Dubé, která se konala na zdejší zámku roku 1591, vypomáhalo 41 vypůjčených kuchařů a paštikářů, protože třináctičlenné osazenstvo místní kuchyně na to nestačilo, a to ještě pomáhaly zámecké úřednické dámy a hradecké měšťanky. Na svatební tabuli si museli vypůjčit stříbrné nádoby z Bechyně a z Prahy. Hodovní stoly zdobily různě vytvarované obrazy nazývané „šausy“, při jejichž dekoraci použili zruční cukráři měděné trubičky, žlutý vosk a dřevěné formy s vyrytými erby pánů z Hradce. Na okrouhlé desce pokryté těstem byly rozmístěny doméčky, stromy ověšené cukrovinkami a roztomilé marcipánové postavičky s pečeným beránkem v jejich středu.

Nezávid' me mastihubkům, když máme zelé, jelito s krúpami a mléko kyselé

To v podzámčí se musela kolikrát skýva chleba třikrát obracet, přesto lidem nechyběl humor. Důkazem toho je satirická píseň veselé chudiny z konce 14. století, kde nářky na chudobu, kdy „kuchaři jim vaří z mlhy kaši a ze tmy zvěřinu“, končí vzkazem – „Nezávid' me mastihubkům, když máme zelé, jelito s krúpami, mléko kyselé, a zaštpici, kapalici, s mákem valdyně, uzene, dýně, hrách na okříně...“ (Zaštpice = druh hrachové kaše, kapalice = syrovátka, valdyně = škubánky)

DOBA POSTNÍ

Je třeba mít na paměti, že jídelníček byl značnou část roku pod diktátem postní doby (186 až 192 dnů). Postní jídelníček byl postaven na značném množství rybích pokrmů, které staročeské umění kuchařské dokázalo vypílat k dokonalosti a velké rozmanitosti. Byly to jednak ryby sladkovodní – největší měrou kapři a štiky, pak úhoři, vyziny, sumci, lupice (candáti), ovesničky (mřínici) a jelci a množství sušených nebo naložených ryb mořských. Chutným postním jídlem byli také raci, a potom maso zvířat, která se rybami živila, jako vydry, bobři a divoké kachny. Zámecká kuchyně dávala přednost lososu. Tahle „májová rybička“, jak se mu také říkalo, se posílala jako dar urozeným pánům, například primátorovi Prahy, panu podkomořímu a na prvního lososa z Pardubic měl dokonce právo jeho milost král. Jak je vidět, kuchmistr si neodpočinul ani o postu, neboť v zámecké kuchyni bylo práce pořád dost. Rybníkáři dohlíželi na to, aby ve zdejších vodách bylo pořád dostatek ryb. Zahradníci ruku v ruce s melouníky, zelníky, cibulníky, sadaři a jablečníky pečovali o zásobování kuchyně dostatkem ovoce, zeleniny, květin a bylin. Hlídači včel se starali o dobrou snůšku včelího medu pro slazení i na výrobu oblíbené medoviny a tak ani dlouhé postní dny jídlům nic neubraly na rozmanitosti.

Šárka Erb Škachová www.gurmanka.cz

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

Recept na zvěř:

STAROČESKÉ HOUBOVÉ ŠÍŠKY

dle Bavora Rodovského z Hustiřan

Dobový recept jsem připravila dle historické české kuchařské knihy známého astrologa a alchymisty 16. století Bavora Rodovského z Hustiřan.

Původním názvem: *Kuchařstwij - To gest: Knijžka o rozličných Krmijch, kterak se vžitečně s chutij strogiti magij.* KUCHAŘSTVÍ, TO JEST KNIHA O ROZLIČNÝCH KRMÍCH. Kniha byla vytištěna u Jiřího Černého v Praze v r. 1591.

Dle receptu použijeme různé druhy hub, které očistíme, drobně nasekáme a podusíme na másle. Dušené houby smícháme s moukou, vejci, petrželkou, šalvějí, okořeníme solí a pepřem. Ze směsi tvoříme malé šišky a pečeme je dozlatova s máslem. Podáváme s omáčkou ovoněnou šafránem.

Pírožky plněné strouhaným tvarohem s bylinkami se ve středověké kuchyni vyskytovaly, tak by se k takovému pokrmu docela dobře mohly podávat. A k nim trochu dobré smetany.

Dobré mravy, ctnost, šlechtnost ozdobují urozenost; kde se pak to nenachází, tu erbové nic neváží.

(Mikoláš Dačický z Heslova, 1555-1626)

Přestaneme-li se starat pouze o pozemské blaho dobrého nasycení, hodokvasy vyměníme za pár postních dnů a budeme se soustředit na čerstvost lokální suroviny, můžeme klidně oprášit spoustu receptur ze staročeského umění kuchařského. Možná zjistíme, že čas tady nehraje žádnou roli, protože prastaré receptury jsou zase trendy. Tak jako staré dobré mravy, ctnost a šlechtnost. 🍄

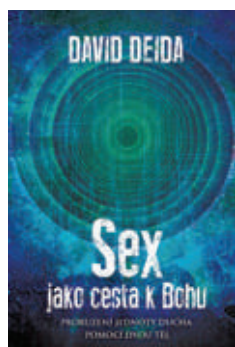


Inspirace na zajímavé čtení

Sex jako cesta k bohu

David Deida

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com



Probuzení jednoty ducha pomocí dvou těl

Oblíbený a provokativní autor David Deida ukazuje v knize „Sex jako cesta k Bohu“ posvátný rozměr milování. Naučíte se vědomě pěstovat schopnost otevřenosti a jednoty a sex prožívat tak, aby byl vyjádřením vašeho skutečného já. Vnímali jste sex dosud jenom jako fyzický akt? Pak vězte, že může být uměním, modlitbou a splynutím s nekonečnou láskou – nahou, neohroženou, syrovou a naprosto otevřenou.

Vánoční tradinář

- od Dušiček po Hromnice

Martina Boledovičková, Martina Viktorie Kopecká

Vydalo nakladatelství Smart Press
www.smartpress.cz



Kniha vás provede zimním časem klidu přírody od posledních podzimních posvícení přes advent a přípravy na Vánoce, Štědrý den, vánoční svátky a přelom roku až do masopustu. Porozumíte tradičním zvykům, které můžete začlenit do oslav s rodinou, přáteli i sousedy. Kniha ale také

ukazuje, jak využít klidu přírody, který nabízí temné dny a dlouhé noci na konci roku, pro svůj osobní čas, tvořit své další plány a radovat se z příchodu nového roku a světa.

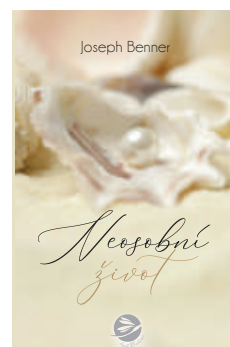
V knize najdete:

- výklad křesťanského vánočního příběhu od farářky Martiny Viktorie Kopecké
- zvyky, lidové obyčeje a rodinné tradice
- přes 35 návodů na tvoření a zdobení z přírodnin
- 115 receptů na tradiční i zapomenutá jídla
- svatomartinské, štědrovečerní, sváteční a novoroční menu
- vánoční cukroví a obřadní pečivo od dušičkových kostí po tříkrálový koláč a mnoho dalšího!

Neosobní život

Joseph Benner

Vydalo nakladatelství lightBalance
www.lightbalance.cz



Zajímají vás odpovědi na otázky týkající se tajemství lidského Bytí?

Pátrali jste ve světových náboženstvích a systémech, duchovních kurzech a seminářích, u mistrů a učitelů různých tradic? Vyzkoušeli jste mnohé, ale pravdu, celistvost, trvalé zdraví, vnitřní klid a lásku stále hledáte? Možná postrádáte základní opěrný bod, střed mandaly – Boha v sobě a spojení s Ním, Universum, Vesmír, Transcendentno, Lásku... to vše vetknuté do každodenního všedního prožívání. Po úspěšném knižním rozhovoru s Jiřím Ledvinkou *Od počátku k prvopočátku* přinášíme perlu duchovní literatury: *NEOSOBNÍ ŽIVOT*. Kniha vznikla vnitřním diktátem Josepha Bennera a jejím prostřednictvím ke čtenáři hovoří Bůh, Otec, Zdroj, Vyšší já... Spojuje nás tak s jádrem našeho Bytí a navádí nás na cestu k sobě, k Bohu, domů.

Magické dimenze

Vykládací karty a aktivátory

Lightstar

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Kniha a 44 karet.

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



Průzračná, až jiskřivá čistota těchto karet snadno vchází do lidské duše, osvěží ji a budí intuici. Díky ní pak dostáváte přesně ty informace, které potřebujete v tu danou chvíli. Autorka připravila pět unikátních věšteckých výkladů a tři mocné aktivační výklady pro zdravé vztahy, léčení a získání peněz. V každém případě vás čeká cesta do dimenzí snad celého vesmíru. Karty *Magické dimenze* dávají klíče ke štěstí, k umění být pánem svého osudu. Není právě tohle nejdůležitější na světě? Zasněné, hluboké, třpytivé a jasné karty pro meditaci i ryze praktické výklady vás určitě osloví a přinesou inspiraci k životní změně. Nechte se vést...



Křížovky a sudoku

o ceny

6 vylosovaných luštitelů křížovky a 6 vylosovaných luštitelů sudoku obdrží **kalendář Diochi 2022**

Johann Wolfgang von Goethe: Ničím neprozrazují lidé svůj...				JEMNÁ VLNĚNÁ TKANINA	NÁZEV VELKO- OBCHODU		ŽELEZNIČNÍ VOZIDLO	PESKOVATI		JMÉNO PSA	ČÁST SKOTSKÉHO JMÉNA		KLOUB ZASTAR.	POSTEL	ZÁMEZÍ VE SPORTU	PŘÍJEMNÉ PROŽÍVAT	NEOBLÍBENÁ
POMŮCKA: AMORA, DRAP	VSTRÍČ- NOST	VOZEM VYJET NAHORU	DECIMETR TITUL DOKTORA ZKR.			DŮM KULTURY ZKR.			INIC. HER. MANDLOVÉ ŘÍMSKÝCH 507			ŠAŠEK					
CHLAPECKÉ JMÉNO						KOLEČKA NA NÁSADE VYSOKÉ STROMY						KALUŽ VOJENSKÁ HODNOST ZKR.					
1. DÍL TAJENKY																	
ČÁST VOZU			SPISO- VATEL PÓZA								KMENY SLOVEN. RYBÁŘSKÁ POTŘEBA				ŘÍMSKÝCH 6 ODSAVAČ		
PULZ				OPOJITI MOUROVATÝ KOCOUR						RIVAL SPODNÍ HRANICE MN. Č.				HRADBA VEDLE			
ČÁSTICE HMOTY					OSOBNÍ ZAJÍMENO MN. Č. OBLASTI				KLID ZBRANÍ PARAPET				ČISTĚNÁ VODOU OHNISKO				
	CHLORID SODNÝ	PODSTAVCE STARO- ZÁKONNÍ PROROK						KONEČNÍK ZELENÉ PLOCHY				ZVÝŠENÝ TON F KLID				ZÁHADY	TOPIVO
POVAHY						ŘÍČNÍ RYBA INICIÁLY HERCE MORAVCE					RAJSKÉ JABLKO PÍSM. ŘECKÉ ABECEDY						
ZNAČKA HOŘČICE					BALZA- MOVAT TYP RUSK. LETADEL												
2. DÍL TAJENKY														CITOSLOVCE POCHOPENÍ HOVOR.			
INICIÁLY HERCE SMOLJAKA			SLONÍ ZUB				NÁZEV AU- TOBAZARU				OPERAČNÍ SYSTÉM ZKR.			ČÁST HRÍDELE V LOŽISKU			

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

TĚŽKÁ

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

Řešení sudoku z čísla 7-8

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Správné odpovědi zasílejte do 22. 12. 2021 na adresu redakce: Diochi, spol. s r. o., Průmyslová 7, 102 00 Praha 10. Nebo e-mailem: tajenky@diochi.cz.

Výherci z čísla 7-8/2021 - Tajenka křížovky: „když se očekává něco lepšího“, **sudoku:** 536. **Křížovka:** Bláhová Hana, Rumburk, Knotková Jiřina, Praha 8, Činátlová Běla, Poděbrady, Maderová Eva, Ostrava - Mar. Hory, Cedrych Karel, Praha 6, Machů Marcela, Uherský Brod. **Sudoku:** Stupňánková Věra, Zlín, Hrabovská Magda, Ostrava - Nová Bělá, Komora Ondřej, Hřiňová, Varkočková Eva, Ostrava, Pokorný Miroslav, Plzeň, Pacáková Irena, Praha 10.

DARUJTE PŘEDPLATNÉ SFÉRY NA ROK 2022

(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
Potřebuji tvou lásku
- je to pravda?

v hodnotě 214Kč

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

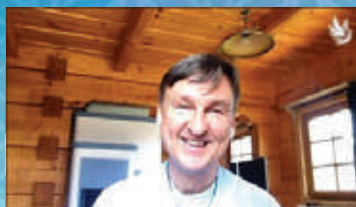


Cesty k sobě

internetové vysílání



Tereza Pergnerová
Žena s velkou duší



MUDr. Mikuláš Štefan
Dobré rady nad zlato



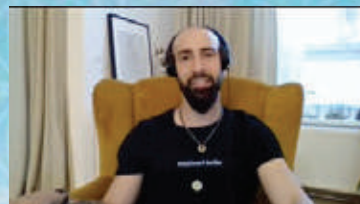
Sandra Pogodová, Richard Pogoda
Smíchem ku zdraví



Maja Vašková
Je to jednoduché



Hana Sahhu - Arah
Objev svou hvězdu Srdce



Michal Drienik
Srdce a jeho volba osudové dráhy



ČÍM VÍCE NAKUPUJETE,
TÍM VĚTŠÍ SLEVA!

DIOCHI STOLNÍ KALENDÁŘ
DIOCHI NA ROK 2022 V PRODEJI



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, ZdravoTÉKA, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00, olomouc@diochi.cz, Po, Čt: 10-17, Út, St: 10-18, Pá: 10-16, tel.: 608 711 410
- **Ostrava**, Mgr. Helena Zvaríková, Lékárna Apavar, Jurečkova 16, 702 00, ostrava@diochi.cz, Po-Čt: 8-17, Pá: 8-16 tel.: 724 484 812
- **Pardubice**, Zdeňka Hevákova, budova T-String, Masarykovo nám. 1484 (6. patro), č. dv. 646, 532 30, pardubice@diochi.cz, Po 16-19, St: 11.30-16, Čt: 9-14, nebo dle tel. dohody, tel.: 605 280 499
- **Písek**, Hana Grasslová, tř. Národní svobody 21, 39701, pisek@diochi.cz, Po-Pá: 7-17.30, So: 8-11, tel.: 737 484 081
- **Praha 1**, Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00, praha@diochi.cz, Po, St: 14-18, Út, Čt, Pá: 9-13, tel.: 224091330
- **Prostějov**, Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovo náměstí 21, 796 01, prostějov@diochi.cz, Po-Pá: 9-17, So: 9-12, tel.: 728 036 738
- **Rožnov pod Radhoštěm**, Hana Mikulénčáková, Bylinka, Bezručova 211, 756 61, straznice@diochi.cz, Po-Čt: 10-12, 14-17, tel. 608811708, 602779362
- **Tábor**, Ivetta Vrtišková, Koželužská 140, 390 01, tabor@diochi.cz, Po, Út, St, Čt: 10 - 16 hod., tel.: 381 258 109
- **Třebíč**, Leoš Poskočil, Luční 877, 674 01, trebic@diochi.cz, Út-Pá 9-12 nebo dle tel. dohody, tel.: 777 066 566
- **Ústí nad Labem**, Eva Krčilová, Revoluční 6 (naproti O2 prodejně), Ústí nad Labem, 400 01, usti@diochi.cz, Čt: 13-17, nebo dle telefonické dohody, tel.: 604 193 161
- **Zlín**, Dagmar Buráňová, ZdravoTÉKA, 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: 8.00-17.00, Út: 8.00-16.00, St: 10.00-17.00, Štv: 8.00-17.00, Pia: 8.00-13.00, tel.: +421 484 144 706, +421 907 800 731
- **Bratislava**, Sabinovská 4/A (vjazd z Trnavskej ulice 56), 82102, Po-Štv: 10.00-18.00, Pia: 10.00-15.00 (obed 13.00-13.30), bratislava.sabinovska@diochi.sk, tel.: +421 918848777
- **Kežmarok**, Sféra klub DIOCHI, Hlavné námestie 58, (bylinkárstvo) 060 01, kezmarok@diochi.sk, Út, Str, Štv: 10.00-17.00, tel.: +421 918 476 177, +421 524 525 053
- **Košice-Alžbetina**, Alžbetina 2 (2. poschodie), 040 01 Košice, kosice.alzbetina@diochi.sk, Po, Út, Štv: 9.30-17.00, Str: 9.30-18.00, Pia: 9.30-14.30, tel.: +421 915 767 700
- **Košice-Rázusova**, Rázusova 37, 040 01 Košice, kosice.razusova@diochi.sk, Po-Pia: 10.00-17.00, Str: 10.00-18.30, Út-Štv: Zatvorené, tel.: +421 918 463 681
- **Michalovce**, Gorkého 11 / 1 posch., 071 01, michalovce@diochi.sk, Po, Út, Štv: 10.00-17.00, Str: 10.00-18.00, Pia: 10.00-15.00, tel.: +421 917 178 720
- **Nové Zámky**, Podzámska 4/A, č. d. 231, polyfunkčná budova 1. p, 940 02, novezamky@diochi.sk, Po-Út-St-Štv: 09.00-17.00, tel.: +421 905 300 144 (obed 13.00-13.30)
- **Poprad**, Obchodné centrum ALFA, Námestie Sv. Egídia 18/41, 058 01, poprad@diochi.sk, Po, Út, Štv: 9.30-17.00 hod., Str: 9.30-18.00 hod., Pia: 9.30-15.00 hod., tel.: +421 917177686
- **Prešov**, Masarykova 16/A (prízemie), 080 01, presov@diochi.sk, Po, Út, Štv: 9.30-16.30, Str: 9.30-17.30, Pia: 9.30-15.00 (obed 13.00-13.30), tel.: +421 905 818 555
- **Prievidza**, Matice slovenskej 12 (budova ROZVOJ), 971 01, prievidza@diochi.sk, Po, Str, Štv: 10.00-16.30 (obed 13.00-13.30), tel.: +421 918 802 027
- **Trenčín**, Jilemnického 2, OC ALFA, 1. p., 911 01, trencin@diochi.sk, Po, Str, Štv: 10.00-16.30, obedná prestávka 13.00-13.30, tel.: +421 917 717 737
- **Trnava**, Hlavná 33/16, 917 01, trnava@diochi.sk, Po, Út, Štv: 8.30-16.30, Str: 8.30-17.30, Pia: 8.30-16.00, obedná prestávka: 13.00-13.30, tel.: +421 917 717 787
- **Zvolen**, J. Kozačka 11 (Dom služieb), 1. posch. 960 01, zvolen@diochi.sk, Po-St: 8.00-17.00, Út a Štv: 8.00-16.00, Pia: 8.30-15 (obed 12.30 - 13.00), tel.: +421 917 200 207
- **Žilina**, Bottova 5, 010 01, zilina@diochi.sk, Po-Štv: 9.00-17.00, (obed 13.00-13.30), tel.: +421 917 200 178



KRÁSA ZAČÍNÁ UVNITŘ®

BYLINNÉ ČAJE CHUTNAJÍ, ZAHŘEJÍ A HLAVNĚ POMOHOU!

**NOVINKA
REDIAN**



Redian bylinný čaj

Srdce, cévy a hladina
cukru v krvi



Diocel bylinný čaj

Ledviny, močový měchýř,
prostata a lymfatický
systém



Detoxin bylinný čaj

Játra, žlučník, trávení