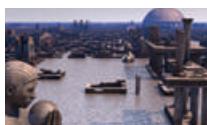




ROZHOVOR:
**Marcelka
a Romek z hor**



**Bájná
Atlantida**



ROZHOVOR:
**Táňa a Vojta
Dykovi**

Sféra

DIOCHI®

LEDEN - ÚNOR 2022
ROČNÍK 19 58 Kč/2,40 €



**ROK
2022**

POD VLÁDOU
VODNÍHO TYGRA

**Orgány a tradiční
čínská medicína**

David Hawkins:
Vševědoucí Já

Jak na bolesti zad

Biohacking

**Reflexní terapie
ucha**

**Životní styl
podle Finů: SISU**



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



PRO ZDRAVÝ POHYB KLOUBŮ A KOSTÍ

Vnitřně:

ALFA ATRIZONE kapsle

s obsahem kurkumy dlouhé, kaštanu koňského a dalších bylin.

Kaštan koňský pomáhá k normální

- ▼ pohyblivosti kloubů, cévní soustavy, žil a vlásečnic
- ▼ činnosti kardiovaskulární soustavy
- ▼ přirozené obranyschopnosti

Kurkuma dlouhá přispívá

- ▼ ke kontrole zánětlivých reakcí v těle
- ▼ k normálnímu stavu kloubů a kostí
- ▼ k přirozené imunitě systému
- ▼ působí jako antioxidant



Zevně:

DIOCEL ARTRIZONE krém

s obsahem ozonizovaných olejů a bylin pro podporu svalů, kloubů a kostí.

- ▼ **Boldovník** pomáhá při svalových kontrakcích a k normálnímu stavu kloubů.
- ▼ **Kaštan koňský** podporuje normální činnost kloubů, cév, žil a vlásečnic.
- ▼ **Tužebník jilmový** má antiseptické vlastnosti a pomáhá odvodnění kloubů.
- ▼ **Kadidlovník pilovitý** podporuje normální stav kostí a kloubů.



PŘEČTETE SI V ČÍSLE

**16** Cvičení pro bolavá záda**46** Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje**48** Aromaterapie v zimě podle čínské medicíny**50** SISU, životní motto finského národa**4** Kaleidoskop**5** Editorial

CELOSTNÍ MEDICÍNA

6 Játra v čínské medicíně**10** Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila**12** Biohacking: pro celostní zdraví a jednoduše pro každý den**16** Cvičení pro zdravá záda**20** Čím vybavit domácí lékárničku?

ROZHOVOR

22 Táňa a Vojta Dykovi

„Úspěch? Materiální věci se přidají, když je člověk sám sebou a dělá věci, které ho těší!“

ENERGIE KRAJINY A STAVEB

26 Zázračné kameny

ASTROLOGIE

30 Antoine de Saint-Exupéry: Letec a dítě**34** Šance pro rok 2022

ZDRAVÍ A KRÁSA

38 Sněženka podsněžník - naděje pro nemocné Alzheimerovou chorobou**42** Reflexní terapie ucha**44** Co je to kinesiotaping - fakta a mýty**46** Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje**48** Aromaterapie v zimě podle čínské medicíny

OSOBNÍ ROZVOJ

50 SISU, životní motto i praxe finského národa**54** Rok 2022 - rok vodního tygra

SPIRITUALITA

58 Vševidoucí já**64** Sv. Prokop**67** Atlantida podle staroegyptské tradice**72** Rozhovor: Marcelka a Romek, žijí jako v pohádce v chaloupce mezi lesy v blízkosti Malé Fatry.

PRO VOLNÉ CHVÍLE

76 Koloniál, aneb krámek se zbožím nejen koloniálním**80** Inspirace na zajímavé čtení**81** Křížovky

UMĚLÝ NOS NA OBRANU PROTI ZÁPACHU

Výzkumníci ze Španělska zkonstruovali umělý nos srovnatelných parametrů s čichem lidským.

„Bydlím dva kilometry od čistírny odpadních vod a čas od času nemůžete ani otevřít okno, protože ten zápach je hrozný,“ říká hlavní autor Santiago Marco z Katalánského institutu pro bioinženýrství.

Štiplavé chemikálie jakými jsou sirovodík, amoniak a oxid siřičitý neobtěžují lidstvo jen svým pachem evokujícím zkažená vejce, moč či spálené zápalky, ale mají též nebezpečné, škodlivé účinky na naše zdraví (riziko rakoviny, respiračních onemocnění, alergie, atd.). Již nyní je tento 1,3 kilogramový elektronický nos spojený s mobilním dronem schopen úspěšně monitorovat, měřit, vyhledávat, a dokonce i předvídat možný únik emisí, s čímž je Marco i jeho tým extrémně spokojen.

Laboratorní podmínky i terénní zkoušky e-nosu, poletujícího v rámci výzkumu půl roku nad jihem Španělska, prokázaly u odebraných 13 vzorků 10 shod s nosem lidským. Marco, silně motivován tímto výsledkem, předvídá e-nosu skvělou budoucnost i jeho širší uplatnění např. na skládkách, v kompostárnách i makro dobytčích farmách.



ZVEDAT HOVORY NA HORÁCH JE POVINNÉ

A to, i když nechcete být na zasloužené dovolené v horách rušeni. Máte-li cíl po několik dnů levitovat na vrcholku hory, meditovat či jen tak, nazdařbůh „bloudit“ po lese, i tak buďte na příjmu a nevypínejte svůj mobilní aparát. Nezvedat hovory v horách se totiž nevyplácí.

Na to při svém dalším výstupu do hor nezapomene šťastně nalezený americký turista, jehož se marně po několik hodin nemohla záchranářská služba Colorada dopátrat. *„Neznámá čísla zásadně neberu“*. Tak okomentoval situaci pohřešovaný muž s kamenným výrazem.

Poté, co se v daný čas osm hodin večer nevrátil do svého ubytovacího zařízení i po dvou hodinách marné snahy navázat s mužem SMS zprávami i hlasovými záznamy spojení, vyrazila skupina nejzkušenějších záchranářů úderem desáté hodiny večerní do terénu. Avšak ani do tří do rána nebylo po muži vidu ani slechu. Po krátké pauze v sedm hodin ráno začali nanovo, a protože i záchranáři musí zvedat hovory, bylo jim v půl desáté přímo z ubytovny sděleno, že se horolezec mezitím „sám“ našel, a je na místě. *„Všem turistům, kteří se vydají do hor a nedodrží svůj časový itinerář, bychom proto rádi vzkázali, aby zvedali svůj mobil.“*

SENIORŮM „NA ZDRAVÍ“ KÁVOU, NEBO ČAJEM

Občané ve věku 50 - 74 let by se, dle studie provedené na Tianjin Medical University v Číně, neměli nikterak ve svém pití kávy a čaje zdržovat a omezovat. Ba naopak. Yuan Zhang a kolegové vřele doporučují této skupině pravidelné pití několika šálků čaje, kávy či obou, veřejně známých, silných antioxidačních nápojů, podporujících mj. činnost srdce a působících jako silná ochrana proti demenci a mrtvici.

Na otázku, kolik a čeho je vhodné za den vypít, si odpovíme těmito Yuan Zhang doloženými údaji. Lidé, kteří pili 2-3 šálky kávy nebo 3-5 šálků čaje denně, či kombinaci 4-6 šálků kávy a čaje, měli nejnižší výskyt mrtvice nebo demence. Jedinci, kteří pili 2-3 šálky kávy a 2-3 šálky čaje denně, měli o 32 % nižší riziko ve srovnání s těmi, kteří nepili ani jeden z nápojů.



Uniklo vám starší číslo Sféry? Hledáte doplňující informace?

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

 www.casopis-sfera.cz

Facebook Sféry je tu pro vás!

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

 facebook.com/casopis.sfera

sféra vychází jako dvouměsíčník

VYDÁVÁ

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

JEDNATEL

JUDr. Jaroslav Slunečko

ŠÉFREDAKTORKA

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

REDAKČNÍ RADA

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

GRAFIKA, ZLOM

Hana Růžicková

JAZYKOVÁ KOREKTURA

Mgr. Václav Kárník

STÁLÍ SPOLUPRACOVNÍCI

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

MARKETING, INZERCE

inzerce@diochi.cz

POŠTOVNÍ ADRESA

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

BEZ SVOLENÍ VYDAVATELE

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

NEVYŽÁDANÉ

rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí.

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

ZA PŘÍSPĚVKY

zodpovídají autoři, obsah nemusí
vyjadřovat stanovisko redakce.

FOTO, NENÍ-LI UVEDENO JINAK

istockphoto.com, pixabay.com

ILUSTRACE

Hana Růžicková

REGISTROVÁNO

MK ČR pod č. E-15 503, ISSN 1214-9454

TISK

Triangl, a. s.

Milí čtenáři Sféry,

vítejte na stránkách prvního čísla již
devatenáctého ročníku. Téměř dvacet let
přinášíme informace z oblasti zdraví, celostní
medicíny, osobního rozvoje a spirituality, které
jsou dnes stále více aktuální. Zdá se, že současná
doba s námi tančí kvapík a nutí nás rychle
přehodnocovat postoje, pobývat v srdci, být nad
věci a také pečovat o své zdraví. Z celého srdce si přeji, aby vám Sféra
byla přítelem i v roce 2022.



V aktuálním čísle nechtě je vám inspirací například článek Lucie Vybíral
Pastrňákové o biohackingu, jak na bolavá záda poradí fyzioterapeutka
Zuzana Baluchová a jak pečovat o zdraví pomocí bylinných preparátů
poradí bioterapeut Vladimír Ďurina. Inspirovat se můžete i životním
stylem Finů, co přinese rok vodního tygra zase prozradí Jiří Černák.
Čeká vás i pohodový rozhovor s manželi Dykovými nebo s Marcelkou
a Romkem. A samozřejmě mnoho dalšího.

Přeji všem čtenářům pohodový rok 2022
naplněný láskou a klidem.

Srdečně Hana Němcová
šéfredaktorka

Vážení přátelé firmy Diochi,



máme za sebou další rok, a i když jsme si
mysleli, že v tom uplynulém uděláme za
covidem tečku, opak je pravdou. Pomalu si
zvykáme, že tu s námi toto onemocnění je
a ještě asi nějakou dobu bude, a my jako firma,
jejíž hlavní prioritou je péče o zdraví pomocí
bylin, víme, že jenom silná imunita nám pomůže
toto období ve zdraví přežít.

Právě nyní – s odstupem času – zjišťujeme, že vize pana Ďuriny
ohledně budoucnosti vedla jeho mysl a ruce právě k tomu, aby vytvořil
přípravky, které se tímto onemocněním zabývají a které skutečně
pomáhají. Názvy řady našich přípravků napovídají, že cílí na samotný
problém – vir a z vašich reakcí se nám dostává pozitivní zpětné
vazby a my jsme právem hrdí na to, že vám naše přípravky opravdu
pomáhají.

Dovolte mi, abych vám za celou firmu popřál šťastné vykročení do
nového roku 2022, pevné zdraví a hodně sil.
Jsme a budeme tu s vámi a pro vás.

Za firmu Diochi
JUDr. Jaroslav Slunečko
Jednatel a ředitel firmy

JÁTRA

v čínské medicíně

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ



V letošním roce zaměříme pozornost na hlavní orgány v organizmu, které tradiční čínská medicína popisuje jako orgány cang. Postupně se budeme věnovat pěti orgánům, které jsou považovány za nejdůležitější ústrojí lidského těla – játrům, srdci, slezině, plicím a ledvinám. V dnešním čísle začneme prvním orgánem – **játry**. Představíme si podrobněji funkce jater, jejich vztah k dalším částem těla. Nastíníme i vztah jater k pěti citům a pěti tekutinám.

JÁTRA (kan) vykonávají v těle velmi důležité funkce, které souvisejí s krví, čchi i tělesnými tekutinami. Jsou podřízena prvku DŘEVA. Vzhledem k jin-jangu jsou východ a jaro jangové povahy, jsou místem a obdobím, v němž se v přírodě rodí jang, začíná sílit a vystupovat vzhůru. K celému systému jater v rámci těla patří žlučník, šlachy a vazivo, nehty a oči. V některých klasických dílech čínské medicíny nacházíme vedle vysvětlení funkcí jater i jednoduché popisy anatomie. Např. v knize Nan-ting stojí: „*Játra váží čtyři tiny a dva liangy; vlevo mají tři laloky a vpravo čtyři laloky, dohromady tedy mají sedm laloků.*“ V jiné části je však psáno, že mají dva velké laloky a několik malých.

Funkce jater jsou obdivuhodné, proto stojí za pozornost si o nich povědět více.

1. JÁTRA ŘÍDÍ PRŮCHODNOST (KAN ČU ŠU-SIE)

Tato funkce zajišťuje, aby všechno co se v organizmu má pohybovat (čchi, krev, výživné látky, tělesné tekutiny apod.) mohlo volně a bez jakýchkoliv překážek plynout, dostávat se na místo určení a též se i vylučovat mimo tělo. Jejich úkolem je udržovat přiměřenou vnitřní uvolněnost a propustnost. Právě jenom v takovém prostředí může působit mechanismus čchi (tj. pohyb čchi směrem nahoru, dolů, dovnitř a ven), který je hybnou silou vnitřního kolování a který zabezpečuje celkový chod organizmu. U této funkce jater vidíme spojitost vlastností pěti prvků a vlastností příslušných orgánů cang, jakož i působení v přírodě i v člověku. Jak se funkce řízení průchodnosti a uvolněnosti projevuje, si objasníme **ve čtyřech oblastech**: regulování celkového duševního rozpoložení,

napomáhání trávicímu procesu, zabezpečování podmínek pohybu čchi, krve a tekutin, regulování drah čchung-maj a žen-maj.

Duševní a emoční život je jedním z projevů životní síly, která je přitom vázána na krev. Játra regulují množství krve. Esenciální energie je vázána na krev a promítá se do duševního života člověka. V normální situaci, kdy játra řídí vnitřní průchodnost, je pohyb energie a krve plynulý, čchi jater vystupuje nahoru,

přílišná. V takovéto situaci dochází k nadměrnému stoupání jangové čchi, což vede ke stavům předrážděnosti, nervozity, hněvu, bolestí hlavy, potíží při usínání, velkým množstvím snů, nespavosti, zrudnutí tváře a očí a ve vážnějších případech až poruchami psychiky, jako jsou výbuchy agrese a zmatenost. Játra se z hlediska psychického života považují za silně energetický orgán, (jsou nazývána vrchním velitelem) z něhož vycházejí úmysly a rozhodnutí. V čínské medicíně



Zeměžluč lékařská je jednou z bylin, které příznivě působí na játra

není zahrazována a stlačována, ale ani není vznětlivá a rozbouřená. V tomto stavu se člověk cítí dobře a uvolněně. Pokud se však tato činnost naruší, pohyb energie se dostane do disharmonie a má to negativní vliv na tělesné i duševní zdraví. Je-li však funkce narušena, bude mít vliv na duševní náladu. Narušení se projevuje dvěma způsoby. Průchodnost je nedostatečná. V takovém případě se čchi jater zahrazuje a sráží, což se projevuje tlakem pod žebry a v hrudi, nebo nechutenstvím. V psychice se zahrazování čchi jater projevuje jako deprese, pochybovačnost, smutek, negativismus, plačtivost, vzdychání. Druhý stav je, je-li průchodnost

je známo úsloví „*játra mají ráda uvolněnost, ale nesnášejí zahrazování a stísňování.*“

Játra napomáhají trávicímu procesu. Hlavní úlohu při trávení potravy hrají slezina a žaludek, ale aby celý proces mohl plynule probíhat, je nutná i podpůrná činnost jater s pomocí jangového orgánu, kterým je žlučník. Játra harmonizují stoupání a klesání čchi sleziny a žaludku. Pokud v tomto vztahu dojde k poruše, projevuje se to na zažívacích potížích. Jestliže žaludeční čchi v důsledku disharmonie mezi játry a žaludkem nemůže klesat dolů, dojde ke krkání, pocitům tlaku



Nečekejte s detoxikací až na jaro!

Vánoční hodování, přemíra alkoholu, nedostatek slunečního svitu, nedostatek pohybu, to vše může způsobovat nerovnováhu v meridiánu jater a žlučníku.

Podpořte organismus extrakty bylin:

- ▼ Ostropestřec mariánský
- ▼ Pampeliška lékařská
- ▼ Řepík lékařský
- ▼ Jitrocel kopinatý
- ▼ Borůvka černá
- a mnoho dalších

DETOXIN kapky

DETOXIN čaj

Vista clear kapsle



v žaludku, zvracení. Při disharmonii mezi játry a slezinou, kdy slezinová čchi nestoupá vzhůru, se objevuje nadýmání břicha, průjem apod. Játra podporují tvorbu a vylučování žluče, která se uskládá ve žlučníku. Žluč vzniká tak, že zbytková čchi jater se přelévá do žlučníku, kde se akumuluje a přeměňuje ve žluč. Ta se v určitých intervalech vylučuje do tenkého střeva a pomáhá rozkládat potravu. Pro celý proces je nutné, aby byla zajištěna dobrá vnitřní prostupnost. Pokud se například zahrazuje jaterní čchi, je blokována tvorba anebo vylučování žluče a má to nepříznivý vliv na trávení. Stav tohoto druhu se projevují bolestí v boku, hořkostí v ústech a špatným trávením.

Zabezpečování pohybu čchi, krve a tekutin. Čchi, krev a tělesné tekutiny musí v organismu ustavičně cirkulovat. Na jejich pohybu se podílejí i ostatní orgány cang, ale játra poskytují potřebné podmínky. Jestliže játra nedokáží dostatečně zprůchodňovat, v organismu vznikají překážky, které blokují proudění čchi a narušují tím její mechanismus. Dochází ke srážení a stagnaci čchi, což se projevuje pocitem nadýmání a rozpínání v hrudi, prsních bradavkách, žaludku a břiše, anebo i v končetinách. Toto rozpínání v důsledku stagnace čchi však musíme odlišit od otoků, které se vytvářejí v důsledku stagnace vody. V prvním případě jde o rozpínavé a tvrdé (jangové), často bolestivé otékání nebo nadýmání. Ve druhém případě se vytvářejí měkké a vodnaté (jinové) nebo bolestivé otoky, kde po stlačení prstem zůstává výrazná proláklina.

Cirkulace krve je úzce spjata s pohybem čchi. Pohyb krve v těle má na starost více orgánů. Čchi srdce krev popohání a řídí cévní soustavu, čchi plic pomáhá srdci přepravovat krev, čchi sleziny udržuje krev v patřičných drahách. Aby celý proces fungoval, je nutná součinnost jater.

Pokud vznikne nerovnováha jater a nedokáží udržet průchodnost, začne docházet ke srážení krve a různým dalším stavům, jako jsou bolesti na hrudi, menstruační problémy u žen (bolestivá, nepravidelná, opožděná menstruace, bolesti v podbříšku). Když je naopak průchodnost přílišná,

při silném rozčilení, záchvatu hněvu, promítně se to do pohybu krve a čchi. Čchi a krev vystupují prudce vzhůru, tvář rudne a objevují se na ní červené skvrny. Oči se podlévají krví a v krajních případech může dojít i ke krvácení z horních vývodů, jako jsou uši, nos, ústa.

Oběh, výměnu a vylučování tekutin v těle regulují plíce, slezina a ledviny. Podpůrná úloha jater spočívá v zabezpečování průchodnosti organismu. Když játra neplní svou funkci, vede to k vytváření hlenů, zadržování vody, vodnatým otokům a k břišní vodnatelnosti.



Regulování drah čchung-maj a žen-maj. Ženská menstruace, těhotenství, rození souvisejí s více orgány, avšak zvláště důležitou roli hrají játra, proto se o nich říká, že „prenatální základ u žen představují játra.“ Je to z důvodu regulování množství krve, které je při menstruaci, živení plodu a porodu nutné, a ženy mohou trpět nedostatkem krve. Obě dráhy jsou spojeny s drahou jater a jejich funkčnosti vnitřní průchodnosti. Mohou vzniknout např. poruchy menstruace, bílý výtok, potíže s oplodněním, neplodnost.

2. JÁTRA ŘÍDÍ USCHOVÁVÁNÍ KRVE (KAN ČU CCHANG-SŮE)

Část krve proudí po těle a část se uskládá v játrech. Tam vyživuje samotný orgán a ovládá čchi jater, aby příliš nezmohutněla a nesálala vzhůru. Všemi částmi těla proudí relativně stálé množství krve. Její průtok se však mění podle potřeby orgánů. Zvyšuje se při zvýšené námaze, rychlém pohybu, prudké



citové změně, tím se z jater přesouvá do povrchových částí těla. Snižuje se v klidu a tím se vrací zpět do jater.

Vztah jater k dalším částem těla Játra řídí šlachy a vazivo (kan ču tin)

Šlachy spojují svaly a klouby a dostávají výživu od jaterní čchi. Čchi potravy vstupuje do žaludku, její esence se rozptýluje do jater a odtud hutná a výživná čchi jde do šlach. Pokud jsou játra v dobrém stavu, mají dostatek krve a čchi, a tehdy jsou i šlachy a vazivo vláčné a pružné, což tělu dává přirozenou pohyblivost, pohyby těla jsou svižné, odolnost vůči únavě je vysoká. Pokud nemají játra dost krve, jsou šlachy bez výživy, ochablé. Při vyčerpání tekutin se zdvihá vnitřní vítr a vznikají křeče, škrábání, chvění.

Kondice jater se projevuje na nehtech (kan chua caj čao)

Když játra vykonávají všechny své funkce, nehty jsou pevné, hladké, lesklé a mají načervenalou barvu. Když jsou játra postižena, změní se také kvalita nehtů, které jsou lámavé, křehké, suché, bezbarvé.

Vývodem jater jsou oči (kan kchaj-čchiao jü mu)

Při nedostatku krve je zrak ostrý, oči se neunavují a jejich pohyb je živý

a přirozený. Při nedostatku krve vzniká šeroslepost, nejasné vidění, suché oči. Při nadbytku jangu zánět očí, mžítka, závratě.

Vztah jater k pěti citům a pěti tekutinám:

Citem jater je hněv

Hněv je silná citová pohnutka, která vyvolává disharmonii čchi. Tyto hněvivé stavy postihují především játra, protože ony řídí stoupání čchi v těle a vnitřní prostupnost. Obdobný proces se může vyvíjet z opačné strany. Vnitřní disharmonie čchi jater předurčuje duševní naladění, které je náchylné na pocity hněvu. V čínské medicíně se říká, že: „léčit hněv je obtížné, vyléčit jej možno jenom tehdy, zharmonizují-li se játra“.

Tekutinou jater jsou slzy

Slzy vytékají z očí a oči jsou vnějším vývodem jater. V normální situaci slzy zvlhčují prostředí očí, pomáhají ho udržovat čisté a zbavovat se případných nečistot. Při poruchách jater může docházet k některým poruchám při vylučování slz. Nedostatek jinové krve v játrech způsobuje sníženou tvorbu slz a následný pocit sucha v očích. Naopak vlhká horkost v dráze jater vyvolává zvýšené slzení za větrného počasí. ☹️

Mgr. Petra Strmisková

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





Příběhy z poradny

TERAPEUTA LEOŠE POSKOČILA

PEJSEK DAXÍK A UROLOGICKÉ OBTÍŽE

O Daxíkovi jsem ještě nepsal, je to náš pejsek, 11letý velšteriér. S narůstajícím věkem se již objevují zdravotní obtíže, v letních měsících se objevovala narůžovělá moč, zprvu občas, časem se tento stav zhoršoval a někdy byla moč úplně červená. Stávalo se ale, že byl několik dní naopak zcela v pořádku. Nechal jsem provést kontrolu u veterinární lékařky, kde se na ultrazvuku ukázal písek v močovém měchýři a pod mikroskopem také infekce. Protože mě paní doktorka zná, domluvili jsme se, že vyzkoušíme přírodní cestu, a pokud to nepřinese výsledky, nasadí



veterinární léky. Začal jsem pravidelně podávat Daxíkovi 3x denně několik kapek **Diocelu** a k tomu ještě homeopatika na rozpuštění písku a podporu močového ústrojí. Již po několika dnech nastalo zlepšení, po jednom měsíci na kontrole již v močovém měchýři písek nebyl a zánětlivé hodnoty jsou minimální. Budeme i nadále pokračovat a doufám, že vše bude v pořádku.

MLADÁ ŽENA A JEJÍ TRÁPENÍ

Mezi mé klienty patří mladá žena - dříve trpěla vícery zdravotními obtížemi, ty se podařilo poměrně dobře stabilizovat a nyní dochází spíše na kontrolní měření. Takto proběhla i její poslední návštěva v měsíci září. Sdělila mi, že je vše v pořádku a že se cítí dobře. Naměřené hodnoty však tomuto stavu vůbec neodpovídaly, výrazné zhoršení nastalo u hodnot slinivky a osrdečníku. Slinivka souvisí s nadměrným přemítáním a řešením problémů, osrdečník odráží emoční přetížení.



Zeptal jsem se jí, co řeší, chvíli bylo ticho, a pak jsem se dozvěděl, že má problémy ve vztahu s partnerem. Doporučil jsem jí užívat kapky **Levamin**, aby měla více energie problémy zvládat a hlavně, aby byla více nad věcí. K tomu jsem ještě doporučil užívat houbu Reishi, která harmonizuje mysl, vyživuje krev a upokojuje srdce a mysl, což je velice důležité. Budeme doufat, že vše dobře zvládnou.

STAV ŽENY PO OPERACI SRDCE

Před několika měsíci se ke mně objednala 47letá žena, uváděla únavu, někdy mžítka před očima, závratě, nedostatek železa. Když

jsem se podíval na jazyk, sdělil jsem jí, že vidím blokádu v oblasti cév a srdce a že by mohla mít hustší krev a křečové žíly. Podívala se na mě a řekla, že vše je pravda, že je po operaci srdce, má užívat léky na ředění krve, které ale užívat nechce a její krev je stále hustá. Chtěla mě pouze vyzkoušet, zda to poznám. Vysvětlil jsem jí, že podle čínské medicíny vznikla blokáda na úrovni srdce a cévního systému, kterou by bylo vhodné rozpustit a posílit srdce. Nejlepší na rozpouštění blokády je kurkuma, proto jsem jí doporučil kapky **Venisfér**, které podporují správnou funkci srdce a navíc obsahují kurkumu, takže si s blokádou poradí. K tomu ještě 1 tabletu **Tromboserinu**, který obsahuje Koenzym Q10, který také pozitivně působí na srdce, a další složky pomáhají udržovat správnou

že také jídlom může buď přinášet do těla další chlad a vlhko, nebo jej může vysušovat a prohřívát, což bychom potřebovali. Doporučil jsem užívat kapky **Intocel**, které působí nejrychleji ze všech kapek protizánětlivým účinkem do celého těla, k tomu užívat homeopatikum, které se podává v případech zhoršení bolesti vlivem



chladu a vlhka. Dále jsem mu poradil mazat každý den oblast bolavých kloubů mastí **Artrizone**.

ZAHLENĚNÍ A POSTIŽENÍ DÝCHACÍCH CEST MLADÉHO MUŽE

V podzimním čase je postižení dýchacích cest celkem častým onemocněním. Tak tomu bylo i v tomto případě – jednalo se o mladého tatínka, který ke mně dochází se svým synem. Volal mi, že má zvýšenou teplotu, vodnatou rýmu, tlak a bolesti hlavy, dotázal se, zda si má nechat napsat a užívat antibiotika. Samozřejmě, že jsem rozhodnutí nechal na jeho vlastním uvážení, proto jsem tuto otázku zcela přešel. Následně jsem mu vysvětlil, že podle čínské medicíny jsou všechny příznaky odpovídající působení chladu a průvanu, od toho pramení tíha celého těla, zvýšená teplota a vodnatá rýma. Abychom vypudili škodlivinu z těla ven, doporučil jsem vyvolat pocení a počkat, co se bude dít dále. Za dva dny mi volal znovu, že stav je lepší, ale objevilo se velké množství zabarvených hlenů. Tento stav ukazuje na stav nárůstu horka, zánětu. Protože zánět je důležité pročistit a ochladit, doporučil jsem užívat během dne několikrát tablety

Astofresh a popíjet vlažný čaj **Prunella - Černohlávek**, ten se velice často používá v čínských bylinných



směsích na kašel. Tato kombinace je osvědčená, domnívám se, že zabere během několika dní.

PÁLENÍ A BOLEST ŽALUDKU

Další z mých klientek mě navštívila s tím, že ji často bolí žaludek, a někdy tak stoupají žaludeční šťávy směrem vzhůru. Občasně se může objevit také pálení při močení, zhoršený může být také spánek. Vzhled jejího jazyka ukazoval na stav podráždění oblasti kolem žaludku, žlučníku, ale také značnou emoční zátěž. Vzhledem k vysoké úrovni stresu a emočního přetížení v dnešní době je tento stav velice častý. V tomto případě je důležité vždy dobře nastavit dietetiku, snížit příjem cukru, ten bývá ve zvýšené míře téměř vždy a to třeba i ve formě ovoce. Dále je důležité



častěji zařazovat aerobní aktivity, které pomohou vypustit přebytečnou energii jater a žlučníku. Dále jsem doporučil tablety **Supracid**, ty jsou na odkyselení vynikající a k tomu popíjet čaj **Wendita**. Na zlepšení stavu sliznic a uvolnění napětí je také vhodné zvýšit příjem vitamínů řady B. 🌿



viskozitu krve. Po měsíci jsme se sešli znovu a cítila se lépe, také její jazyk už měl lepší vzhled.

DLOUHOLETÉ OBTÍŽE S KLOUBY

V poradně mě navštívil nový klient na doporučení své známé, na dotaz, co ho trápí, jsem se dozvěděl, že v dětství míval velice často angíny a už v té době mu jeho pediatr prorokoval, že může mít časem problémy se srdcem, nebo klouby. A tak se také stalo, klient má něco přes 50 let a bolestmi kloubů trpí od dospívání. Dochází na revmatologii, měřené hodnoty má v normě. Sdělil mi, že stav je výrazně horší na jaře a na podzim, když je venku chlad a vlhko. Klouby rukou byly oteklé, nebyly však teplé, ani zarudlé, což ukazuje na chlad a vlhko. Stejně tak také vzhled jeho jazyka odrážel vnitřní stav chladu a vlhka. Samotné klouby vykazovaly dlouhodobě zánětlivý stav, který je sledován. Podrobně jsem mu vysvětlil,

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.

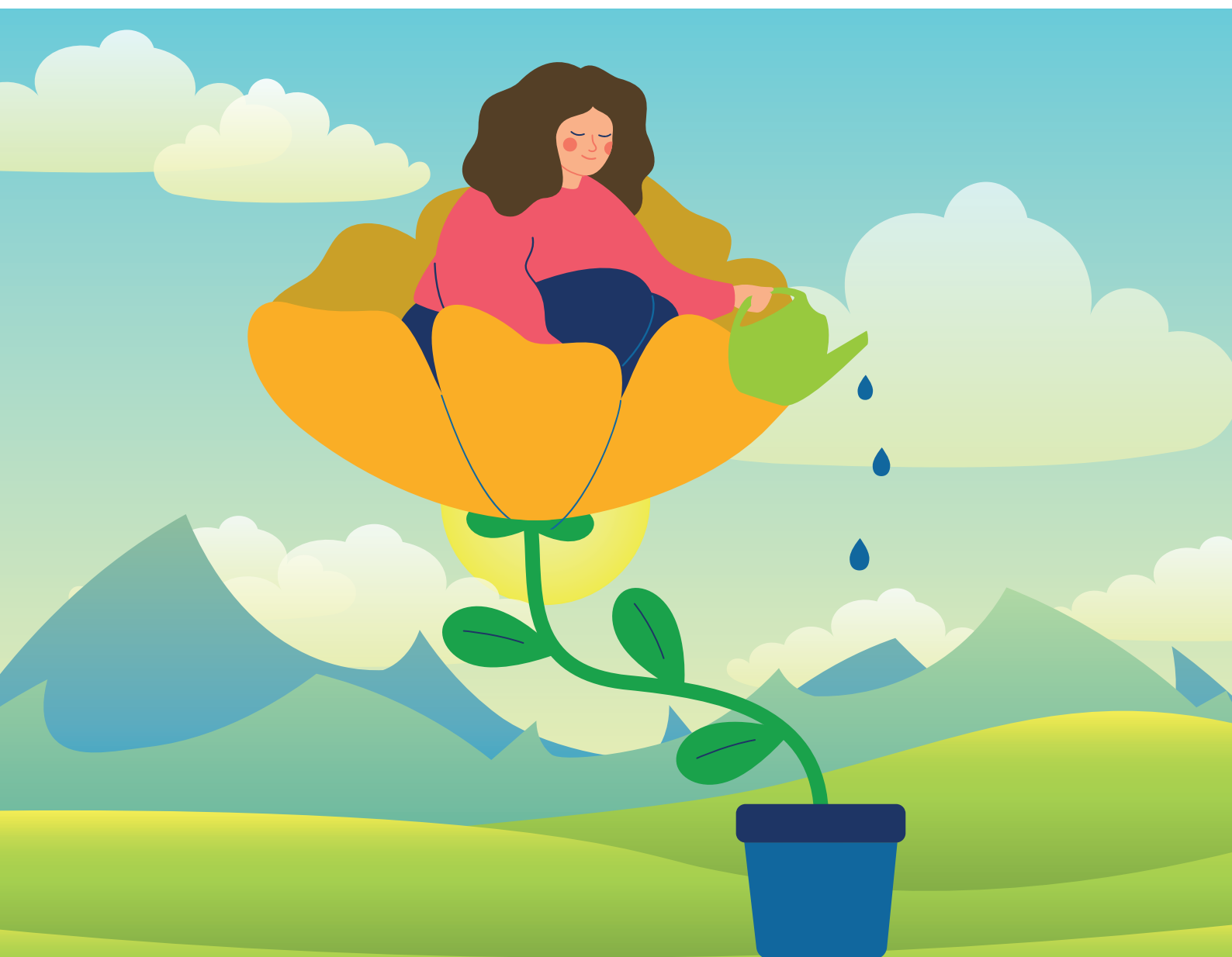


BIOHACKING:

Pro celostní zdraví a jednoduše pro každý den

„Hackněte“ si vědomě, zodpovědně
a s notnou dávkou všímavosti a sebelaskavosti
svůj život, a staňte se tak tou
nejlepší verzí SEBE SAMA.

Mgr. LUCIE VYBÍRAL PASTRŇÁKOVÁ



Pokud vnímáte zdraví člověka z celostního pohledu, není vám cizí proaktivita a rádi, vědomě a cíleně vystupujete ze zóny běžného komfortu, s upřímnou zvědavostí a bez předsudků zkoušíte nové věci a experimentujete, současně však respektujete individuální nastavení svého těla a jeho biochemii a umíte být systematičtí a důslední ve svém postoji a konání, pak se s velkou pravděpodobností můžete považovat za biohackera. Možná jste to ani netušili...

CO JE BIOHACKING?

Biohacking vyjadřuje vědomý, aktivní a zodpovědný přístup k vlastnímu zdraví a celkovému životu. Jde o hledání a nalézání nových a chytrých způsobů, jak maximalizovat svůj biologický potenciál.

Zjednodušeně se dá říct, že si „hackneme“ vlastní a individuální biochemii svého organismu a se záměrem maximalizovat své tělesné, mentální i emoční kapacity, optimalizovat a harmonizovat svůj život, vztahy, životní radost a naplnění využíváme různé funkční principy z oblasti:

- ▼ **kultivace těla** – formou vědomé a harmonické stravy, případně potravinových doplňků a principů vědomého pohybu.
- ▼ **kultivace mysli** – formou pěstování bdělosti, praxe všímavosti, sebereflexe a rozjímání či meditační praxe.
- ▼ **kultivace vztahů** – díky praxi všímavosti a sebereflexi, díky integraci postoje nesouzení a nekritiky získáváme lepší nadhled, odkládáme nadbytečnou hrdost EGA a jsme schopni nazírat na vztahy velkoryseji a případné konflikty řešit konstruktivním způsobem pro synergický přínos všem stranám.
- ▼ **posílení pozitivních emocí** – integraci vědomých postojů z oblasti neurovědy, epigenetiky a kvantové fyziky do každodenního života posílujeme takové emoční prožitky, které podporují naše zdraví.
- ▼ **posílení celkové odolnosti organismu pro lepší zvládání stresu a pro posílení imunitního systému** – integraci konkrétních dobrozvyků do každého dne.

PROPUŠTĚNÍ ROLE OBĚTI

Co je patrné již kontextu, ale na co ještě ráda explicitně upozorňuji, je skuteč-



nost, že biohacking není vhodný pro ty, kteří si rádi hovoří v poloze oběti a ze svých životních nezdarů, zdravotních komplikací či nefunkčních vztahů obviňují své okolí. Biohacking není vhodný pro ty, kteří namísto směřování své pozornosti k hledání a objevování cesty, soustředí svou pozornost a energii do hledání výmluv. Biohacking je cesta proaktivity, zodpovědnosti a nalézání své vnitřní svobody. Biohacking je o trvalém odložení role oběti a zodpovědném převzetí role tvůrce.

ZVĚDAVOST

Biohacker je zvědavý badatel a všímavý experimentátor. Vědomě a s přirozenou dávkou dětské zvědavosti zkouší nové postupy a měří, sleduje a zkoumá reakce svého těla, jeho vnitřní procesy a pohnutky mysli.

VŠÍMAVOST

Biohacking není o soutěžení, porovnávání se či „znásilňování“ sebe sama. Pokud chcete své zdraví na všech rovinách skutečně podpořit formou zkoušení nových funkčních postupů, je potřeba, abyste byli maximálně všímaví k sobě sama, respektovali své tělo a jeho individuální nastavení. Výzvy a mety byste měli pokořit vždy v souladu s možnostmi svého těla. Někdy je obtížné uhlídat si hranici mezi přirozenou leností a případnými omezeními svého organismu. Při upřímném pohledu do svého nitra však odpověď získáte. Biohackovat znamená všímavě rozvíjet své kapacity.

DŮSLEDNOST A DLOUHODOBOST

Je logické, že pro nastavení rovnováhy a harmonie v těle, mysli a celkově v životě nestačí jedna ledová koupel či dechové cvičení. Harmonizace organismu, stejně jako života, je celoživotní cestou. Každá životní zkušenost nás může z pomyslného středu a ideální rovnováhy vychýlit – ať už se jedná o hádku s partnerem, zdržení v dopravní zácpě, probdělou noc, těžké jídlo, přemíru alkoholu anebo příliš intenzivní trénink. Proto je třeba biohacking aplikovat dlouhodobě a přijmout jeho principy coby dobrozvyky, které integrujeme do své každodenní rutiny.

10 TIPŮ BIOHACKINGOVÝCH DOBROZVYKŮ PRO KAŽDOU NOC I DEN

Následující biohacks, dobrozvyky a funkční přístupy vychází z mých letitých osobních zkušeností a studia v oborech: jógová terapie, výživa a nutriční farmakologie, terapie všímavosti (MBSR – mindfulness based stress reduction), epigenetika, neurovědy a kvantová fyzika. Ať jsou vám inspirací i pomocí...

1. BIOHACK - OMEZTE MODRÉ SVĚTLO před spaním

Nejpozději 2 hodiny před ulehnutím ke spánku omezte modré spektrum světla. Modré světlo je součástí spektra světla bílého a vyzařuje ze všech obrazovek – televize, mobilu, tabletu, ale také třeba bílých zářivek. Modré světlo blokuje produkci melatoninu, spánkového

hormonu, díky kterému v těle dochází k mnoha zdravím prospěšným procesům (mimo jiné hojení a regeneraci, u dětí k růstu...). Na spánek se tedy připravujte bez účasti modrého světla. Namísto sledování televize či sociálních sítí doporučuji například četbu knihy v doprovodu světla laděného do žluta. Pokud se bez večerního vyřizování agendy neobejdete, nabízí se aplikace s červeným filtrem obrazovky blokující modré světlo.

2. BIOHACK - POLOVIČNÍ VEČEŘE a BEZ ALKOHOLU

Do postele ulehejte polosytí, alkohol před spaním zcela vynechte. Mnohé lékařské studie potvrzují důležitost tzv. přerušovaného půstu. Hlavní postní okno je v noci a mělo by trvat alespoň dvanáct hodin a déle. Jíst bychom měli naposledy dvě až tři hodiny před ulehnutím. Spaní s poloprázdným žaludkem velmi podporuje všechny ozdravné procesy těla během spánku, souvisí také s tvorbou melatoninu a současně



podporuje udržení fyziologické váhy. Tedy netloustneme. Ačkoliv na první pohled můžeme nabýt dojmu, že sklenka alkoholu spánek podporuje, je tomu přesně naopak. Alkoholu se před spaním vyhněte. Sklenička vína k večeři nevaří za předpokladu, že dodržíte skutečně asi tříhodinový rozestup mezi večeří a spánkem.

3. BIOHACK - CHLAD V LOŽNICI

Ideální teplota místnosti během spánku je přibližně 13 až 17 stupňů Celsia. V chladu tělo lépe regeneruje a spánek je hlubší. Chlad prospívá také dýchacím cestám.

4. BIOHACK - PODĚKOVÁNÍ a VDĚČNOST

Ze studií v oblasti neurovědy, epigenetiky a z poznatků kvantové

fyziky víme, že podle toho, jaké vibrace vyzařujeme do okolí, energie podobného charakteru nám bude přicházet do života. Před ulehnutím je tedy velmi žádoucí uvědomit si, jaká situace či setkání z daného dne zaslouží vaši pozornost a poděkování. Poděkujte nahlas, anebo v duchu. Vděčnost je jednou z nejmocnějších emocí. Kam s vděčností zaměříte svou pozornost, tam tvoříte.

5. BIOHACK - KVADRATICKÝ DECH - Pro celkové zklidnění organismu, těla i mysli, pro podporu regenerace a obranyschopnosti.

Tzv. čtvercový či obdélníkový dech zahrnuje dvě zádrže dechu. Dýcháte tedy v režimu nádech – zádrž dechu – výdech – zádrž dechu. Ideální je začít v rytmu 4:2:4:2, kdy zádrže dechu po nádechu a výdechu jsou zhruba polovinou délky nádechu a výdechu. Při opakované praxi můžete zádrže prodloužit až na tzv. kvadratický dech, kdy jsou všechny čtyři části dechu stejně dlouhé. Dlouhé zádrže dechu se však nedoporučují v těhotenství a u osob s poruchami srdce a vysokým krevním tlakem. Na místě je všímavost.

6. BIOHACK - meditace BODYSCAN

Abychom ze spánku vytěžili maximum, doporučuji 10 minutový rituál vědomého dechu a praxi tzv. Bodyscan. Tento rituál neboli krátkou meditaci provádějte již v posteli těsně před usnutím. Vleže na zádech zavřete oči a začněte vnímat svůj dech. Nádech a výdech. Proveďte několik dechových cyklů. Myšlenky propouštějte, nerozvíjejte je. Pak si začněte uvědomovat své tělo. Sledujte počítky v jednotlivých částech svého těla, aniž byste se snažili o anatomické obrazy. Pozorujte počítky v chodidlech, pak lýtkách, kolenech, stehnech, pánvi, břiše, zádech, ramenou, pažích, tváři a hlavě. Vždy se zastavte třeba na tři

dechové cykly u každé části těla, pozorujte ji a s každým výdechem prohlubte své uvolnění této části těla. Postupujte pozvolna. Začnete vnímat, jak vaše tělo těžkne a vy se propadáte do spánku. Vaše tělo odpočívá a mysl je ztišená, bude se vám krásně spát.

BIOHACK - Sklenice vlažné vody po probuzení zajistí potřebnou hydrataci organismu

Tělo je po ránu dehydratované. Je třeba mu dodat potřebné tekutiny, abychom nastartovali metabolismus a zajistili jeho správné fungování. Po probuzení vypijte sklenici (asi 2dl) odstáté vody ideálně tělesné teploty. Můžete do ní přidat pár kapek citrónu, občas jablčný ocet anebo půl lžičky jedlé sody. Všechny tyto přísady podpoří acidobazickou rovnováhu organismu, sníží kyselé prostředí v těle, a tedy podporují organismus ve vyrovnání se se záněty, i těmi chronickými a skrytými.

8. BIOHACK - Ranní studená sprcha vás zaručeně probere

Studená sprcha je úžasný budíček. Studenou sprchu tělo zpracovává jako tzv. pozitivní stres, se kterým se učí vyrovnat. Studená sprcha vás posílí na těle i na duchu. Krátkodobě vás probere, a v dlouhodobém horizontu vás doslova zocelí. Pokud nepatříte mezi zkušené otužilce, začněte vodou chladivou či studenou a sprchujte si pozvolna jednotlivé části těla v tomto pořadí: chodidla, nohy, pánev, paže, nakonec trup a obličej, pokud chcete, můžete i hlavu. Pokud máte s otužováním zkušenost, doporučuji tu nejstudenější vodu, která vám z kohoutku teče.

9. BIOHACK - Tělo po ránu potřebuje pohyb

Pohyb je tělu vlastní, jsme k němu stvořeni. Tělesný pohyb zajistí potřebný vnitřní oheň pro zajištění dobré termo-

regulace a také podpoří energetický tok do všech částí těla. Kam proudí energie, tam je život. Po ránu je velmi vhodné jemné uvolnění kloubů, protažení páteře a zahřátí celého těla. Skvělý na protažení je např. Pozdrav Slunci, v jakékoliv ze svých variant. Cvičte při otevřeném okně a nalačno – pročistíte dýchací cesty, bude se vám cvičit lehce a cvičením prodloužíte potřebnou pauzu mezi jídly, tzv. Přerušovaný půst – tím přispějete mimo jiné ke spalování tuků.

10. BIOHACK - Přerušovaný půst, aneb tři výživná jídla denně s dostatečnými pauzami nejen pro zpomalení stárnutí...

Pokud netrpíte například cukrovkou a považujete se za zdravé jedince, dodržujte pravidlo tří jídel denně (můžete i dvě) a mezi jídly si dopřejte dostatečnou pauzu, asi 3 až 5 hodin. Dodržujte stejné časy pro svou snídani, oběd i večeři a v pauzách mezi jídly se soustřeďte na dostatečný pitný režim. Pokud jste zvyklí na uzobávání a svačinky mezi hlavními jídly, možná to pro vás bude velká změna, ale zažijete sami již po prvním dni nárůst energie, snazší trávení, lepší vitalitu a odolnost.

PRVNÍ POMOC aneb
BIOHACKINGOVÉ VYCHYTÁVKY
PŘI AKUTNÍCH PROBLÉMECH

Existují však i velmi funkční postupy, které můžeme využít tzv. ad hoc, při akutní potřebě. Podělím se s vámi o jed-

noduché postupy z oblasti jógové terapie, práce s tělem a dechem a z oblasti nutriční farmakologie, které fungují v případě potřeby ihned anebo v řádu hodin.

1. Pro akutní snížení stresu (snížení srdečního tepu, srovnání myšlenek a emoční nadhled) – **DLOUHÝ VÝDECH**. Pokud váš všímavý vnitřní pozorovatel zaregistruje narůstající stres, začněte okamžitě vědomě dýchat. Dýchejte nosem, prodlužte celkový dechový rytmus a především prodlužte výdech až na dvojnásobek nádechu. Například v rytmu 4:8 (4 doby pro nádech, 8 dob pro výdech). A takto si udělejte alespoň 10 dechových cyklů.

2. Pro nastartování a probuzení organismu (pokud vás přepadne únava a potřebujete ještě dále fyzicky či mentálně fungovat) – **SLUNEČNÍ DECH** (Surya Bhéda Pránájama). Dech pouze pravou nosní dírkou. Využívejte při svém dechu plné kapacity plic, dýchejte zhluboka na čerstvém vzduchu, prstem si ucpěte levou nosní díрку a proveďte 10 – 15 dechových cyklů.

3. Pro odbourání stresových hormonů – **DYNAMICKÝ POHYB**. Pokud jste zažili opravdu intenzivní výměnu názorů či stres jiného původu a emoce

vámi stále zmítají ... běžte si zaběhat, na kolo, dřepujte, klikujte, běžte si zaplavat či vyrazte na dynamickou procházku. Aktivní pohyb podporuje odplavování stresových hormonů z těla ven.

4. Pro akutní podporu imunity (při viróze, bakteriálním onemocnění či ozáření) – BETAGLUKANY 1,3/1,6
Výzkumný ústav radiobiologie americké armády testoval aktivátory imunity a v roce 2004 bylo zveřejněno, že nejúčinnějšími imunostimulanty (z testovaných 300 látek) jsou beta-glukany 1,3/1,6 z kvasnic, které chrání před infekcemi způsobenými bakteriemi, viry a plísněmi a současně chrání před poškozením z ozáření. Účinek betaglukanů na imunitu a tedy navýšení tělu vlastní obranyschopnosti těla nastupuje v řádu hodin. Doporučená dávka je 200mg – 1000mg denně několik dní po sobě.

„Hackněte“ si vědomě, zodpovědně a s notnou dávkou všímavosti a sebelaskavosti svůj život, a staňte se tak tou nejlepší verzí SEBE SAMA. S našimi ověřenými tipy máte po ruce velmi funkční nástroje pro svou vědomou práci. Jen toho využít... Možná budete velmi mile překvapeni tím, jak malá změna obvykle stačí k zajištění výborného výsledku ☺ 🌱

Mgr. Lucie Vybíral Pastrňáková

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



INZERCE



BETAGLUKANY

ZDRAVOTNÍCI IMUNITNÍHO SYSTÉMU

VIRAIMUN kapsle

Betaglukany v medicínálních houbách reishi, cordyceps, shiitake a maitake

TCD 4 Imuserol kapsle

Kozí kolostrum s ovesnými betaglukany

CASSIS

Rozpuštěné šumivé tablety s Acai berry, černým rybízem a ovesnými betaglukany

**POSILUJTE IMUNITNÍ SYSTÉM PŘÍRODNÍMI PROSTŘEDKY
BEZ VEDLEJŠÍCH ÚČINKŮ!**



CVIČENÍ PRO ZDRAVÁ ZÁDA

Mgr. ZUZANA BALUCHOVÁ



Dýchání je něco tak samozřejmého, automatického, obyčejného, že mu téměř nevěnujeme pozornost. Právě dýchání ale může být nejdůležitějším cvikem pro zmírnění a prevenci bolestí zad. Dech a držení těla jsou navzájem úzce propojené. Ve shrbeném těle nemůže dech volně a plně proudit, bez správné souhry dechových svalů trpí i naše páteř. Mělký povrchový dech s přílišným zapojením svalů ramen a krku vede k bolestem šíje a hlavy. Dýchání se staženým břichem nedává prostor bránici, která je nejen hlavním nádechovým svalem, ale také stabilizačním svalem pro bederní páteř. Nesprávné dýchání tak s bolestí zad přímo souvisí.

PLNÝ DECH PRO UVOLNĚNÁ ZÁDA

Dýchání je těsně spjata s naším duševním nastavením. Při strachu nebo úzkosti je dech rychlý, mělký, proudí zejména do horní části hrudníku. Způsob dýchání se zase odráží v naší psychice. Klidný a plný dech směřovaný až do oblasti břicha dokáže zmírnit stresovou reakci. Nácvik správného dechu je účinným nástrojem ke zvládnutí stresu a k uvolnění napětí.

V následujícím dechovém cvičení se naučíte dýchat do břicha se zapojením bránice. Břišní dech bývá často omezen důsledkem shrbeného držení těla nebo staženého břicha vlivem stresu. Nácvikem břišního dechu aktivujete bránici, která s nádechem klesá dolů a v hrudníku vytváří prostor pro plný dech. Poklesem bránice se v dutině břišní současně vytváří tlak, který přispívá ke stabilizaci bederní páteře. Brániční dech znamená úlevu i pro napjatou šíji a ramena, protože se při něm tak nemusí zapojovat svaly na hrudníku a krku. Dechové cvičení znamená i uvědomění si dechu, který se postupně stává hlubším a pomalejším. Tímto způsobem dosahujeme i zklidnění mysli.

Podstatné je naučit se ovládat břišní dech nejprve vleže na zádech, s pokrčenými nohama, jak je popsáno níže. Postupně můžete

zkoušet břišní dýchání i v sedu, ve stoji nebo při jakýchkoliv denních činnostech. Přestože je dechový pohyb malý, navenek téměř neznatelný, zopakujete ho za den až 20 000krát. Správný dech je proto zásadně důležitý.

Výchozí pozice: Lehněte si na záda. Pokrčte nohy, chodidla opřete o zem tak, aby byla bederní páteř přirozeně v kontaktu s podložkou. Kolena i chodidla jsou na šířku boků. Hlava leží volně, může být podložena tenkým polštářkem. Brada směřuje lehce k hrudníku, mezi bradou a krkem je zhruba pravý úhel. Ruce si dejte v bok, palce jsou zezadu, ostatní prsty zepředu na břicho. Ramena uvolněte dolů do podložky. Zavřete oči, uvolněte obličej.



Plný dech pro uvolněná záda

Provedení: Uvědomte si dlaně a prsty. V klidném rytmu se nadechněte a vydechněte nosem. Každý nádech veďte pod svoje ruce, abyste cítili nejen pohyb prstů směrem vzhůru ke stropu, ale také lehké rozpínání do stran a dolů do podložky. Jde o jemný, pomalý, plynulý pohyb. Při výdechu uvolněte záda do podložky, břicho nechte klesat.

Tempo dechu je přirozené, bez umělého prodlužování nebo zadržování. Pokud se vám při cvičení hlavou honí myšlenky, můžete si v duchu počítat délku nádechu a výdechu nebo opakovat „nádech“ a „výdech“. V uvolněném dechu setrvejte alespoň 3–5 minut.

UVOLŇUJEME PÁNEV A KYČLE

Pánev má určující vliv na postavení páteře. První čtyři cviky této sestavy protahují svaly kolem pánve a spodních zad, s jejich pomocí si můžete ulevit od zablokované bederní páteře.

Další cviky jsou zaměřené na protažení svalových skupin pánve a kyčlí, jejichž zkrácení způsobuje svalovou nerovnováhu v bederní oblasti. Obvykle se jedná o zkrácení bedrokyčlostehenního svalu, který ohýbá kyčelní kloub, současně klopí pánev dopředu, a způsobuje tak zvýšení bederního prohnutí (tzv. hyperlordózu). Dolní záda jsou tím nucena do nepřirozené polohy, obratle a ploténky jsou stlačené, břicho naopak povolené. To vše poté vede k bolesti beder. Další svaly pánve, které souvisí s bolestí dolních zad, jsou hluboké hýžděvé svaly, zejména sval hruškovitý. Jeho stažení může vést k uskřínutí sedacího nervu, který vychází mezi bederními obratli. Na nerovnováze se často podílejí i svaly na zadní straně stehna. Při jejich zkrácení je

pánev tažena dozadu, páteř nelze správně napřímít, v dolních zádech dochází k bolestivé ztuhlosti.

Ke zkrácení těchto svalů vede sedavý způsob života, nedostatek vhodného pohybu a stres. Následující sestava pomáhá vrátit svalům pánve a kyčlí jejich pružnost, uvolnit ztuhlost a zmírnit bolest

Výchozí pozice: Lehněte si na záda, chodidla jsou od sebe na šířku pánve a opřena na podložce. Hlava je volně položená na podložce, případně podložena tenkým polštářkem. Brada směřuje lehce k hrudníku, mezi bradou a krkem je zhruba pravý úhel. Ruce jsou volně podél těla.

UVOLNĚNÍ PÁNVE - KOLÉBKÁ

UVědomte si oblast spodních zad, nadechněte se, s výdechem přitiskněte bedra k podložce. Podsaďte pánev. Tímto způsobem se automaticky aktivuje spodní břicho, bedra se protahují a uvolňují. S nádechem povolte, bedra nechte vyklenout od podložky, uvolněte břicho. Pohyb si můžete představit jako jemné houpání pánve dopředu a dozadu.



Uvolnění pánve kolébka, fáze výdech



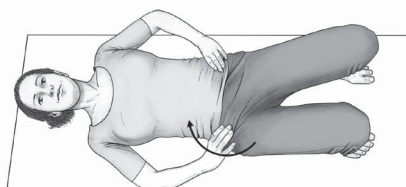
Uvolnění pánve kolébka, fáze nádech

Pokračujte v rytmu přirozeného dechu alespoň 10krát do obou směrů.

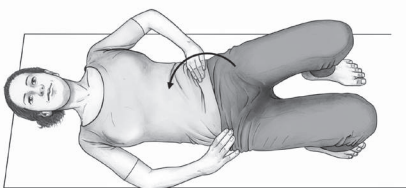
UVOLNĚNÍ PÁNVE - TOČÍCÍ SE TALÍŘ

Položte si ruce v bok, na pánevní kosti. Poté ved'te zlehka pravý bok po podložce vzhůru k hlavě, levý bok

nechte klesat dolů k pravé patě. Pánev zůstává po celou dobu na zemi. Vyměňte strany. Pohyb si můžete představit, jakoby pánev byla talíř položený na karimatce, kterým točíte nejprve kousek po směru a pak proti směru hodinových ručiček.



Uvolnění pánve točící se talíř fáze 1



Uvolnění pánve točící se talíř fáze 2

Volně dýchejte a pokračujte alespoň 10krát na každou stranu.

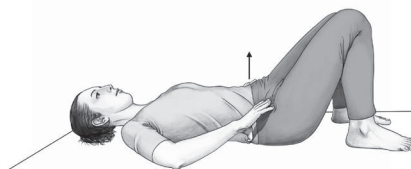
UVOLNĚNÍ PÁNVE - HOUPAČKA

Dejte ruce v bok. Pravý bok ved'te vzhůru směrem ke stropu. Pravá polovina pánve se zlehka nadzvedne od podložky a levý bok se při tom ještě víc opře do země. Poté vystřídejte strany. Pohyb si lze představit, jako by mezi našimi dlaněmi byla houpačka, která se na jedné straně převažuje dolů, na druhé jde vzhůru a pak obráceně.

Volně dýchejte, pokračujte alespoň 10krát na každou stranu.



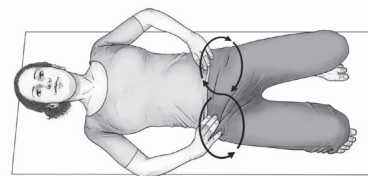
Uvolnění pánve houpačka, fáze 1



Uvolnění pánve houpačka, fáze 2

UVOLNĚNÍ PÁNVE - LEŽATÁ OSMIČKA

Dejte ruce v bok. Představte si, že vaše boky jsou vesla, se kterými budete veslovat směrem dozadu. Vznikne pohyb, jako byste na karimatce pánví opisovali ležatou osmičku.



Uvolnění pánve ležatá osmička

Volně dýchejte, pomyslně namalujte alespoň 10 ležatých osmiček.

UVOLNĚNÍ BEDROKYČLOSTEHNÍHO SVALU

Přitáhněte si kolena oběma rukama co nejvíce k břichu. Poté pravou nohu natáhněte, levou držte stále rukama co nejvíce u břicha. Špičku pravého chodidla nechte směřovat vzhůru, vytahujte se za pravou patou co nejvíce do dálky. Procíťte protažení na přední straně pravého stehna.

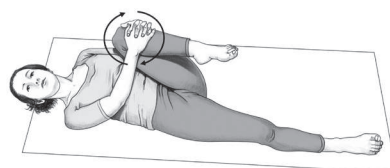


Uvolnění bedrokyčlostehenního svalu

Setrvejte po dobu alespoň 10 volných nádechů a výdechů. Poté vyměňte strany.

UVOLNĚNÍ KYČELNÍCH KLOUBŮ

Přitáhněte si levé koleno oběma rukama k břichu. Pravou nohu natáhněte a nechte volně ležet. Začněte kroužit levou kyčlí, nechte levé koleno opisovat malé a potom i větší kruhy. Vyměňte směr kroužení.



Uvolnění kyčelních kloubů

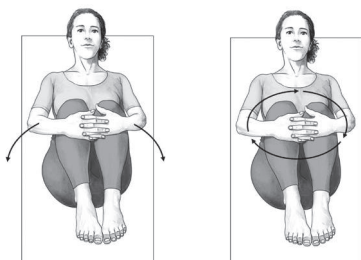


Volně dýchejte, opakujte alespoň 10krát v každém směru. Opakujte s levou nohou.

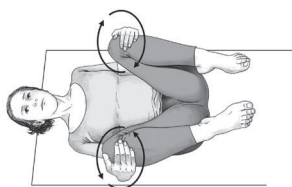
UVOLNĚNÍ KŘÍŽE - KLUBÍČKO

Přitáhněte si rukama obě kolena k břichu a vyzkoušejte následující pohyby:

- Nechte kolena u sebe, zlehka se naklánějte na pravou a pak levou stranu, aniž byste se úplně převálili na bok.
- Nechte kolena u sebe, opisujte jimi malé i větší elipsy.
- Chytněte každou rukou jedno koleno, kružte každým kolenem zvlášť.



Uvolnění křížce klubičko, fáze a, b, c

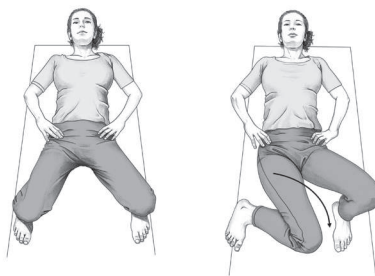


Volně dýchejte, každou z variant cviku zopakujte 10krát.

UVOLNĚNÍ ZEVNÍCH STRAN KYČLÍ

Roztáhněte chodidla od sebe, na šířku karimatky, ruce si položte na pánev.

Nadechněte se, s výdechem přiblížte pravé koleno vnitřní stranou k zemi směrem k levé patě, aniž by se pánev odlepila od podložky. S nádechem vracejte koleno zpátky. Ve výdechu přiblížte levé koleno vnitřní stranou k pravé patě.

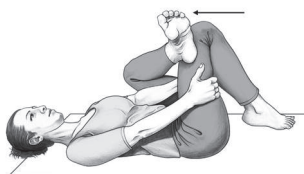


Uvolnění zevních stran kyčlí fáze 1 a 2

Volně dýchejte, zopakujte 5krát na každou stranu.

UVOLNĚNÍ HÝŽDÍ

Levý zevní kotník opřete na pravé přední stehno. Zvedněte pravou patu od země, pravé stehno přiblížte k sobě. Přitáhněte levé stehno ještě blíže k tělu, a to oběma rukama, nebo



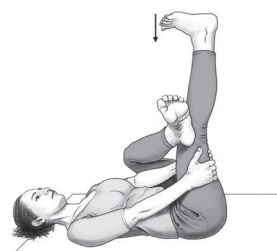
Uvolnění hýždí

s použitím pásku či ručníku. Prociťte tah levé hýždě.

Setrvejte po dobu alespoň 10 klidných nádechů a výdechů. Poté vystřídejte strany.

UVOLNĚNÍ ZADNÍ STRANY STEHEN

Na předchozí cvik navažte natažením pravé nohy v kolenu a přitažením špičky směrem k hlavě. Uvědomte si tah na zadní straně pravé nohy.



Uvolnění zadní strany stehen

Setrvejte po dobu alespoň 10 klidných nádechů a výdechů. Poté vystřídejte strany.

Příště:

Uvolňujeme záda od krční páteře až po páteř bederní

Úryvek z knihy Jana Hnízдила a Zuzany Baluchové: *O bolesti zad, Všechno, co jste kdy chtěli vědět, ale báli se zeptat.*



Mgr. Zuzana Baluchová (1988)

Fyzioterapeutka a cvičitelka jógy. Od roku 2015 pracuje v psychosomatickém centru Hnízdo zdraví na Praze 6. Zaměřuje se na využití jógy v rehabilitaci. Vzdělání si doplňuje na odborných kurzech v Čechách a na cestách po Indii. Na svém webu <https://zuzana-stickova.com/> píše články o těle, duši, józe a fyzioterapii.





ČÍM VYBAVIT DOMÁCÍ LÉKÁRNIČKU

PhDr. MARGIR SLIMÁKOVÁ

Lékárničku má doma snad každý, což je skvělé a určitě to doporučuji. Problém je, že mnozí v ní vedle náplastí a obvazů mají jen skládku konvenčních léků, a to si myslím, že už ideální není. Lékárničku jde totiž vybavit i mnohem lépe.

CO MÁM V LÉKÁRNIČCE

Jasně, že do lékárničky patří náplasti, obvaz, pinzeta na klíšťata, chladivé gely na štípnutí, panthenol na zklidnění kůže po opalování. V té naší se navíc nově zabydly také tejpovací pásky a kolenní elastické bandáže. Místo běžných léků doporučuji mít v domácí lékárničce v první řadě bylinky, a to v nejružnější podobě – čaj, oleje, vitaminy, koření, sirupy, kapky atd. Z klasických léků mám v lékárničce jen jediný – kyselinu acetylsalicylovou, objevenou již před staletími ve vrbové kůře (dnes synteticky vyráběná pod názvem Aspirin). Jejich léčivých účinků si všiml již v 5. st. př. n. l. řecký lékař Hippokrates a doporučoval odvar z ní pro tlášení bolesti a snižování horečky. V roce 1859

se kyselina acetylsalicylová začala vyrábět jako první synteticky připravovaný lék a dnes je Aspirin jeden z celosvětově nejznámějších a nejběžnějších léků pro potlačení horečky, bolesti a zánětu.

MOJE NEJOBLÍBENĚJŠÍ PŘÍRODNÍ LÉKY A NÁVODY, JAK JE POUŽÍVÁM

Levandulový aromaolej – Jde použít jako příjemné antiseptikum, na zklidnění drobných poranění nebo na poštípání. Při bolestech ucha ho kápnu do nahřátého olivového oleje a na vatové tyčince opatrně na chvíli vložím do bolavého ucha. A skvěle se hodí samozřejmě i na provonění místnosti, na odehnání škůdců nebo na zklidnění před spaním.

Magne B6 – Hořčík i vitamin B6 se spotřebovávají při stresu, a tak jejich vyšší dávka může v náročných situacích pomoci. Kdyby měl někdo raději hořčík s B6 podávaný v jídle, mohou doporučit skvělou kombinaci banánu s čokoládou.

Manuka med – Med z čajovníkových keřů z Austrálie a Nového Zélandu, z nichž se vyrábí také populární čajovníkový aromaolej (Tee tree oil). Tento med má díky svému složení prokazatelně protibakteriální účinky. Jeho cena je sice vyšší, ale nespotebujete ho tolik, jako běžného medu ke slazení, a podle mé zkušenosti stojí za to.

Čajovníkový olej – Antiseptický olejček, který prospívá při nachlazení. Doporučuji jej nakapat do aromalam-

py nebo stačí i pár kapek na vatový polštářek k posteli.

Kurkuma latté (někdy též Zlaté mléko) – Vyrábí se z kurkumy a dalších druhů prospěšných koření. Připravíte si ho můžete sami smícháním vhodného koření (například skořice, zázvor, pepř, kardamon, muškátový oříšek) nebo koupit některou z již hotových směsí. Já už roky nakupuji tu od Sonnentor, která obsahuje i pepř, vanilku a zázvor a jsem s ní moc spokojená.

Umeboshi – Nakládané plody japonského druhu švestky (někdy označované také jako meruňky). Ume švestky původně pocházejí z Číny, ale ty nejkvalitnější se dnes pěstují v Japonsku. Plody nejsou hned vhodné k přímé konzumaci, ale až po usušení a naložení s mořskou solí a červeně barvicími lístky Shizu rostliny. Takto naložené švestky poté fermentují v dřevěných sudech po dobu až několika let. Plody jsou kulaté a obsahují vysoké množství vitamínu C, vápníku, draslíku a železa. Při fermentaci navíc dochází k tvorbě enzymů. Umeboshi jsou specialitou hojně používanou v makrobiotice. Doporučují se při trávicích potížích, pálení žáhy, nechutenství nebo přejedení. V akutním stavu většinou i kousek jediné švestky po pár minutách přinese okamžitou úlevu a zlepšení. Z chronických potíží lze švestky použít např. při oslabené imunitě nebo kvasinkové infekci. Stačí podávat kousíček švestky po dobu několika dnů.

Umepasta – Doma v lednici mám se švestičkami vždy i umepastu z vypekovaných plodů, která je skvělá na dochucování při vaření nebo přípravě salátových zálivek. V Japonsku se tradičně používá k dochucení rýže a z umeboshi se připravuje také řada výrobků jako např. pastilky, čaje, zubní pasty nebo koření. Při vaření pozor – pasta má stejně jako samotné umeboshi velmi silnou kyselo-slanou chuť, a k dochucení stačí opravdu troška. Já doporučuji přidávat ji pro zlepšení stravitelnosti jídel. V kombinaci se zakysanou smetanou je například mnohem lepším doplňkem ke smaženým pokrmům než tradiční tatarská omáčka.

Nahřívací polštářky – Ty používáme nejčastěji k prohřátí ztuhlých zad.

Košská mast – Podobně jako nahřívací polštářky prohřívá, prokrvuje a pomáhá rozhybat ztuhlé svaly.

Bachovy květy – Jedná se o květy v homeopatickém ředění, které jsou přiřazeny lidským vlastnostem a podle nich se pak při léčbě na základě našich pocitů vybírají. Lze debatovat o tom, jak homeopatika fungují. Na světě sice existují miliony spokojených uživatelů homeopatik, ale neexistují dostatečně kvalitní rozsáhlé studie, které by jednoznačně jejich účinek potvrdily. V případě léčby drobných, život neohrožujících potíží je ale zásadní používat to, co nám pomáhá, a proto jsme homeopatika zejména u dětí také roky používali. Bachovy květy v každém případě představují psychologickou pomoc už při samotném výběru esence – místo drahých návštěv psychoterapeutů se v klidu posadíme a přemýšlíme nad svými obtížemi, nad tím, co nás skutečně trápí. Při výběru květů věnujeme čas sobě a zamyšlení nad tím, jak se cítíme.

Vitamín C – Klasika mezi vitaminy, kterou se tak snadno nejde předávkovat, takže v období chřipek, zvýšeného rizika nachlazení nebo v době velkého vypětí ho lze podávat i několikrát denně větší množství než je běžná denní dávka. Na pár dnů (jeden týden) doporučuji i 1–5 gramů denně, nejlépe rozdělených do více dávek.

Šaolinový olej – Specialita tradiční čínské medicíny ve spreji, na bolest, nachlazení a rozproudění krve. Podle tradiční čínské medicíny je každá bolest vyjádřením „hladu tkáně po energii“. Znamená to, že v místě bolesti je nedostatek potřebného zásobování krví a energií čchi. K odstranění bolesti je proto potřeba krev a energii odblokovat a rozproudit, a právě tomu může Šaolinový olej pomoci. Odblokovává energetické dráhy a odvádí nahromaděné škodliviny v místě bolesti. Nově přivedená krev a ener-

gie vyživuje postiženou oblast, čímž zmírňuje otoky a zatuhnutí a tiší bolest. Doma Šaolinový olej používáme už roky a vždy nám při nachlazení či bolestech přináší okamžitou úlevu. Potíráme s ním hrudník, krk, záda a pomáhá i při potížích s ucpaným nosem. V takovém případě doporučuji nastříkat ho na kapesníček a přiložit k polštáři, na kterém spíte.

Kurkuma a zázvor – Ty mám buď čerstvé v lednici, nebo sušené ve spíži. Jsou skvělé v zátěžových obdobích, zahřívají, povzbuzují, potlačují záněty, likvidují viry a mikroby. Připravuji z nich doma čaje, z těch čerstvých pak dělám v odšťavňovači vitaminový shot (skvělý je například s pomerančem). Ke kurkumě je dobré přidávat špetku čerstvě namletého pepře, který podporuje její účinnost.

TIPY NA VITAMÍNOVÝ SHOT

Odšťavněte polovinu citronu s kouskem oloupaného zázvoru.

Odšťavněte pomeranč, kousek čerstvé kurkumy a doplňte špetkou čerstvě mletého černého pepře.

Odšťavněte mrkev, pomeranč a kousek oloupané čerstvé kurkumy a zázvoru, přidejte špetku čerstvě mletého černého pepře.

RECEPT NA HRNEK ZLATÉHO MLÉKA

Lžička ghíčka, lžička čerstvé kurkumy, lžička čerstvého zázvoru, hrnek mléka (nebo domácího rostlinného mléka), lžička medu (nemusí být), špetka skořice. V kastrůlku rozehřejte přepuštěné máslo, přidejte nastrohanou kurkumu a zázvor, chvilku jemně osmažte, a pak zalijte mlékem. Prohřívejte a před bodem varu sejměte z plotýnky. Přidejte med a můžete zjemnit i lžící kokosového oleje. Prošlehejte tyčovým mixérem. Nalijte do hrnku přes sítko a posypte špetkou skořice.

Úryvek z knihy Margit Slimákové
Osobní receptář pro zdraví a pohodu. 🍷

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



TÁŇA A VOJTA DYKOVI:

„Úspěch? Materiální věci se přidají, když je člověk sám sebou a dělá věci, které ho těší!“

HANA NĚMCOVÁ, foto archiv



Herecký pár Tatianu a Vojtěcha Dyka není třeba zdlouhavě představovat. Setkání s nimi pro mne bylo potěšením a neslo se v příjemné a uvolněné atmosféře. Doufám, že rozhovor potěší i vás.

▼ Žijeme v zajímavé a trochu náročné době; nejen kvantoví fyzici mluví o změně paradigmatu – vy, jako umělci, máte určitě k vycitřování jemnohmotných proudů a změn blíž?

Táňa: Určitě máme, ale jsou i racionální herci, a i ti více emotivní se těmito otázkami vůbec nemusí zabývat. Jedno-duše k tomu ještě nedošli.

Vojta: Nevím, zda bychom se zajímali o vědomí, spiritualitu, změnu paradigmatu a podobné věci, kdyby Táňa neměla před lety vážné zdravotní problémy.

▼ Před časem jsme s vámi ve Sféře publikovali rozhovor s podtitulem: „Stavím si novou Táňu“. Impulzem té „přestavby“ byla tedy nemoc?

Táňa: Myslím, že se to týkalo mého tehdejšího partnerství, soužití s mým mužem, absolutně racionální bytostí. Dostala jsem se do určitého stavu vnitřní nespokojenosti, nicméně z našich společenských měřítek a pohledu zvenku nebyl k nespokojenosti žádný důvod. Měla jsem hodného manžela, který se staral o děti, byl obětavý, dával mi volnost. Moje duše přesto nebyla spokojená, protože neměla s kým sdílet. To bylo možné pouze v divadle s kamarády... Bylo tam takové nutkání a ta nemoc, to bylo završení.

▼ Je Vojta partner duše? Sdílette?

Táňa: Když je čas, tak samozřejmě...

Vojta: Já sdílím, i když čas není. Myslím, že se dá sdílet, i když spolu čas netrávíme, ale je to samozřejmě složitější. Ted' je to úžasné, protože oba máme tři dny volno. Půl roku jsme oba hrozně moc pracovali.

▼ Pro spoustu lidí žijete naplněný sen – tvoříte a přitom používáte své talenty. Jak vnímáte úspěch? Cítíte se být úspěšnými?

Vojta: Já se úspěšně cítím, ale ne kvůli práci. Ta se k tomu tak nějak přidružuje.

▼ Naplnění tedy přichází zevnitř?

Vojta: Ano a na to „vnitřní“ se pak může „nabalit to ostatní“. Slovo úspěch ani moc rád nemám. Pro mě

je úspěch třeba mít teď volno. Pro každého znamená úspěch něco jiného. Materiální věci se vždycky přidají, když je člověk tak nějak vyživený zevnitř. Opačně to moc nefunguje. Pokud bych tvořil ve stavu, kdy nejsem naplněný, vyživený a nezajímám se o sebe, tak pak tvořím ploše – taková tvorba nemá hloubku. Pokud je člověk naplněný, to je potom „jiná káva“. Nejsem zastáncem toho, že muzikant musí každý rok vydat novou desku. Když to má vytrysknout, tak to vytryskne.

▼ Jak se vyživujete? Jak se propojujete se svým vnitřním tvůrcem?

Vojta: U mě je to jednoduché. Mám to hodně propojené s přírodou.

Táňa: Když teď Vojtu poslouchám, přemýšlím nad slovem úspěšný... mám obavu, že můj program v tomto

naladění a záměr můžu přidat. Nedá se to popsat. Je to o něčem, co vycítím za oponou, než začneme hrát, co tam latentně je, čemu mohu pomoci, aby se zrodilo. Na to se soustředím, tomu nahraj, tomu buď trychtýřem... Možná mi to dohodí „Vašek nahoře“ ☺.

▼ Hráte divadlo je asi z tohoto pohledu mnohem víc naplňující než točit film?

Táňa: Točit film je technická věc. Je to takový zvláštní podvod a celkem těžké na soustředění. Jeden moment vzniká třeba 23. června a další za měsíc. Je to rozkouskované, chybí kontinuita. Není tam divák, i když film může mít pro mě i pro diváka obrovský dopad, nicméně není tam to „tady a teď“.

Vojta: Ted' jsme dokončili film o skladateli Josefu Myslivečkovi, bylo to hodně



životě je cítit se spíš neúspěšně ☺. Ale pokud se budeme bavit o spokojenosti, pak jsou v mém životě záblesky, kdy se cítím spokojená. Nejvíce to jsou okamžiky s dětmi a s Vojtou. Cinkne to a rozhostí se teplo. V práci to zažívám po dobrém představení, když je tam spojení s divákem. Možná jsou tyto momenty rychle pryč, protože by pak pro mě bylo hrozně lehké se v tom „usalašit“. Když se necítím spokojeně a úspěšně, nutí mě to jít dál, je to pro mě určitý motor, je to moje povaha. Neřeknu si, dnes se mi to povedlo a už se o nic nemusím pokoušet. A co je to vlastně „pokoušet“? Většinou se „to“ stane, když se člověk o nic nepokouší. Zároveň ale nějaké soustředění,

rozkouskované. Člověk musí mít příběh pojmutý celý, nestačí si přečíst pouze svoji roli. Ve filmu si musím kontinuitu mnohem více představovat a soustředit se na kontinuitu vnitřní. Herec musí mít představu o celku, proto jsou důležité čtené zkoušky před filmem, bohužel se dnes dělají mnohem méně.

▼ Když už jsme u těch rolí... když hrajete Boženu Němcovou, Medu Mládkovou, Myslivečka... jak moc vás role ovlivňují? Jak funguje alchymie propojení se s rolí?

Táňa: Když zkoušíte, tak jste jednoduše Božena, i po městě chodí Božena...☺. Ale když začnete hrát, tak už se

to neděje, je jakoby splněno. Před představením si jen dělám rituál. Při zkoušení ale rolí člověk opravdu žije. Zrovna teď čtu Český román od Olgy Scheinpflugové a tam autorka popisuje, že Čapek, když psal knihy, tak žil tak postavou, že si najednou uvědomil, že si vybírá úplně jiná jídla – postava ho tak pohlcovala. Zažívali to i jiní velcí spisovatelé. Může to dělat docela neplechu, ale čím je člověk starší, tak s tím umí lépe nakládat. Ví, kdo jsem já a vím, co je postava, kterou hraji. Nicméně je nutná určitá psychohygiena.

Vojta: Psychohygieně se ale dnes moc neučí. Na konzervatoři jsme se všichni



učili, jak být hercem, ale už nás nikdo neučí, jak být zpátky člověkem. Učí se, jak vstupovat do postavy, jak ji prožívat – existují různé metody, např. Stanislavského – ale to, jak po každém představení, když člověk hraje tři a půl hodiny šíleně těžký kus, se neučí, jak z postavy vystoupit, a to je špatně.

Táňa: I u konstelací je důležitý návrat. Herci to pak většinou dělají na baru – proto tolik pijí. Je to povolání, kde je obrovský stres a napětí.

▼ Napětí... trpíte trémou?

Vojta: Já ano, zdravou. U mě je to takový dobrý motůrek – někdy víc, někdy méně.

Táňa: U běžného představení trému nemám. Těším se na něj. Tréma se u mě týká jen premiéry.

▼ Máte nějakou vysněnou roli?

Vojta: Vůbec ne!

▼ Sny nespřádáte? Jak si vás pak role najde?

Táňa: Nemám to úplně ohraničené – něco udělám a pak si říkám, teď by mě zase bavilo dělat komedie. Když už komedií udělám dost, tak si říkám, tak a teď zase něco vážného, pořádně se prohrabat do hloubky. Vyšlu myšlenku. Když nabídka souzní, tak ji chytnu, ale nemám to nějak jasně definované. Je zbytečné mít to příliš jasné – kvůli Julii vám pak utečou dvě zajímavé role.

bych chtěl dělat něco jiného – to nefunguje. Musel jsem uvolnit prostor. Nabídka přišla téměř na lusknutí prstu.

Lidi si obvykle něco přejí, ale už nejsou schopni opustit nějaké své stereotypy, které jim zajišťují určitou jistotu.

▼ Asi je to o tom, něco nechat odejít, zemřít...

Vojta: My ale podobně držíme věci i v životě. Smrt, umírání – zrovna jsme viděli film Jednotka intenzivního života od Adély Komrží, film je vlastně o paliativní péči. Smrt většinou nechťejí do svého života pustit lidi, kterých se přímo netýká, neumírají. Umírající v konečné fázi života se většinou shodují v tom, že už chtějí domů, že chtějí odejít. Jsou smíření s odchodem. Většinou je to těžké pro lidi kolem, kteří si nechťejí smrt připustit.

▼ Společnost nás programuje na vír života, věčné mládí, pozlátko...

Vojta: Naše společnost je nastavena na výkon. Neustále si kladu otázku, kde to vzniklo. Při každé revoluci technického rázu, se všechno hrozně zrychlí. Kde vzniklo to, že místo abychom byli v přírodě, zklidnili se, potřebujeme dvě auta, mít neustále možnost odletět kdykoliv a kamkoliv, mít banán, kdykoliv chceme. Teď je máme celoročně – dříve se na ně čekalo... Muselo dojít k nějakému obrovskému pohnutí celosvětového podvědomí.

Táňa: Celosvětový problém to asi nebude, je to problém západní společnosti.

Vojta: Ano, Evropa je extrémní, ale vidíme i záběry kmenů, které byly absolutně přírodní a teď nosí tričko Coca Cola. Mám pocit, že žijeme v určitém totalitním režimu. Nemůžeme se svobodně vyjádřit a ve spoustě z nás je zakořeněná nenávisť vůči bližnímu svému. Mám pocit, že jsme se dostali na pomyslný okraj hrnce, který když přeteče, tak budeme mít možnost dostat se zpátky k přírodě, k Bohu, víře, pokoře.

Vojta: Také musíme nechat nějakou volnost „tomu nahoře“. Neříkám Bože, sešli mi, prosím, Hamleta. To je neskutecně omezující.

▼ Je v tom pokora?

Vojta: Stoprocentně! Mám i takovou zkušenost. Zrovna nedávno jsem si říkal, jo, jednou za čas si zahrát v komedii je fajn, ale teď by mě bavilo něco hlubšího. Co tedy musím udělat? V první řadě se musím zbavit těch „jednoduchých věcí“. Nemůžu je přijímat, musím je odmítat, abych si vytvořil prostor pro to, co chci. V tu chvíli přišel Mysliveček a Zpráva o záchraně mrtvého. Tak to prostě funguje – když člověk vytvoří místo a má přání, pak se splní.

Vydělávat hodně peněz (komedie jsou dobře placené) a k tomu mít v hlavě, že

▼ Kde začíná hledání? V krizi, když je nám špatně?

Vojta: Nemusí se to týkat pouze takové extrémní situace, i když je to asi nejjednodušší. Když prožijete nějakou nemoc, máte možnost na ni nahlížet jako na dar. Na druhou stranu ale spousta lidí hledá, protože prostě hledat chce. Člověk musí v životě něco hledat...

▼ Hledáte? Nebo máte pocit, že jste našli?

Táňa: Ono je to hrozně dobře schované, krásně se to přetváří a převléká. Já jsem zatím našla pýchu. Často jsem si myslela, že jsem našla, ale pak se z toho vyklubala pýcha. Ego se často fixuje na něco, co se tváří jako spiritualita... Ale baví mě, když se pak člověk plácne do čela a říká si, nojo... ☺ (smích).

▼ David Hawkins ve své knize *Vzestup po úrovních vědomí* zmiňuje, že přece jenom úroveň vědomí populace stoupá...

Táňa: Myslím, že třeba od 50. let minulého století to určitě nabralo velké obrátky. Pro někoho může být rychlá expanze vědomí až nebezpečná. Zdá se, že procházíme porodními bolestmi. U porodu člověk také neví co dělat, někdy je to překotné, někdy je to zdlouhavé... A ten „Vašek nahoře“ si vždycky vybere něco, co je pro člověka obrovsky důležité. Někomu zemře rodič nebo dítě, někdo se zavalí nemocí, někomu vezme práci nebo úspěch... bylo to tak vždycky a my to samozřejmě vnímáme jako obrovskou bolest a ztrátu. Je to takový lis na nás, alchymický tyglík, ve kterém se přetavujeme a pročišťujeme.

Mám pocit, že honba za banánem už skončila, mám pocit, že začíná honba za podstatnými hodnotami. Jde o svobodu.

Vojta: Ano a myslím, že v rámci celého světa jsme na začátku, možná dochází k určitému prolomení desek, přeměně, ale aby došlo k přenastavení celého systému hodnot, tak k tomu je

zapotřebí hlavně mravenčí práce na sobě, trochu jsem doufal, že to bude covid... I když i já si dám rád banán i v létě, nicméně je nás pořád menšina. Díky za všechny Sféry, Raky, Vojáčky, Ledvinky a lidi, kteří se o tom nebojí mluvit. Umělci jsou občas napadáni, že mají dělat jen svou práci, ale myslím si, že je důležité mluvit s lidmi a šířit tyto myšlenky. Šířit harmonii, kterou cítím, když je mi dobře. Třeba při představení často zažívám krátký okamžik, kdy všechno dává smysl. Jiskra, uvědomění, které třeba přijde s určitou rolí. Nebo blažený stav před spánkem, záchvaty pozitivní energie, boží dotyk... Někomu to přináší soustavná

zábleskem geniality, že z takové malinké věci, kterou zasadíte, vyrostे strom, který plodí. Dojímá mě to. Jen ho zalévám a nic víc pro to nemusím dělat. Je to prostě neuvěřitelné. Tím chci říci, že kreativitu nemusíme hledat jen v umění nebo v kultuře, ale kdekoli. Táňa zmiňovala naši kamarádku. Když se jí povede něco v tabulkách, tak je to stejné, jako když se mně povede představení.

▼ Meditujete?

Táňa: Zdá se mi to všechno hrozně komplikované. Semináře, soustředit se na dech... asi úplně nejjednodušší



meditační práce, nebo je to záblesk kreativity.

▼ Je to u vás vždy spojené s kreativitou?

Vojta: Ano a s určitým pozitivním nábojem.

Táňa: Máme kamarádku, která miluje tabulky, počítače – když ji to vše pasuje, tak je blažená. Její činnost je také tvořivá.

Vojta: Ano, netýká se to pouze umění. Když zasadím rostlinu a vidím, že roste – pak se dokážu dojmout nad

je dělat jen věci, které nás těší. A asi je mým největším problémem, že dělám pořád něco pro někoho. Když ale člověk dělá něco s láskou, ostatní pak chtějí být v jeho přítomnosti. I v davu takového člověka poznáte. Hned chcete být u něj a ne u chrtu, který neustále honí termíny.

▼ Otázka na závěr: Co nového vás čeká v roce 2022, na jaké vaše role se čtenáři mohou těšit? Co přejete sobě a světu?

Na co se těšit? To ví Bůh... Ale co bych nám přál? Asi světlo, probuzení, jaro, usmíření, znovuzrození... 🌱

Hana Němcová

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





JAN JOHANN JAROSLAV MIŠKA, foto autor

Základem zdravého a dlouhého života je dostatek vesmírné kosmické energie prasíly. To platí pro všechny živé organizmy. Bez této energie by neexistoval Vesmír a ani život v něm.

ZÁZRAČNÉ KAMENY PRASÍLY

V předchozím článku jsme si pověděli, jak stromy, které dobře nerostou kvůli nedostatku energie, se různým způsobem snaží vylepšit svůj energetický potenciál. To znamená být zdravější, růst rychleji a mít zdravé plody a semena. Nejpozději shazují listy a dobře rostou – je to proto, že rostou v místě, které jim vyhovuje. Na jakém energetickém místě rostou, vidíme nejlépe na podzim. Nejvíce

to je patrné v dlouhých alejích. Ve zdravých stromech proudí energie od kořenů vzhůru a jejich energie rozptýlená do okolí vzácně dosahuje do vzdálenosti větší než sto metrů. Na místech energeticky nedostatečných naopak strom energii sbírá větvemi a zkrouteným kmenem ze svého okolí do kořenů. Energie v něm proto proudí opačně. Což pro nás znamená, že pokud budeme v místě jeho dosahu pobývat, tak bude energii odebírat také nám.

Příběh ořešáku královského jsem už dříve zmiňoval. Roste na kyselém písčitém podloží v sousedství poměrně silné vzařovací energetické linie. Tedy takové, která odebírá živým organismům energii. Proto měl úrodu nevalnou. Nejbližší k této linii žádné ořechy neměl, nejdále nemnoho zdravých ořechů. V prostoru mezi byly jeho plody zčernalé až hluché. Několik metrů od ořešáku, jihozápadním směrem blíže k energetické linii, rostla mohutná třešň. Na její pařez jsem



Povalený několikatunový menhir
s vyznačenou dobíjecí energetickou linií.
Moravskokrumlovský les.



Posilující kámen působí na zbytek koruny višně.

vodorovně položil asi 70 cm dlouhý kámen menhírového typu, v němž proudí energie od silnějšího konce ke slabšímu. Vyzařovací dobíjecí energetická špička kamene je nasměrována na kmen ořešáku. Úroda se mnohonásobně zvýšila. Ovšem pokud nepřišel pozdní mrazík.

Nejdříve si ale povězte něco málo o kamenech (horninách a nerostech) z hlediska jejich energetické účinnosti. Ne každá hornina či nerost stejného druhu jsou energeticky stejně vydatné. Mezi energeticky vydatné horniny patří ty s příměsí železa. Bývají více či méně červené. Skvělým zástupcem je červená žula, kterou používali Egypťané při stavbě pyramid. Na



Zbytek višně s vyhnílým kmenem, detail posilujícího kamene.



Před konečnou výsadbou stromkového angreštu se zahrabnými kameny v zemi.



Po uložení kamenů pod kořenový systém je možné přísun energie ještě opravit.



Po uložení posilujícího kamene u paty stromu broskev vytváří novou korunu.

vlastní stavbu ještě používali vodivý dolomitický vápenec. Na Slovensku objevíme třeba energeticky vydatný andezit.

Energeticky vodivý je také žlutý nebo červený pískovec. Převážně byl používán Kelty při stavbě menhirů a menhirových energetických systémů. U nás se ještě ke stavbě menhirových řad používal diorit vyneseny z řeky Chrudimky (Hradiště u Českých Lhotic).

Mezi nerosty je přeceňovaný křišťál. To stejné platí pro dvě miliardy let starý černý šungit prvně nalezený u Oněžského jezera. Také čínský nazelenalý jadeit patří mezi nerosty s různě hodnotnou energetickou účinností. Nejenom drahokamy a polodrahokamy jsou energeticky účinné. U nich záleží při jejich trvalejším nošení ještě na jejich správném umístění na těle. Keltové používali k léčení zkamenělou třetihorní ježovku nazývanou vejce druidů. Jedna byla nalezena v šamanské keltské léčebně v oppidu nedaleko Českých Lhotic.

Léčivé energetické účinky kamenů dokonale poznají citlivci – šamani. V Brně byla, v hrobce stáří cca 26 tisíc let, nalezena léčitelská souprava se třemi opracovanými kulatými několikacentimetrovými předměty vyrobené z mamutích stoliček. Docent Martin Oliva mně při té příležitosti dovolil celou výbavu prozkoumat.

Ti, kteří energii prasu nevnímají, pak vyrábějí různé „bajky“. Připomenu pár příkladů z knihy *Magická prasíla: V Lulově Praxi se uvádí: „Kámen přináší na jaře rostlinám život svým velkým a úžasným žářem. Když ho asi grán rozpustíš, nabereš té vody tolik, co by naplnilo skořápku lískového oříšku, a zaliješ jí vinný keř, pak bude mít v květnu zralé hrozny“.* Robert Bacon ve svém díle *Opus majus* popisuje, že Kámen či Elixír dokáže smýt nečistoty těla a tak dobře brání jeho úpadku; prodlužuje život na několik staletí. Všechny představy o zázračných kamenech překonává *Kniha svatých trojice*, která

uvádí: „Kámen svíraný v dlani nás činí neviditelnými. Když jej zašijeme do kusu plátna pevně ovázaného kolem těla, aby byl kámen náležitě zahříván, tak se podle našeho přání můžeme vznášet ve vzduchu. Chceme-li sestoupit, nestačí pouhé přání, ale je potřeba plátěný úvazek s kamenem uvolnit. Protože kdyby nám vypadl, spadli bychom dolů jako kámen.“ ©

Dnes je jiná doba. Archeologové objevili keltskou léčebnu vědmy v Libenicích u Kolína. Zůstalo z ní několik černobílých fotografií a jenom menhir, který se nachází na dvoře Archeologického ústavu AVČR v Letenské ulici v Praze. Zabetonovaný mimo energetické linie. Ředitel byl svolný menhir, který není menhirem, přesunout na nedaleký průsečík linií. Dokonce jsem mu přesně označil místo jeho usazení. Ale nestalo se. Vědecká rada ústavu řediteli přesun kamene zakázala.

Měl jsem možnost, díky zahradnické firmě Planta naturalis sídlící v Markvarticích u Sobotky, postavit jinou, větší a energeticky účinnější léčebnu. A sice v Keltských šancích nacházejících se jihovýchodním směrem nedaleko od Markvartic. Jezdí se tam energeticky dobíjet i ze zahraničí. Účinnost léčebny v Keltských šancích si třeba osobně ověřují i mistři reiki. Z tohoto důvodu také dnes stojí dva andezitové menhiry v Humenném. Výrazně navyšují energetický prostor do vzdálenosti 30 až 50 metrů. Konečně se dostáváme k tomu, proč byl článek napsán. Kvůli tomu, abychom si uvědomili, že lze energeticky dobíjet keře a stromy pomocí „zázračných“ kamenů prasíly. A to jak energeticky vodivými kamínky i většími pískovcovými kameny. A to pochopitelně podélně směrově orientovanými – stejnými, jakými je tomu u menhirů.

Co dodat závěrem?

Vesmírná vířivá energie – prasíla má své fyzikální jednotky. Celosvětově byla různě pojmenovávána. U nás



Dobíjení ořešáku, energeticky škodlivé místo způsobující dřevokaznou houbu napravně položený kámen.

se jí říkalo ži, protože je nositelkou života. V Moravskokrumlovském lese byla dokonce prakticky využívána už v mladší době kamenné. Kromě kamenných sedaček, menhiru ve tvaru pánského přirození a dvou úmyslně rozložených kamenných souborů, zde najdeme náš největší menhir. A to zázračný kamenný kolos z mladší doby kamenné. Je to světový unikát. Je to v Česku jeden z bezpočtu odkazů na elektromagnetickou energii prasílu. Přesto se k ní nedokáže přihlásit žádný český vědec. Snad proto, aby se před svými kolegy neznemožnil. V tomto duchu se chovají také veřejné sdělovací prostředky. Nacházíme se proto, s jejím nepoznáním, v zemi energetických analfabetů, protože její prapůvodní kořeny předcházejí lidstvo. Souvisí totiž, jak praví slovanská báje, se zlatým vejcem plující černou tmou. Dobrou před vznikem Vesmíru (puknutím vejce) pojmenovaným poměrně nedávno vědci velký třesk.

Fotografie představují nejen dva základní způsoby jak dobíjet už vysazené keře a stromy, ale také jejich energetické vylepšení ještě před výsadbou. 🌱



Menhir z Libenic u Kolína na dvoře AÚČSAV není menhirem.



Letité ovocné stromky v dosahu linie odebírající energii.

Jan Johann Jaroslav Miška

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





ASTROMEDAILONEK

LENKA ADAMOVÁ, ilustrace autorka, foto Wikipedia

Antoine de Saint-Exupéry, francouzský spisovatel, filosof a humanista. Také civilní i válečný letec, průzkumník, zpravodajce a novinář. Napsal několik románů, kterými se stal věhlasný. Nejvíce je však znám svým pohádkově laděným moudrým příběhem *Malý princ*.

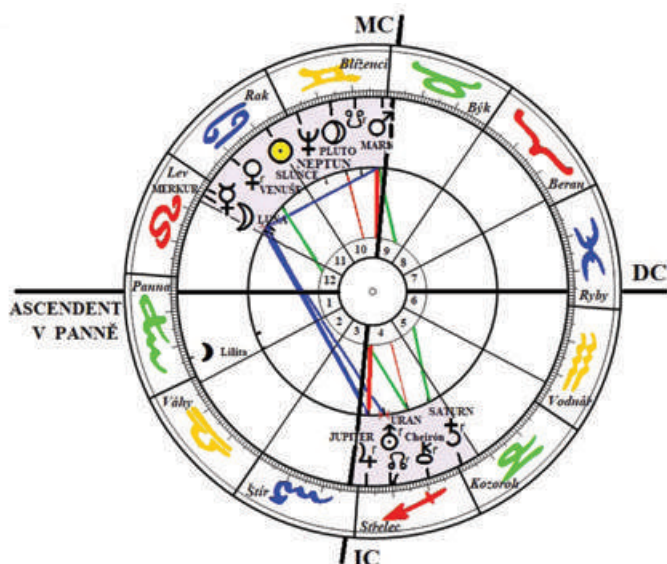
Když se proslulý francouzský spisovatel a letec Antoine de Saint-Exupéry 31. 7. 1944 při svém posledním průzkumném letu ztratil z radaru a zmizel u pobřeží Francie i se svým letadlem, byla to nadlouho jedna z velkých novodobých záhad – kde se to stalo a co se stalo. Teprve v roce 1997 našel rybář v moři u Marseille Exupéryho náramek. Zanedlouho poté mořský archeolog objevil trosky letounu, v němž Exupéry skutečně našel svůj poslední let. Záhada přesto nezmizela. Jaký byl skutečný důvod katastrofy? Technická závada? Únik paliva? Sestřelení válečným protiv-

níkem? Pilotova chyba? Sebevražda? Rozporné interpretace jako by zrcadlily rozpornost samotného letce. V čem to spočívalo? Opět se podívám jen zjednodušeně do některých životních indicií v zrcadle horoskopu.

Princátko

Oba rodiče budoucího spisovatele pocházeli ze šlechtických rodů. Po dvou dcerách se jim narodil Antoine, což naplnilo matku štěstím – viděla v něm „slávu svého života“⁵. Pak se jim narodila ještě další dvě dívka. Avšak otec předčasně zemřel. Mladá

vdova zůstala s pěti dětmi, byli poměrně chudí a žili v sídle příbuzných. Antoine a mladší sourozenci si otce prakticky nepamatovali. I to byl důvod Antoinovy fixace na matku. Matka byla citlivou bytostí s uměleckými sklony – pěstovala hudbu, psala verše, malovala, na což byl vnímavý, jak prozrazuje jeho Slunce v citlivém a „mateřském“ znamení Raka. Dětství Antoina bylo šťastné a plné vzrušujících dojmů. Průzkumy zámeckého parku, chov různých zvířat, hry se sourozenci, rozvíjení tvořivosti (scénky, hudba, verše...) v něm později probouzely nostalgii, stejně jako blízkost shoví-



Antoine de Saint-Exupéry, 29. 6. 1900, 09:15 LMT (08:56 UT),
Lyon, FR. Data: astro.com, RR-AA. Domy Koch.



Sardinie, 1944

vavé matky. Hra „na rytíře Aklina“ prozrazuje jeho rytířský temperament. Byl také trochu tyran – zvláště vůči svému mladšímu bráškově, který však později předčasně zemřel, takže Antoine zůstal pro matku opravdu jediným „Králem Sluníčko“. Ve školních letech byl však průměrný žák, s bohatou obrazotvorností, ale nesoustředěný a málo pilný. Jak je to možné, když má ascendent v příčinné Panně, což je znamení, které je díky času a místu narození prvořadě pro jeho individuální horoskop? Panně vládne (odpovídá) planetárně Merkur. Ten je v jeho horoskopu v královském znamení Lva. Internátní režim mu jako „princátka“ nevyhovoval, a tak snil spíše o mírné nemoci, kdy by mu přinášeli bylinkový čaj... (somatizace znamení Panny).

Technik, který „ulítává“

Když mu bylo 12 let, vynalezl a pokusil se sestavit bicykl poháněný větrem. V dětství rád četl Verna. Rád rozmontovával to či ono. Svým přátelům dával chytáky formou matematických úkolů. Později, od r. 1934 předložil 14 patentů, týkajících se letectví⁵. Smysl pro technické problémy naznačuje to, že mu přece jen vládl „panenský“ Merkur, symbol „analytické“ mysli. A je v 11. domě, který lze spojit s orientací na budoucnost, pokrok, techniku (a také s týmy, přáteli atd.). Nijak ho ale nelze označit za „perfekcionista“. Při vojenské službě v přesnosti selhá-

val, takže uslyšel větu: „Že vám není hanba, syn z dobré rodiny, vzdělaný, vychovaný a půlobraty dělá pod psa!“⁶ Ve vojenské službě je přidělen k leteckému pluku do opravářské dílny jako technik. On však chce létat, a tak bere soukromé lekce a jednou „ukoristi“ letoun, vzlétne a jako zázrakem přistane, když mu už hoří podlaha. Tato situace ukazuje na jeho dispozice v ohnivém znamení Střelce, kde je jednak vládce tohoto znamení Jupiter a dále generační (pomalejší) planeta Uran. Jupiter má rád dobrodružství či výpravy do širého světa a Uran – ten má rád nebe a v dopravních prostředcích ho lze spojit s leteckou, později kosmickou dopravou. Znamení Střelce a energie s ním spojené má Antoine ve 4. domě. Ten kromě témat rodiny, domova, značí také naše nitro, duši. Duševní potřeby. A ty jsou u něj zároveň duchovní, neboť znamení Střelce a Jupiter souvisej s potřebou celkových souvislostí, ať už jsou kulturního, filosofického, náboženského či jiného rázu.

Podvojnost

Rozporuplnost, složitost a taky rozpolcenost povahy Antoina naznačuje způsob uskupení planetárních energií v jeho horoskopu. Tvoří tvar astrologicky zvaný jako Houpačka. Planety jsou ve dvou oddělených „hromádkách“ zhruba naproti. Houpačka souvisí s tendencí žít „dva životy“. Často se člověku s tímto tvarem zdá, že je

nutno volit mezi dvěma hodnotami, např. mezi obory či zaměstnáními, dvěma vztahy, byty atd. Může mít jakoby dvojí životní určení, zaměření, povolání, nebo dva různé intenzivní zájmy, životní tendence. Člověk s tímto tvarem horoskopu usiluje o nějaké propojení. Někdy se to daří (což naznačí různá propojení obou stran houpačky), ale spíše tomu musí věnovat mnoho, ať už vědomého či nevědomého úsilí. Tak jako tak vzniká pocit jisté „rozervanosti“. Antoine byl letec, ale také romanopisec a fantasta. Byl technik, ale také humanista a filosof. Byl považován za „veselou kopu“, ale byl spíše úzkostný, často depresivní. Byl jeho nejsilnější emocionální vztah k matce? Anebo k manželce? Nahlédneme do některých z těchto protikladů.

Létání jako poslání, anebo útěk

Jupiter, který souvisí s „výpravami do světa“, je v opozici s planetou Mars. Jupiter jako archetypový symbol (přesahy, dobrodružství) je potřebou nitra (4. dům, IC). Mars jako symbol bojovnosti, odvahy vojáctví je spojen s posláním, povoláním (10. dům, MC). Tyto symboly zastupují protikladné strany houpačky, a tak vznikla možnost je propojit. Krom toho je Jupiter spojen s duchovními souvislostmi, zvláště když je ve svém znamení Střelce, zatímco Mars ve znamení Blíženců může být spojen s komunikací slovem, písmem.



Malý princ na domovních dveřích, Madrid

Válečný reportér a také spisovatel – v povídce *Letec* a v románech *Kurýr na jih*, *Noční let*, *Válečný pilot* se snoubí konkretismus v líčení leteckého povolání s duchovně filosofickým, kulturně humanistickým i fantazijním přesahem.

Jupiter sám o sobě znamená nikoliv rovnou „létání“ – to je spíše Uran v témže znamení. Jupiter je vztah k širému světu a koncepční přístup. Antoine byl v roce 1930 jmenován rytířem Čestné legie za předchozí zásluhy v civilním letectví. Po vojenské službě totiž létal a zajišťoval přepravu pošty Toulouse – Casablanca a Dakar, vyjednával se Španěly a vzbouřenými Maury, zachraňoval své kolegy letce. Poté

působil v Jižní Americe, prováděl průzkumné lety, založil leteckou linku atd.

Uran jako symbol individualistického a „nadneseného“ přístupu se však neprosadil jen v létání. Ostatně v řecké mytologii ho v této podobě ztělesňuje Ikarus. Uran také symbolizuje osvobozování se, odtrhávání se, odcizování, odpoutávání se. V tomto ohledu Urana mytologicky představuje titán Prométheus. Uranistická energie se v životních reáliích často prosazuje jako útěk od toho, s čím je Uran v horoskopu spojen. Když je Uran ve 4. domě, může to být „útěk“ z rodiny, domova. Z mateřské náruče. Někdy je to potřeba nezávislosti na úkor rodiny. Zvláště, je-li Uran navíc spojen s Lunou. Jak se to mohlo projevovat ve

vztahu Antoine k jeho milované matce, o tom ještě později. Anebo Uran může představovat ve 4. domě či ve spojení s Lunou (znaméním Raka) schopnost najít „uranistickou“ (nezvyklou) výživu, „uranistický“ domov, „uranistickou“ intimitu. V knize *Válečný pilot* můžeme číst např. tato spisovatelova slova: „*Celá ta spletenina trubic a kabelů se stala rozvodnou sítí. Jsem organismus napojený na letadlo. Letadlo vytváří mé pohodlí. Když otočím tímhle knoflíkem, prohřeje se mi postupně oděv a kyslík. /.../ A tak mě letadlo živí... pociťuji k němu něco jako něhu dítěte k matce. Něco jako něhu kojence.*“

Havárie

Jak už jsem zmínila, Antoine má ve svém nitru postavu Ikara (Uran ve Střelci ve 4. domě). A jak víme, Ikarus si troufá přespříliš, má nadnesené vize či cíle a v mytologickém příběhu se tragicky zřítí. Antoine měl do značné míry štěstí, výbušnou energii, dokázal být „nečekaný, hřmící“². A měl také intuici, jak to odpovídá ohnivému znamení Střelce a Jupiteru (podle Junga ohnivý živel odpovídá intuici, jež se vmžiku rozhoří a osvětlí to či ono). Antoine byl např. proslulý svými karetními triky mezi přáteli: „*Někteří z nich pečlivě studovali kouzelníkova gesta, slova... Ale ať už došli ... k jakýmkoli závěrům, jakmile se pokusili karetní trik zopakovat, chybělo vždycky to podstatné: Saint-Exupéryho zázračná intuice.*“² Možná bylo štěstí i v jeho strašlivých ikarovských pádech. V roce 1923 fraktura lebky. Zdálo se, že už nemůže létat, nevzdal to. Za deset let se s hydroplánem překotí a potopí v moři, podaří se mu však vyprostit. Později havaruje opět v hydroplánu, má m.j. těžké zranění nohy, následující onemocnění. V roce 1935 při letu s mechanikem ztroskotají uprostřed Libyjské pouště. Umírající žízní je po třech dnech najde karavana. Zřícení s nejtěžšími následky prodělá v roce 1936 – několik dní v kómatu, sedminásobná fraktura lebky, obličej „na hadry“, další zlomeniny, několik komplikovaných operací atd. Od té doby má jizvy ve tváři. Později ještě lehčí nehoda. Ale ta závěrečná a „záhadná“ v roce 1944 ukončuje

jeho život. Už nemohl výše? Už byla jeho křídla „archanděla“ příliš sežehlá? Anebo si svou daň vybraly skrytější tóny jeho duše?

Láska a svoboda

Antoine byl považován za přitažlivě zvláštního muže a ženy se o něj hodně zajímaly. On se jim nevyhýbal, ale osudové pouto pocítil až k drobné ženě Consuele (Consuelo) Suncinové, salvadorsko-francouzské spisovatelce a umělkyni. Na první pohled se k sobě příliš nehodili – on vysoký, statný aristokrat, hrdina, proslulý spisovatel, ona drobná, hubená světačka a plebejka. Setkali se v roce 1930 v Buenos Aires, city se rozhořely, nastěhovala se ihned k němu, roku 1931 uzavřeli sňatek ve Francii. Vzájemné city byly intenzivní až do jeho smrti, jak o tom zpravuje kniha *Paměti růže* vydaná z jejího rukopisu až v roce 2000 (zemřela roku 1979).³ Léta jejich vztahu byla plná vášně, útěků, odchodů, také odloučení (na dlouhé měsíce), setkání, odpouštění, změn adres, vzájemných nevěř, pochybností, žárlivosti, idylických chvil, bohémského života, jeho nočních letů, nečekaných zvrátů, krizí, mlčení... Antoine ji považoval za „cizokrajného ptáčka“ pro její nepochopitelnost a neuchopitelnost. A ona je tou rozmarnou růží v nejznámějším jeho díle *Malý princ*. Ztělesňovala mu intenzivní city (Mars v sextilu s Lunou ve Lvu), jakož i vášnivost a neuchopitelnost (v citovém a niterném 4. domě Jupiter a Uran). A přece i nad tímto osudovým milostným vztahem jakoby královské žezlo třímala nenápadně jiná žena. Jeho matka.

Matka a hroznýš

Consuela, která vnímala, že ji sestry Saint-Exupéryho, kterému říkala Tonio, nepřijaly, ve své knize³ píše: „Toniova matka se svou nevšední inteligencí a křesťanskou vírou si přála jenom synáčkovo štěstí.... Byla jsem žena, kterou její syn miloval, a to bylo hlavní.“ A dál píše, že jednou přijela jeho maminka, aby zorganizovala sňatek. Tonio matce předal všechny doklady a „záležitost byla bez diskuse vyřízena.“

S matkou měl Antoine celoživotně neuvěřitelně silný a jednostranně jednostrunný vztah. V každém dopise ji oslovuje zdvořilou maminko, mamičko, maminečko, a znovu a znovu ji ujišťuje o ustavičné náklonnosti, něze, vzpomínání, citové důvěrnosti. I ve svých hodně dospělých 44 letech ji ve svém posledním dopise oslovuje chlapecky: „*Moje maminečko, tolik bych Vás chtěl zbavit starosti o mě /.../. Daří se mi velice dobře. Opravdu. Ale jsem strašně smutný, že jsem Vás tak dlouho neviděl.*“ (Dopis matka dostala až rok po smrti syna.) City v jedné tónině potřebují kontrapunkt v zájmu rovnováhy. Kdybychom se jenom nadechovali, začali bychom být podobni nafouklému hroznýši. Tím jsem svými slovy vyjádřila něco málo z toho, čím se zabývá drobná a hutná knížka psychoterapeuta Eugena Drewermanna *Co je důležité, je očím neviditelné – Hlubinně psychologický výklad Malého prince*.¹ Drewermann zmiňuje psychologickou paralelu mezi matčinou náklonností a spolknutí hroznýšem. Píše, že Exupérymu ten pohádkový příběh legitimní a symbolickou formou umožnil, aby se už nemusel „*vracet ke skutečným tématům a traumatům svého dětství*“. Potlačení zápasu s pohlcujícím objetím (sevřením) zaplatil, jak píše Drewermann: „*silnými pocity viny a agresivními zábranami, značným potlačením a rezignacemi, osamělostí a strachem, a konečně sklonem hluboce pohnat sebou za vlastní slabost, a druhými proto, že si namlouvají, jak jsou velcí. Sebeironie, pohrdání a útěk do snění – tak se duševní konflikty neřeší, tak se zvětšují*“. Drewermann píše krásně, že těmito zábranám kulturně vděčíme za určitý typ umělců, snílků proroků, hledačů zásvětna, kde zdrojem bývá ambivalentní vztah k matce!¹

Závěr

Antoine asi pak cítil, že nedokáže „více vyslovit“. Při psaní *Citadely* tvrdil, že to bude posmrtné dílo, a stalo se tak. A možná příliš lpěl na odpoutání se v podobě létání – jeho poslední

let měl být vskutku posledním letem – jen v jiném, ne tak doslovném smyslu slova. Nevíme, zda to vytěsněné v něm se nezměnilo v sebedestruktivitu. I nevědomé ztroskotání může být formou sebevraždy. Mohl vybudit nějak sestřelení, když jako průzkumník letěl beze zbraní? Nebo to byla technická závada, třeba přehlédnutá? Už se to nedozvíme. Což je však psychologicky inspirativní.



Saint-Exupéry před letounem Caudron 630 Simoun s nímž 30. prosince 1935 havaroval na Sahaře v Egyptě během pokusu o rekordní let na trase Paříž-Saigon.

Mistrovským dílem zůstává *Malý princ*. Je světově nejpřekládanější beletrii. V tom příběhu spojil dospělého letce (archetyp hrdiny) s ryzím dítětem, jež v malém a přece tak obrovském světě zápasí s malými a přece tak velkými problémy, jež určují celý další život. Uchovat růži i beránka... Být otevřený životu a těm nejzákladnějším „velkým pravdám“, které cítí i „malé dítě“.

Zdroje:

- 1) E. Drewermann: *Co je důležité, je očím neviditelné*; 2) P. Chevrier: *Saint-Exupéry*; 3) Consuelo de Saint-Exupéry: *Paměti růže*; 4) Marie de Saint-Exupéry: *Já a můj syn*; 5) N. des Vallieres: *Archanděl a spisovatel*; 6) P. Webster: *Život a smrt malého prince*. 🌸

Lenka Adamová

Astropsychologické konzultace a vzdělávání – www.neptunica.cz, tel: 775 195 102
Spojení astrologie a archetypové psychologie C. G. Junga. Články na webu. Vydala knihu ASTROMEDAILONKY. Nové kurzy jaro a podzim 2022. Konzultace též online.



ŠANCE PRO ROK 2022

LENKA ADAMOVÁ

Rok 2022, do kterého vstupujeme, startuje s handicapem. Všichni můžeme na základě stávajících dějů odhadnout, a to i bez astrologie, že procházka růžovým sadem to tak úplně nebude. Mnoho lidí však očekává, že potíže trvající již dva roky dříve či později pominou a že se vše nějak vrátí do předchozích kolejí. Ale nikdy to stejné jako dříve nebude. Víme, jaké jsou vychozí obtíže. Klimatické změny. Skokové zvyšování energií, surovin, materiálů. Nedostatek pracovních sil v různých oblastech hospodářství. Inflace. Drahé bydlení. Nedořešená situace s pandemií. Hybridní válka a virtuální prostor přeplněný hoaxy atd. Kyberútoky. Nerovnováha (labilita) ve světě. Migrace. Rozdělená společnost ve vztahu k tomu či onomu. Potíže jsou však šance ke změně. Ke zdraví našemu, přírody i společnosti.

Kzrcadlům, jimiž se pokoušíme nahlédnout věci příští, patří i astrologie. Není nijak zázračnou věšteckou disciplínou. Každý jednotlivý archetyp má mnoho různorodých projevů. A složitost, provázanost a mnohotvárnost dějů může mít ve výsledku nečekané projevy. Tím spíše, když je zdůrazněn princip neurčitosti. Což právě je, neboť souvisí s vodnářstvím, které dobově již žijeme. A tak se pokusím alespoň něco načrtnout pro rok 2022. Co nám tedy astrologie (západního rázu) naznačuje? Jaké jsou konstelace, které vtiskují obecný rámec roku 2022?

ZODPOVĚDNOST A HOSPODÁRNOST - KVADRATURA SATURNA A URANA

Stále trvá kvadratura Saturna a Urana, podobně jako v roce 2021. Saturn je ve Vodnáři. A Vodnář je znamení, které má podobnou charakteristiku jako Uran. Archetypově je představuje potřeba svobody a témata jako vzpoura, individualismus, či novátorské řešení problémů. Rovněž souvisí s humanismem, či se skupinami stejně smýšlejících (party, týmy, sdružení, politické strany, spolky, přátelské skupiny apod.) Urana a Vodnáře rovněž spojujeme s pokrokem, technikou, novými technologiemi, objevy a virtuální realitou. Zatímco Saturn symbolizuje spíše opak – tradici, konzervatismus,

také státní struktury a společenské uspořádání, zákonnost, tvrdou práci, pozemskou realitu, hospodářství, životní úkoly, trpělivost atd. Saturn ve Vodnáři by měl vytvářet vlastně „výchozí“ k individuální zodpovědnosti (nikoliv stádnosti). Čili k sociální odpovědnosti. Může však také vznikat tlak na pravidla (Saturn), ale i vzpoura proti nim (Uran). Nebo různé změny pravidel.

Zápas o spojení individualismu se vztahem k celku, ke společnosti bude provázet rok 2022.

Je to tendence spojit něco tradičního s modernismem, nikoli módním, ale praktickým (Uran je v zemitém znamení Býka). Netýká se to jen společnosti jako celku (Saturn) a politické moci (Saturn totiž „vládne“ Plutu, jež je v Kozorohu). Týká se to na nějaký způsob každého z nás, naší individuality (Uran), sebehodnoty (Uran v Býku), zodpovědnosti (Saturn), životní změny (Saturn ve Vodnáři) a autenticity (Saturn vládne Plutu).

PŘÍRODA

Kvadratura Saturna ve Vodnáři s Uranem v Býku se projevuje ještě další zásadní tendencí. Jde o **vztah k přírodě a k hmotným**

podmínkám našeho života. S tím souvisí znamení Býka, v němž je poněkud vzpurný Uran. Kvadratura, což je napětový aspekt, mezi Uranem a Saturnem souvisí s dramatickými a nepředvídatelnými přírodními ději.

Příroda si žádá respekt!

K tomu mají přihlížet změny v našem ohleduplnějším využívání přírodních zdrojů. Uran však symbolizuje také setrvalou tendenci přehlížet důsledky novátorství. Vzpomeňme na mýtus, který souvisí s Uranem, o Prométheovi a Pandořině skříňce. Saturn v kvadratuře s Uranem naznačuje namáhavou snahu zpomalovat, usazovat, posuzovat a přijímat odpovědnost za rozhodnutí, která mají přinášet změnu. Saturn přináší požadavky na praktičnost a **hospodárnost**. K tématům vztahu Saturna a Urana patří nejen životní prostředí ale také ekonomika (Saturn), nové technologie (např. v dopravě) a virtuální realita (Uran) a další. Přesné kvadratury nastanou v únoru, v červenci a v prosinci, jejich vliv bude působit během celého roku.

SMYSLUPLNOST A CELISTVOST ŽIVOTA - JUPITER V RYBÁCH

Další konstelací typickou pro rok 2022 je pohyb Jupitera. Jupiter, symbol širších souvislostí a náhledů,



na konci roku 2021 vstoupil do znamení Ryb a bude jimi putovat až do května 2022. V Rybách, jímž původně vládnul (před objevem Neptuna), může jednak do širě rozvinout potenciál Ryb, vztah k většímu celku, schopnost pomáhat apod. Ale Ryby také souvisejí s nemocemi a na kolektivní rovině např. s epidemiemi.



Jupiter může přispět jak k dalším projevům kolektivní „nákazy“, tak i k možnostem léčby.

Možná spíše v širším, než jen lékařském slova smyslu. Jupiter je symbolem energie, jež může scelit a ozdravit život tím, že klade **důraz**

na kvalitu a celkové souvislosti života. Jupiter symbolizuje **plnost a smysluplnost života, bytí** – které přece nemá spočívat v „nemoci“. **V Rybách Jupiter přináší také větší důraz na vztah k „božskému celku“.**

DOBRODRUŽSTVÍ ŽIVOTA - JUPITER V BERANU

Jupiter bude procházet Rybami v roce 2022 až do května, kdy přejde do znamení Berana. To je ovšem mnohem dramatičtější postavení. Jupiter symbolizuje značnou energičnost – jeho řecký předchůdce Zeus je spojován s blesky a hromy, tedy s bouřlivou letorou. Spojení živelného a „rozpínavého“ Jupitera s akčním a bojovným znamením Berana může zneklidňovat. Toto postavení přináší až příliš mnoho energie, leckdy v podobě útočnosti či střetů. Je proto nanejvýš důležité, jak tento potenciál dobře a prospěšně využít ať už ve společnosti či v individuálním životě. Je možné ho využít ve vášnivém „boji“ za něco smysluplného, nebo to rozmělnit v neplodném konfliktu.

Nelze vyloučit válečná ohniska, ale je možné také smysluplně aktivizovat „bojeschopnost“ vůči nějakému „uchvatiteli“. Jupiter čili Zeus souvisí s principem demokracie. (Je to v mytologii vládce bohů, který se o moc podělil.)

V říjnu 2022 se Jupiter, v důsledku retrográdního pohybu, vrátí zpátky do znamení Ryb (a snad tentokrát přinese energii k celkovému ozdravení). A na konci roku 2022 se pak znovu posune do znamení Berana.

DALŠÍ VLIVY

To jsou nejdůležitější planetární pohyby v roce 2022. Rychlejší, tzv. osobní planety zmiňovat nebudu. Jejich přesouvání se děje poměrně rychle, čili vstupují do velkého množství konstelací. To je lépe sledovat jako tranzity v konkrétních horoskopech.

K celkovým tendencím lze ale také zvážit roli zatmění Slunce či Měsíce. V roce 2022 se odehrají čtyři, z toho

dvě budou viditelná na našem území. To bude jednak úplné zatmění Měsíce 16. května 2022, a dále částečné zatmění Slunce 25. listopadu. Dříve se zatměním přisuzovala velká role. Byla považována za něco varujícího. Astronomicky jsou zatmění vždy spojením novoluní nebo úplňku s osou lunárních uzlů (s tzv. Dračí osou). **Tato osa lunárních uzlů aktuálně prochází znamením Štíra a Býka.** Proto zatmění v roce 2022 souvisí s tématy, jako je moc a proměna (Štír), majetkové hodnoty, jistoty, zabydlenost ve světě (také nemovitosti), osobní příjmy, pojišťovnictví atd. (Býk). Měli bychom uvážit, o jaké „jistiny“ opíráme svůj život a zda jsou naše životní jistoty autentické. A jak jsme „pojištěni“ - věcně či symbolicky. Na společenské rovině se projev nezbytnost nějak transformovat oblast příjmů do „společné kasy“, pojišťovnictví a bankovníctví. Drahé budou nejen hypotéky.

Kromě dalších vlivů (jako je třeba retrográdnost) bych zvažovala i aspekty pomalejších planet na Černou Lunu (Lilitu). Ty dostoupí přesnosti od

května do října. Ovlivňují tedy zhruba rovněž druhou třetinu roku a podzim 2022. Tyto aspekty s Černou Lunou mohou přinášet značnou nejistotu v různých oblastech.

A CELKOVĚ?

Co lze z obecných tendencí usoudit? Začátek roku se zdá klidnější, možná nuceně. Od května se více rozhořčují konfliktní témata i různá ohniska napětí. Počasí bude opět spojeno s překvapeními a krajnostmi (kvadratury Saturn a Uran). Pandemické ohrožení bude nadále trvat. Podzim může být spojen s nepříjemnou atmosférou – nemyslím meteorologicky. V našich podmínkách se může projevit politická krize, ale s „dobrým výsledkem“. To už se však týká toho, jak konstelace roku 2022 vztáhneme jako tranzity k nějakému

konkrétnímu horoskopu, např. kolektivnímu (horoskopy států) nebo osobnímu.

Tyto astrologické obecné konstelace totiž hrají takovou roli, nakolik jsou „zpřítomněny“ ve vztahu k nějaké realitě, kolektivitě, osobnosti atd. Projeví se více či méně způsobem, který odpovídá člověku či společnosti. To naznačí radix a dosavadní vývoj jedince či kolektivity. Lze tedy říci, co jsem uvedla na začátku. Ekonomická situace může přinášet napětí. Úkolem pro nás všechny a každého je **hospodárnost. Máme usilovat o smysluplnost života i v obtížnějších podmínkách.** Neztratit **kuráž a optimismus** a tím se ozdravit. Nečekat, až se život vrátí do „starých kolejí“. **Spojit minulost se změnou – tady a teď.** Život je **přece dobrodružství!** 🌊

Lenka Adamová

Astropsychologické konzultace a vzdělávání - www.neptunica.cz, tel: 775 195 102
Spojení astrologie a archetypové psychologie C. G. Junga. Články na webu. Vydala knihu ASTROMEDAILONKY. Nové kurzy jaro a podzim 2022. Konzultace též online.



INZERCE

Oznámení o veřejné sbírce

Lety Divokých hus



Ve dnech 2. 1. – 15. 1. 2022 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch Farní charity Jindřichův Hradec. Výtěžek z naší společné sbírky použijí na rozvoj odborného sociálního poradenství, na rostoucí náklady na terénní formu NZDM, na noclehárnu pro ženy a nákup automobilu pro terénní práci.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu **27 000 000/0100, variabilní symbol 595.**

Farní charita Jindřichův Hradec je stabilní organizace působící na území Jindřichova Hradce a v obcích k němu přilehlých. Jedná se o jedinečného poskytovatele sociálních služeb, který nabízí pomocnou ruku rodinám s dětmi a jednotlivcům sociálně vyloučeným nebo sociálním vyloučením ohroženým. Služby na sebe navazují a vytváří tzv. charitní záchrannou síť, která nabízí komplexní pomoc lidem v nouzi. Charita permanentně usiluje nejen o zlepšování kvality služeb, ale reaguje také na potřeby v dané lokalitě rozšiřováním svých služeb.

Ve dnech 16. – 29. 1. 2022 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch Oblastní charity Hradec Králové.

Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na projektovou dokumentaci pro výstavbu hospice.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu **27 000 000/0100, variabilní symbol 596.**

Posláním Oblastní charity Hradec Králové je pomáhat seniorům, nemocným a umírajícím, rodinám pečujícím o dítě s postižením, lidem bez domova, lidem ohroženým domácími násilím a také lidem v nouzi, nebo krizi. Cílovou skupinou jsou ale především lidé z Královéhradecka a okolí, kteří jsou nevyléčitelně nemocní a nacházejí se v terminálním stadiu nemoci. Poskytují domácí péči terénní formou a nový hospic má tuto jejich terénní hospicovou a paliativní péči doplnit.

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

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



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

SNĚŽENKA PODSNĚŽNÍK



naděje pro nemocné Alzheimerovou
chorobou

JIŘÍ PATOČKA, ANNAMÁRIA HALEČKOVÁ, PATRIK OLEKŠÁK, RADOSLAV PATOČKA

Sněženka podsněžník (*Galanthus nivalis* L.) je naší nejznámější jarní kvetoucí rostlinou. Je to 10 – 20 cm vysoká, vytrvalá cibulovitá rostlina z čeledi amarylkovitých (Amaryllidaceae), kterážto je v naší květeně zastoupena třemi dobře známými a oblíbenými druhy: sněženkou, bledulí a narcisem. Sněženka se objevuje v naší přírodě často ještě ve zbytcích sněhu, a to někdy již v únoru.

Přestože v tomto období je pro většinu květů ještě dost chladno, sněženky si svým typickým včasným, jarním růstem vytvořily zajímavou výhodu. Rostou a kvetou v čase, kdy jsou koruny listnatých stromů ještě stále bez listů. Tím sněženky maximalizují využití slunečního světla ke svému růstu a rozmnožení.

Sněženky lze vidět nejčastěji na zahradách, v listnatých lesích a luzích.

Etymologie latinského rodového jména rostliny je odvozena z řeckého gala (mléko) a anthos (květ), protože květy sněženky jsou bílé jako mléko. Druhové jméno pochází z latinského slova nivalis = zasněžený. České botanické jméno sněženka dal této něžné kytičce jeden z nejvýznačnějších českých přírodovědců 19. století, Jan Svatopluk Presl. V roce 1846 ji přiřadil jméno sněženka lepá. V současnosti uznávané botanické jméno sněženka podsněžník pochází z roku 1950 od Josefa Dostála, profesora botaniky na Univerzitě Karlově v Praze. Na Slovensku je kromě jména sneženka jarná známá také jako bíbolienka obecná, bibolienka, vyskočilka nebo kozí dříst. Českých lidových názvů sněženky je víc. Zatímco Kosík neuvádí ani jeden, v novější práci Rystonové a Hlavičky je jich deset: bibolienka, bibonka, bimbonka, binbonka, biserka, koukoříček, kozí dříst, lesní cibulka, sněhovka a vyskočilka. Sněženka podsněžník patří podle Zákona o ochraně přírody a krajiny mezi zvláště chráněné druhy rostlin, a proto je chráněna ve všech svých podzemních a nadzemních částech a všech vývojových stádiích; chráněn je rovněž její biotop. Sněženka je chráněna také úmluvou CITES.

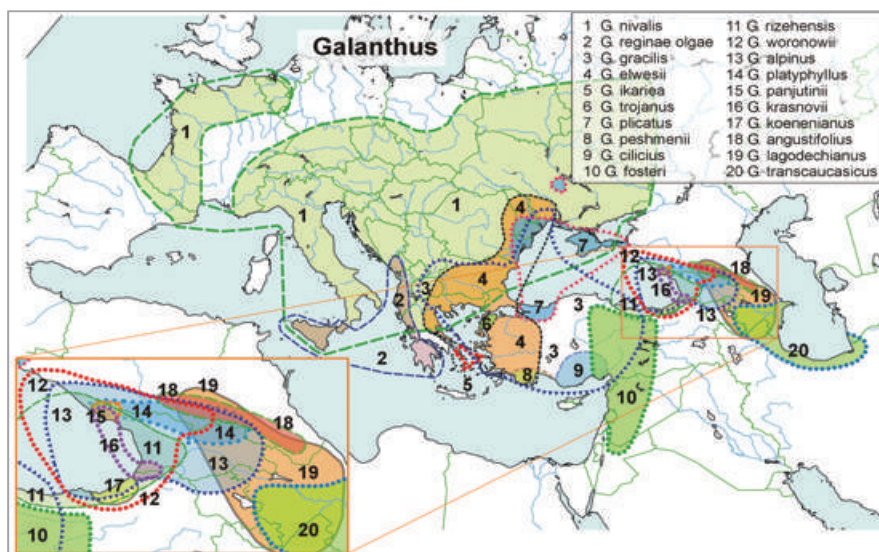
Sněženka roste ve značné části Evropy, na území Čech a na Moravě se vyskytuje roztroušeně po celém území, proto je v našich končinách velice oblíbená a známá. Na Slovensku je situace obdobná. Její původní domovinou je oblast jihovýchodní Evropy a západní Asie. Charakteristickým druhem ve většině Evropy je již uvedený druh sněženka podsněžník (*Galanthus nivalis*). V oblastech kolem Středomořího

moře, Černého moře a Kavkazu se běžně vyskytují také jiné druhy sněženek (Obrázek 1). Jednotlivé druhy sněženek je mezi sebou poměrně komplikované rozlišit a klasifikovat, kvůli značné variabilitě morfologických znaků, které nejsou jednoznačně vymezeny (Obrázek 2). Obecně mají sněženky status ohrožených rostlin, hlavně z důvodu citlivosti na klimatické změny a neregulovaného obchodu s rostlinami.

„ Za nejstarší zmínku o sněžence se považuje Homérova Odyssea, ve které Odysseus pomocí „kouzelné byliny“ odolá čarovnému nápoji, díky čemuž přelstí Kirké. „

Předpokládá se, že danou kouzelnou bylinou byla sněženka podsněžník. Přesto, že je sněženka podsněžník jedovatá rostlina, našla v minulosti také uplatnění v lidové medicíně. Byla využívána k zmírnění migrény a bolesti hlavy. V oblasti Kavkazských hor se místními obyvateli využívala sněženka Woronovova (*Galanthus woronowii*) jako terapeutikum pro zlepšení stavu dětí postižených paralýzou po dětské obrně.

Přesto, že některé léčivé účinky sněženek jsou známé z tradičního využití v lidové medicíně, v současné době chemické složení těchto rostlin znovu přitahuje pozornost vědecké komunity. Diverzita chemického složení sněženek vytváří farmakologický potenciál pro léčbu běžně rozšířených nemocí.



Obrázek 1. Rozšíření sněženky podsněžníku (*Galanthus nivalis*, 1) a dalších druhů z rodu sněženka (*Galanthus*, 2-20). Jak je na obrázku vidět, potěšení z přirozeného výskytu těchto jarních květů je dopřáno pouze malé části světové populace. Zdroj a licence obrázku: Nalagtus. „Distribution of the galanthus species“. <https://commons.wikimedia.org/>



Obrázek 2. Různé druhy sněženek: (A) *Galanthus nivalis* (sněženka podsněžník), (B) *Galanthus elwesii*, (C) *Galanthus gracilis*, (D) *Galanthus ikariae*, (E) *Galanthus trojanus*. Zdroj obrázku: (Kong a kol., 2021).

Netřeba ale zapomínat, že sněženka obsahuje také toxické alkaloidy a požití části rostliny (zejména cibulek) způsobuje otravu, která se projevuje nevolností, zvracením a průjemem. Cibule, stonek a listy rostliny obsahují fenanthridinové alkaloidy, které jsou toxické pro psy, kočky a můžou také způsobit gastrointestinální potíže u lidí. V cibulce rostliny bylo nalezeno asi 20 různých alkaloidů, z nichž nejvýznamnější jsou galantamin a lykorin. Z různých druhů rostlin patřících do rodu sněženka (*Galanthus*) byly izolovány zajímavé alkaloidy včetně izochinolinových struktur, jakými jsou: karanin, narciclasin, tazetin, narwedín a montanin. U těchto sloučenin byly pozorovány významné biologické efekty, jakými jsou: antibakteriální, antifungální, antivirální, antioxidantní, protirakovinné, protizánětlivé vlastnosti a inhibice enzymu acetylcholinesterázy (*AChE*).

Lykorin je cytotoxický alkaloid, který také projevuje **výraznou antivirální aktivitu**. Publikace z června 2021 vyzdvihuje schopnost lykorinu působit proti koronaviřům jako jsou MERS-CoV, SARS-CoV a také nejznámější SARS-

CoV-2, který způsobuje onemocnění COVID-19 (Jin a kol., 2021). Již dříve jsou známy také protirakovinné účinky lykorinu (Patočka, 2008). Přesto, že je struktura lykorinu známa již od roku 1956, i v současné době probíhají výzkumy uskutečňující modifikace jeho struktury s cílem najít nová účinná terapeutika.

Galantamin našel uplatnění v medicíně jako **léčivo Alzheimerovy nemoci**. Tato nemoc byla popsána německým psychiatrem Aloisem Alzheimerem v roce 1907 a ještě v polovině minulého století patřila mezi neobvyklé choroby; znalo ji jen několik specialistů. Dnes ji zná téměř každý dospělý člověk. Postihuje asi 6 % lidí starších 65 let a téměř 30 % lidí starších 85 let. Počty nemocných touto chorobou stoupají na celém světě a současně se snižuje její věková hranice. Alzheimerova nemoc je spojována s rostoucí střední délkou života vyspělých společností, a je proto právem považována za civilizační chorobu. Jde o progresivní neurodegenerativní poruchu mozku dosud neznámého původu, avšak se známými rizikovými faktory, z nichž nejvýznamnějším je stáří a špatný životní styl jako

je kouření, alkohol, nedostatek pohybu, nízká úroveň vzdělání či nevhodná výživa.

Předpokládá se, že Alzheimerova nemoc začíná 20 nebo více let předtím, než se objeví první příznaky se změnami v mozku, které jsou pro postiženou osobu v časně fázi nepostřehnutelné a v konečném důsledku smrtelné. Progresivní charakter nemoci znamená, že se její příznaky s postupujícím časem stále zhoršují. Nemoc se již dostala na sedmé místo jako příčina smrti a je na prvním místě jako příčina demence. Každé 3 sekundy někdo na světě onemocní demencí. Pro demenci je charakteristický úbytek až ztráta schopnosti myšlení, paměti a logického uvažování. Jde o postižení kognitivních a adaptačních schopností člověka, které jsou nezbytné pro jeho úspěšný osobní, společenský a pracovní život. Nemoc zbavuje mozek schopnosti normálně fungovat, a nakonec odsuzuje člověka k závislosti na ošetrovatelské péči. Choroba se sice považuje za nevyléčitelnou, ale je možné zpomalit její rozvoj a zmírňovat po určitou dobu některé její příznaky. Koncem minulého století byly objeveny léky, které mohou vývoj



Obrázek 3. Průřez květem sněženky podsněžník (*Galanthus nivalis*). Autor fotografie: Wolfgang Stuppy, převzato bez modifikací z: <http://powo.science.kew.org>

Alzheimerovy choroby zpomalit nebo na dva i více let zastavit.

Klíčová léčiva, která se v současné době používají k léčbě Alzheimerovy nemoci, také označovány jako antialzheimerika, představují tyto čtyři sloučeniny: rivastigmin, donepezil, memantin a galantamin. Kromě memantinu působí všechny jako inhibitory enzymu acetylcholinesterasy (AChE), což vede k žádanému zvýšení koncentraci acetylcholinu (signální molekuly parasympatického nervového systému). Podávání inhibitorů AChE jako je například galantamin zvyšuje množství acetylcholinu v mozkových synapsích a zlepšuje kognitivní funkce pacientů. Nejedná se tedy o přímou léčbu Alzheimerovy nemoci (lék na Alzheimerovu nemoc zatím nebyl objeven), dochází

ale ke zpomalení progresu onemocnění. Díky tomu lze pacientům alespoň částečně zvýšit kvalitu a délku života. Dokud bylo nutno galantamin izolovat z rostlin, které jsou chráněné, bylo jeho použití v medicíně problematické. Poté, co se podařilo zvládnout jeho syntetickou výrobu ve velkém, stal se galantamin jednou z nadějí pro miliony lidí trpících Alzheimerovou nemocí. Mezitím však probíhá aktivní hledání nových léků, které by dokázaly toto onemocnění ještě více potlačit nebo zcela eliminovat. Přesto, že samotný galantamin nedokáže Alzheimerovu nemoc porazit, jeho chemická struktura se stala inspirací pro hledání nových léčiv. A kdo ví, možná právě některá z modifikací galantaminu přivede lidstvo v budoucnu k vítězství nad touto nemocí.

Tímto však terapeutický potenciál galantaminu a sněženky zdaleka nekončí. Příroda nám prvními kvetoucími sněženkami oznamuje, že její květy nám po celý rok budou kromě estetické krásy poskytovat také inspiraci pro zdraví a léčbu různých onemocnění. 🌸

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.

CO PROSPÍVÁ SRDCI – PROSPÍVÁ I MOZKU

REDIAN
bylinný nápoj

Obsažené byliny pomáhají udržovat normální

- ▶ činnost kardiovaskulárního systému
- ▶ činnost nervového systému
- ▶ hladinu cukru v krvi
- ▶ hladinu cholesterolu v krvi
- ▶ kognitivní funkce



INZERCE

AKUPUNKTURA UCHA

Akupunktura je součástí tradiční čínské medicíny a je stará několik tisíc let. Prevence a léčba pomocí akupunktury spočívá v cíleném ovlivňování organismu stimulací přesně ohraničených míst na povrchu těla, tzv. aktivních bodů. Podle charakteru onemocnění a stavu pacienta volíme aktivní body jednak na těle (tzv. klasická, tělová akupunktura), jednak body a zóny mikrosystémů (ušní akupunktura).

Hlavním a nejvyužívanějším způsobem akupunktury je tzv. mikrosystém ušního boltce. V současné době je známo přes dvě stě aktivních bodů. Tyto body mají úzkou souvislost s určitými orgány a funkcemi v organismu. Akupunkturu lze provádět u všech věkových kategorií. Nejlépe se hodí pro léčbu funkčních nemocí, ale lze ji s úspěchem aplikovat i u řady jiných potíží. Může se použít i jen z preventivních důvodů, k posílení celkového stavu organismu, kondice, imunity, psychické stability. Zajímavé je, že tento tzv. mikrosystém můžeme velmi dobře využít i jako diagnostickou metodu. Přesněji řečeno, je-li někde v organismu postižen určitý orgán, jemu odpovídající bod je na ušním boltci citlivý.

METODY UŠNÍ AKUPUNKTURY

- ♦ aplikace speciálních jehliček do přesně určených akupunkturních bodů
- ♦ stisknutí nehtu a masážní hmaty (akupresura)
- ♦ přikládání semen pohanky (univerzální stimulátor)
- ♦ použití umělého stimulátoru v podobě speciální kovové hvězdičky s magnetem
- ♦ aplikace tepla (moxa, moxování)
- ♦ stimulace elektrickým proudem (elektropunktura, elektroakupunktura)
- ♦ použitím světla a laserového světla (fotopunktura, laseropunktura)

UMÍSTĚNÍ AKUPUNKTURNÍCH BODŮ UCHA

Orgány na uchu jsou situovány jako na ostatních displejích. Střed ucha, jakási prohlubeň, je vyplněna systémem zažívacím a dýchacím. Kolem této oblasti je systém nervový. Okraje ucha představují systém oběhový a vylučovací. V horní části ucha jsou uloženy končetiny, v dolní části ušního boltce se nachází hlava se všemi orgány a hormonální systém. Končetiny a hlava jsou spojeny s páteří, která je na uchu velmi přesně zobrazena. Každý obratel je přibližně jeden milimetr délky valu, který obkružuje ušní boltce.

ZÁKLADNÍ DIAGNOSTIKA

V ušní diagnostice hodnotíme především citlivost kůže, když jednotlivý bod mívá v průměru kolem jednoho až dvou milimetrů čtverečních, hodnotíme kožní odpor a to pomocí speciálních přístrojů, měřičů kožního odporu, ale hodnotíme i kvalitu kůže, tedy zarudnutí, bradavičky, olupující se okrsky.

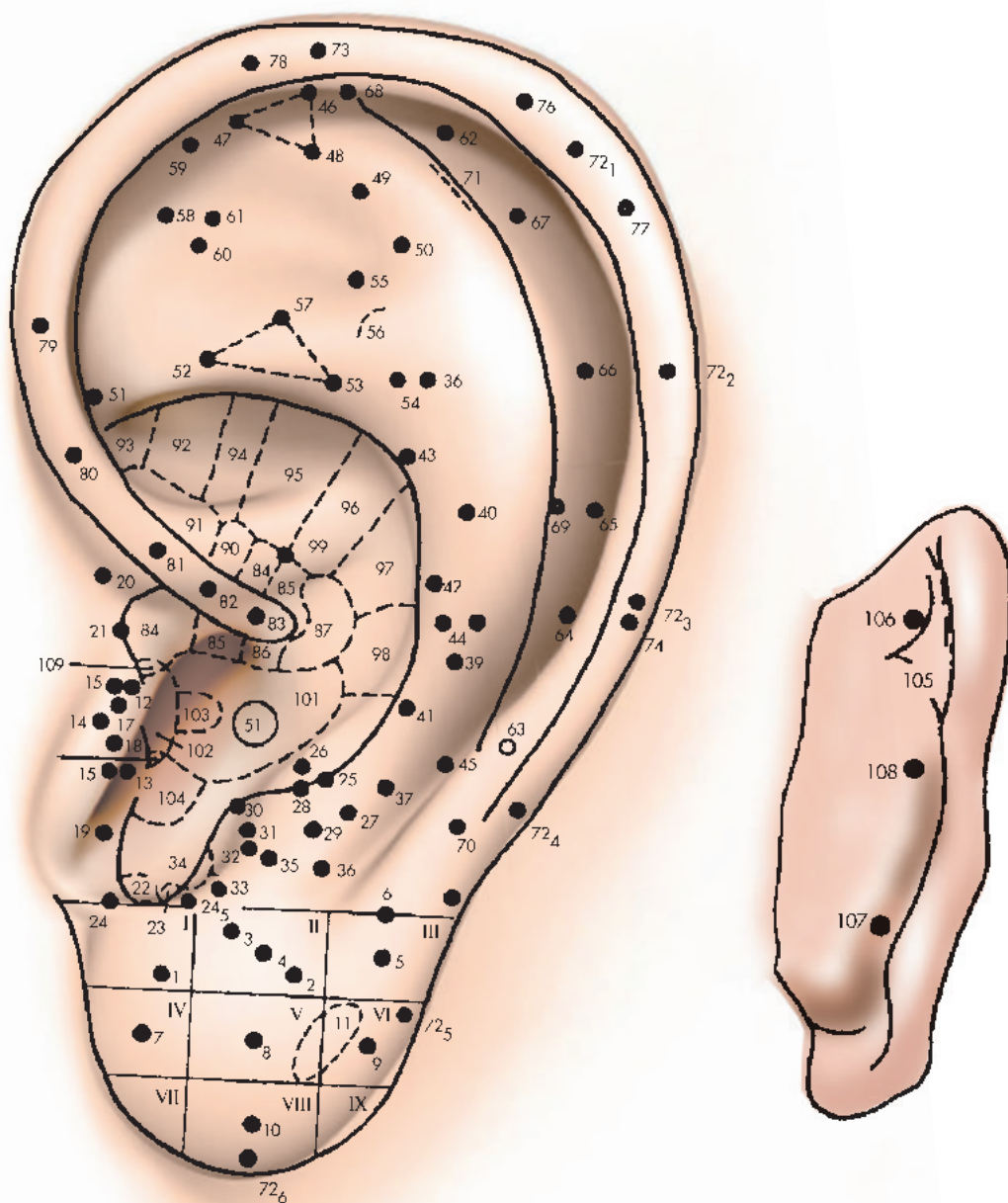
Trvá-li porucha v těle dlouho, pak kůže na uchu není čistá a zdravá. Již pouhý pohled stačí k obecné diagnostice většiny základních problémů.

Dále můžeme, při obecné diagnostice, hodnotit tvar a velikost ucha. Velké ucho se silným lalůčkem je dle čínské medicíny známkou dlouhověkosti. Takové ucho mělo začít v rovině očí a sahát koncem lalůčku až k rovině úst. Naopak malý lalůček znamená nedostatek minerálů, především ještě v těle matky, to znamená chybu ve stravování rodičky a nedostatky ve výživě v prvních létech života. Jíme-li přemíru sladkostí a jí-li přemíru jinových potravin těhotná matka, je pravděpodobné, že se nenarodí dítě silné, energické a harmonické. Jsou-li uši posazeny vysoko, pak můžeme usuzovat na člověka bystrého, agresivního, ale nevyváženého. Malé uši patří lidem pružným, pohotovým, ale s myšlením omezeným a úzkoprým.

ZPŮSOB VYUŽITÍ AKUPUNKTURY

U dospělých a starších dětí se doporučuje akupunktura pro odvykací kúry (obezita, alkoholismus, kouření), migrény a jiné bolesti hlavy. Dále je nápomocná u různých onemocnění pohybového aparátu, u nichž působí její analgetický efekt. Ve všech věkových obdobích pak můžeme ovlivnit neurotické poruchy všeho druhu, logopedické problémy, nechutenství, poruchy spánku, pomočování. Jako podpůrná, pomocná, ale v některých případech i základní léčba může akupunktura působit u všech alergií, onemocnění dýchacích cest, výborně upravuje nemoci sliznice žaludeční (od hyperacidit až po žaludeční vředy) a funkční poruchy trávení. Můžeme ji použít i u některých gynekologických potíží s jasnou příčinou. Je možné ji využít jako preventivní léčbu komplikací cukrovky.

AKUPUNKTURNÍ BODY UCHA



1 znecitlivění zubů (1) | 2 měkké a tvrdé patro | 3 spodina ústní | 4 jazyk | 5 horní čelist | 6 dolní čelist | 7 znecitlivění zubů (2) | 8 oko | 9 vnitřní ucho | 10 krční mandle | 11 jařmový oblouk | 12 vrchol tragu | 13 nadledvinky | 14 zevní nos | 15 hrtan | 16 vnitřní nos | 17 žízeň | 18 hlad | 19 hypertenze | 20 zevní ucho | 21 srdce a cévy | 22 hormony hypofýzy | 23 pohlavní žlázy | 24 zrak | 25 mozek | 26 bolesti zubů | 27 hrtan, zuby | 28 hypofýza | 29 týlní oblast | 30 slinné žlázy | 31 astmatický záchvat (1) | 32 varlata | 33 čelo | 34 mozková kůra | 35 spánková oblast | 36 vrchol temene | 37 krční obratle | 38 kostrč | 39 hrudní obratle | 40 bederní obratle | 41 šíje | 42 hrud' | 43 břicho | 44 prsa | 45 štítná žláza | 46 prsty nohou | 47 pata | 48 kotník | 49 koleno | 50 stehno | 51 autonomní systém, libido | 52 ischias | 53 hýždě | 54 lumbalgie | 55 shen men | 56 děložní čípek | 57 kyčelní kloub | 58 děloha | 59 hypotenze | 60 astma (2) | 61 poruchy jater | 62 prsty rukou | 63 klíční kost | 64 ramenní kloub | 65 paže | 66 loket | 67 zápěstí | 68 apendicitida (1) | 69 apendicitida (2) | 70 apendicitida (3) | 71 kopřivka | 72 body helixu (1-6) | 73 krční mandle (1) | 74 krční mandle (2) | 75 krční mandle (3) | 76 játra - jang (1) | 77 játra - jang (2) | 78 vrchol boltce | 79 zevní genitál | 80 ureter | 81 rektum | 82 (a) bránice | 82 (b) zero (nula) | 83 zero (nula) | 84 ústa | 85 jícen | 86 česlo | 87 žaludek | 88 dvanáctník | 89 tenké střevo | 90 apendicitida (4) | 91 tlusté střevo | 92 močový měchýř | 93 prostata | 94 uretra | 95 ledviny | 96 slinivka a žlučník | 97 játra | 98 slezina | 99 ascites | 100 srdce | 101 plíce | 102 průdušky | 103 průdušnice | 104 tři zářiče | 105 hypotenzní brázda | 106 záda - dolní část | 107 záda - horní část | 108 záda - střední část | 109 dolní část břicha | 110 horní část břicha

CO JE TO KINESIOTAPING

Fakta a mýty

Mgr. ZUZANA BALUCHOVÁ

„Můžeme to zkusit zatejpovat“ je věta, kterou možná uslyšíte u fyzioterapeuta poté, co si vyslechne vaše obtíže. Vytáhne pak barevnou lepící pásku a ostré nůžky. Jak mi tohle může pomoci? O tejpování, nebo odborně kinesiotapingu, panuje mnoho mýtů a nesrovnalostí. Jak to s nimi doopravdy je?



1. MÝTUS: TEJP JE JEN PLACEBO

Tejpy jste určitě viděli i v televizi na sportovcích na Olympiádě. Myslíte, že by si ho vrcholoví sportovci při svých nejdůležitějších momentech v kariéře nechali lepit jen tak pro lepší pocit? Tejpování má opravdu svůj odborný základ a vysvětlení. Lepení tejpů má svoje pravidla a zásady, bez kterých nemohou správně fungovat. Roli tu hraje míra napnutí tejpů, odkud kam tejp lepím a v jaké pozici ho lepím. Správně nalepený tejp nám může například

pomoci zastabilizovat kloub po úrazu či podpořit sval při pohybu.

2. MÝTUS: ORTÉZA NEBO BANDÁŽ JE LEPŠÍ NEŽ TEJP

V některých případech může opravdu být ortéza nebo bandáž vhodnější, to nejlépe zhodnotí fyzioterapeut. Správně nalepený tejp ale dokáže tyto techniky nahradit, a navíc má oproti nim spoustu výhod. Tejp vám nijak nebrání při pohybu, neomezuje ani průtok krve a lymfy a vejde se s ním

do boty a můžeme ho nosit pod oblečením. Tím, že skvěle přilne ke kůži, ho po chvíli ani necítíme. Tejp se výborně hodí při akutních potížích, když si například při sportu natáhneme sval, vymkneme kotník či poraníme vazy v koleni.

3. MÝTUS: S TEJPEM SE NEMŮŽE KOUPAT

Můžeme. Kvalitní tejp je voděodolný, můžeme se s ním sprchovat, koupat, a dokonce s ním i jít do bazénu. Neuvě-

INZERCE



Diocel Artrizone

přírodní krém
s ozonizovanými oleji

Extrakty bylin působí při bolesti zad, svalů, kostí, kloubů nebo výronů.



říte, kolik lidí tomu stále nevěří a při koupání si zatejpovanou oblast obalují igelitem či se pár dní dokonce nekoupou. Zásadnější pro výdrž tejpů je zatejpovanou část těla opatrně osušovat ručníkem (jen dotykem, ne drhnutím) a před lepením tejpů je třeba, aby pokožka byla čistá a suchá a ideálně oholená.

4. MÝTUS: ČÍM DÉLE TEJP VYDRŽÍ TÍM LÉPE

Tejp po zhruba pěti dnech ztrácí svoji elasticitu a tak i svoji účinnost. Proto nemá smysl ho držet na kůži přes týden. Navíc po pár dnech nošení tejpů je dobré si dát alespoň den až dva od tejpů pauzu před dalším zalepením (pokud je potřeba), aby si pokožka mohla odpočinout.

5. MÝTUS: BARVA TEJPŮ URČUJE JEHO VLASTNOSTI

Všechny barvy tejpů mají stejné vlastnosti, není to jako u tzv. therabandů, kde barva určuje míru elasticity. U kinesiotapingu je barva opravdu jen otázka vkusu. Vybrat si můžete od tělové barvy, přes výrazné barvy jako je růžová, modrá či žlutá až po černou.

6. MÝTUS: TEJP MŮŽEME KOUPIŤ I V LIDLU A DOMA SI HO SÁM NALEPÍM

Ano, to můžeme. Tam ho máte už i předstříhaný a snad i s návodem, jak a kam si ho nalepit. Otázkou je ale kvalita ošetření takovým tejpem ve stylu „udělej si sám“. Mám zkušenost, že tejp se vyplatí koupit kvalitní (5 metrová rulička vyjde na 200 – 300 Kč). Délku tejpů je potřeba vždy odměřit individuálně, podle toho, co a jak chci zalepit. To vám nejlépe ukáže fyzioterapeut po odborném vyšetření. 🐾

Mgr. Zuzana Baluchová (1988)

Fyzioterapeutka a cvičitelka jógy. Od roku 2015 pracuje v psychosomatickém centru Hnízdo zdraví na Praze 6. Zaměřuje se na využití jógy v rehabilitaci. Vzdělání si doplňuje na odborných kurzech v Čechách a na cestách po Indii. Na svém webu <https://zuzana-stickova.com/> píše články o těle, duši, józe a fyzioterapii.



Před dlouhou dobou přišel do kanceláře mladý pohledný muž. Muž byl průměrné výšky, hubený, s velmi bledou tváří. Modré oči nervózně hledaly kontakt. Po rozhovoru o stravě, krevní skupině, způsobu práce a návycích jsem přešla na klasickou léčbu bioenergoterapií. První sekundy kontaktu mých rukou s energetickým polem chlapce nám poskytly konkrétnější informace. Nebyl to klasický případ. Byl to dlouhotrvající stres, který jej pomalu vyčerpával každý den. Po ošetření vyčištění energetického pole a jeho regeneraci jsme přešli k hlubší konverzaci. Jeho příběh byl krátký, ale velmi smutný – dívka – vitální, mladá, očekávající kreativního chlapa, měla neustálé stížnosti na klienta, že není takový... a takový... a takový... Zamilovaný chlapec, fascinovaný touto dívkou, se nedokázala ubránit takovým požadavkům. Jeho energie slábla. Sám byl přesvědčen, že pro ni není dost dobrý. Bylo možné pracovat s koučovacími technikami – s přesvědčeními, nastavením systému – pracovat s mužskou energií v jeho linii, sezení s dechem – pracovat se stresem, který se v něm hromadil a ničil jej. Vždy hledám JEDNO ŘEŠENÍ. Takové, které bude fungovat nejvíce a udělá největší změnu v nejkratším čase. Jediným řešením byl ANDROZIN! Perfektní adaptogen. V této jedné láhvi je směs bylin, které jemně vytáhly z tohoto ztraceného mladíka – chlapa, vše, co se v něm skrývalo. Sám



byl výsledky překvapen. Zjistil, že je kreativní! Má nápady a dokáže je přetvořit v skutečnost! Přestal se bát kritiky své partnerky. S jistotou s ní mohl diskutovat. Dokázal obhájit svůj názor. Byl na sebe velmi pyšný! Cítil svou sílu a moc! Na třetím setkání řekl (a také jsem si toho všimla), že se změnilo zabarvení jeho hlasu. Zní to téměř neuvěřitelně, ale je to logické. Bloudivý nerv – nejdelší lidský nerv probíhá od spodní části lebky přes oblast krku až k podbřišku. Byl to on, kdo vyvinul tlak kolem krku. Tam napnul svaly hrtanu a zkrátil hlas. Androzín jako adaptogen snížil tahy svalů na krku a i hlasivky se uspořádaly odlišně. Výsledkem bylo, že hlasivky zněly jako pěkný mužský hlas. Po měsíci s Androzínem dívka řekla – ZMĚNIL SE! ANO – znovu našel sám SEBE! 🌍

Wanda WIELOCH-BORKOWSKA
bioenergoterapeutka, trenérka System
Settings, Breathworker



BIOTERAPEUT VLADIMÍR ĎURINA DOPORUČUJE

Podle tradiční čínské medicíny jsou měsíce **leden a únor** **pod vládou elementu voda** a je zapotřebí věnovat zvýšenou pozornost ledvinám a močovému měchýři.

Nacházíme se v období zimy, kdy příroda odpočívá, regeneruje a pod vrstvou sněhu a ledu nabírá nové síly. Stejně tak i my lidé bychom měli více odpočívat a regenerovat své síly. Už samotný fakt, že je brzy tma, nám dává dostatečně najevo, že bychom přírodní biorytmus měli také poslouchat a více dbát na odpočinek. Moudrost TČM říká, že pokud proudí energie jin a jang v meridiánech správně, pak jsme zdraví a spokojeni. Je-li některý z meridiánů v nerovnováze, pak se jeho disharmonie může projevit jako zdravotní problém. V lednu a únoru je nejcitlivější meridián **ledvin a močového měchýře**. Jak již z názvu napovídá, jejich hlavními orgány jsou ledviny a párovým orgánem močový měchýř.

ELEMENT VODA A MOČOVÝ SYSTÉM

Močový systém se skládá především z **ledvin, močové trubice a močového měchýře** a jejich fungování je určující pro **vyučování toxinů z našeho těla**. Pokud fungují správně a vylučo-

vací systém je v rovnováze, neměli bychom pociťovat žádné zdravotní obtíže s ním spojené. Močový systém reaguje nejen na fyzické podráždění (např. chození či stání bosky na studené zemi či prochladnutí při nedostatečném obléčení), ale také na naše emoční rozpoložení – např. emoce jako strach a obavy mají přímý vliv na prvek VODA, jenž je těmto orgánům přiřazen.

Při nerovnováze se mohou objevit **fyzické obtíže**, jakými jsou např. slabá funkce a kontrola močového měchýře, napětí svalů podél páteře a na zadní straně nohou a kyčlí, bolesti páteře, ishias apod. Pokud trpíte bolestmi, pálením a řezáním při močení, častým nutkáním na močení, či dokonce výskytem krve v moči, s velkou pravděpodobností vás trápí zánět močového měchýře (cystitida).

Hlavní funkcí ledvin je filtrování krve a tělních tekutin a vylučování velké části odpadních látek z těla ven. Podle TČM je potřeba se o ledviny dobře starat, protože hluboko v našem organismu hromadí energii jin a jang

a jsou zásobárnou vitality. Vyčerpání této „nádrže“ se jen těžko znovu naplňuje. Nerovnováha se může **projevovat únavou, vyčerpáním vedoucí až k depresím**. Mezi **fyzické příznaky** snížené funkce ledvin patří tmavé **váčky pod očima, výraznější chutě na slané, mastící se vlasy, šedivění či ztráta vlasů, roztřepené konečky, otoky, bolesti v dolní části zad, lámavost kostí, impotence**.

Potíže s ledvinami však mohou ovlivnit i **močový měchýř** a u mužů i **prostatu**, čímž může docházet k zánětům. Pokud jsou funkce ledvin a jejich čistící schopnost zeslabené (např. vlivem nedostatečného pitného režimu), ukládají se v nich i v dalších životně důležitých orgánech toxiny, vápník a vedlejší produkty, které mohou způsobit vznik závažnějších chorob, např. **ledvinové kameny či ateroskleróza**. S funkcí ledvin je také velmi úzce spojena funkce srdce, neboť ledvinami přečištěná krev se vrací zpět k srdci a odtud do celého těla, při vážných potížích se může objevit právě již zmíněná ateroskleróza.

Na **emoční úrovni** se nerovnováha energií může projevovat podrážděním, vztekem, strachem (zejména v oblasti vztahů), silnou citlivostí, ale také záchvaty pláče, nedůvěrou až hlubokou depresí, bráněním volného toku v procesu myšlení a emocí, pocity strachu, že budeme životem přemoženi a odpaveni. Proto ledvinové potíže často souvisí s lpěním na starých emocionálních vzorcích nebo na negativních emocích. V dnešní době stresu jsou velmi zatížené nejen ledviny, ale také nadledvinky, které jsou umístěné na obou horních stranách ledvin a produkují stresový hormon adrenalin. Spolu s ledvinami hrají důležitou roli při termoregulaci, zvyšování úrovně energie a sexuálního apetitu. Může se však objevit i opačný problém, kdy je energie ledvin v nadbytku a může tak docházet k workoholismu, tedy strachu ze selhání, který žene člověka stále vpřed.

Protože močový měchýř v sobě hromadí odpadní látky a vylučuje je z těla ven, poukazuje jeho stav z hlediska symptomaticky na to, jak umíme snášet a vypouštět tlak života a jak umíme nechat odejít staré bolesti a křivdy. Je důležité přijmout, že minulost je již neměnná, propustit ji a nehromadit v sobě staré a bolestné myšlenky a emoce. Schopnost přijetí a přizpůsobení se je klíčový pojem činnosti močového měchýře, a to ve všech rovinách vědomí, těla i ducha. Pokud měchýř nefunguje správně, jsou i ostatní orgánové soustavy a tkáně velmi zatížené.

Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje pečovat o močový systém vhodnými přírodními doplňky stravy s extrakty bylin, které ovlivňují vylučování a příznivě působí na urogenitální systém, prostatu, kosti, klouby nebo šlachy.

DIOCEL KAPKY nyní 2 + 1 za 50% obsahují zlatobýl obecný normalizující funkci močové soustavy, vrbovku malokvětou podporující normální **funkci prostaty**, turan kanadský podporující **vylučování vody a kyseliny močové z těla**, kopřivu dvoudomou normalizující **funkci prostaty, ledvin a čistící krev**.



DIOCEL BIOMINERÁL KAPKY nyní 2 + 1 za 50% obsahují koloidní minerály v dobře vstřebatelné formě pro zdravé fungování buněk.



DIOCEL ARTRIZONE KRÉM nyní 2 + 1 za 50% je masážní krém s obsahem ozonizovaných olejů a extraktů bylin pro **regeneraci kostí, kloubů a svalů**.



DIOCEL BYLINNÝ NÁPOJ v nálevových sáčcích nyní 2 + 1 za 50% je směs bylin pozitivně působící na meridián ledvin a močového měchýře, a tím i na **stav kostí, kloubů, uší a kvalitu vlasů**.



Stále je zapotřebí **udržovat svůj organismus bez nežádoucích virů a bakterií** a toho je možné dosáhnout užíváním bylin, které k tomu příroda předurčila, jako je **dračí krev** v **SAGRADINU** nebo byliny yzop lékařský, černohlávek obecný, šalvěj červenokořenná, kozinec blátnitý nebo meduňka lékařská v bioinformačních kapkách **DiNAvir**.



Poznamenejte si do kalendáře

Diagnostiky zdraví a přednášky Vladimíra Ďuriny



24. 1. 2022 14–18 hod.	PRAHA 1 , Politických vězňů 15, 1. patro Info a objednávky: Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330	28. 2. 2022 14–18 hod.	PRAHA 1 , Politických vězňů 15, 1. patro Info a objednávky: Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330
25. 1. 2022 10–13 hod.	PRAHA 1 , Politických vězňů 15, 1. patro Info a objednávky: Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330	1. 3. 2022 10–13 hod.	PRAHA 1 , Politických vězňů 15, 1. patro Info a objednávky: Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330

AROMATERAPIE V ZIMĚ

podle čínské medicíny

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ



Otevírá se před námi krásné celoroční téma, opírající se o jedno krásné české slovo – cítit. Můžeme využít svůj čich a cítit libé i nelibé vůně a pachy. I naše pokožka cítí doteky či bolest. Cítíme i svým srdcem, když vnímáme emoce a nejrůznější pocity. Cítění vkládáme i do intuice, neboť cítíme, že se něco blíží. Cit a cítění se linou celou naší osobností. Existuje něco úžasného na všechny úrovně našeho cítění – přírodní éterické oleje. Voní našemu nosu, harmonizují emoce, posilují intuici, zlepšují zdraví těla i zpřijemňují doteky. Vydejme se společně cestou jednotlivými ročními obdobími v propojení aromaterapie a tradiční čínské medicíny. Přeji voňavé čtení plné inspirace po celý rok.

Historie aromaterapie sahá velmi daleko. Dle dochovaných starověkých spisů lze usuzovat, že lidstvo používá esenciální oleje již více než šest tisíc let. Léčivé schopnosti rostlin a olejů využívali v Egyptě, Indii, Číně, Tibetu, Římě, Řecku a dá se říci, že k rozvoji aromaterapie přispěly prakticky všechny historické národy. Hippokratés (400 př. n. l.), který bývá titulován jako „otec medicíny“, byl prvním, kdo vážně studoval účinky vonných olejů. Prohlásil:

„Cestou ke zdraví
je každodenní aromatická
koupel a vonná masáž“

V bibli jsou zmínky o esenciálních olejích na více jak 200 místech. Ježíš dostal jako dar od tří mudrců zlato, kadidlo a myrhu. V té době byly esenciální oleje vyvažovány zlatem a v dnešní moderní době tomu začíná být stejně. Dopřejme si i my zázračné účinky „tekutého zlata“.

JAKÉ TO BUDOU V OBDOBÍ ZIMY?

Zimní období patří podle tradiční čínské medicíny do elementu Vody a představuje dobu uzavírání a uschovávání, odpočinku, klidu, rozjímání a šetření energií. Je to čas velkého jinu, kdy všechen pohyb směřuje dolů a dovnitř. Zimní počasí zvyšuje nároky na fungování ledvin a močového měchýře, jelikož tyto dva orgány, které jsou spojeny s elementem Vody, jsou v zimě zatíženy nejvíce. Ledviny jsou naší zásobárnou energie. Můžeme si je představit jako malá kamna, která podle potřeby do těla dodávají zahřívací energii. Čím více se pohybujeme v chladném počasí nebo se snad méně nebo nedostatečně oblékáme, tím více práce ledviny mají s výdejem energie, aby tělo udržely v provozní teplotě. Ledviny se mohou vyčerpat neustálým chladem, životním stylem i nevhodnou stravou. Důsledkem jsou pak různé podoby oslabené imunity od běžného nachlazení až po vážné chronické obtíže. Proto je vhodné si uvědomit, že o svoji zásobárnu

energie musíme pečovat, zbytečně ji nevyčerpávat a v ideálním případě ji i zvyšovat.

CO TEDY MŮŽEME PRO SVÉ TĚLO V ZIMĚ UDĚLAT?

Budeme vycházet z nutnosti šetřit esenciální energií ledvin, se kterou se každý z nás rodí a která nám během života postupně ubývá. Hlavní naší úlohou je zateplování, prohřívání, zahřívání našeho organismu. V zimě je vhodné stravu dlouho tepelně upravovat, abychom tělu dodali potřebné teplo. Jídlo by mělo být jednoduché, ideální jsou polévky z kořenové zeleniny a vývary z masa. Velmi vhodné jsou luštěniny. Je dobré zařadit do jídelníčku vejce, maso, černý sezam, vlašské ořechy, kustovnici a zahřívací koření jako je zázvor, skořice, muškátový oříšek, rozmarýn a hřebíček.

Výborně doplníme energii v ledvinách masážemi nebo koupelemi

levandulí a tymiánem.

Při oslabené funkci ledvin se často objevují otoky, hlavně kolem kotníků a kolen. Ulevíme jim jemnou masáží s éterickými oleji **jalovce, cedru či rozmarýnu** v nosném rostlinném oleji. Oleje můžeme také využít pro teplou koupel nohou.

Ledviny bývají oslabené nejen chladem, ale také vyčerpáním esenciální energie, přirozeným stárnutím. Pak vznikají typické příznaky spojené s klimakteriem, jako jsou neklid, únava, suchost pokožky a sliznic, návaly horkosti, noční pocení a další. Tady pomohou éterické oleje jako je **vetyver, geranium a růže** aplikované inhalačně, koupelemi nebo v podobě kosmetických přípravků, zejména na noc.

V zimě se velmi často o slovo hlásí mnohé zdravotní potíže spojené s chladným počasím, nejčastěji kašel a dýchací potíže, horečka, bolesti



s éterickými oleji z **jalovce, zázvoru, cedru, rozmarýnu, tymiánu, skořice či hřebíčku**. Jednotlivé oleje i jejich kombinace posilují ledviny, silně prohřívají a působí antisepticky na močový systém. Posílí nás při únavě, slabosti, zimomřivosti, uleví bolestem v kříži, podpoří krevní oběh. Také nám dodají vůli a rozhodnost, posílí našeho ducha, který podle čínské medicíny sídlí v ledvinách. Pro močový systém jsou blahodárné také účinky **santalového oleje s cypřišem, eukalyptem,**

uší a zad, angína, prochladnutí, také se ozývají neduhy močových cest. Na některé z nich se podíváme více a vybereme možnosti použití éterických olejů.

Kašel a dýchací potíže nejsou ojedinělými nepříjemnostmi v chladném počasí. Éterické oleje používané preventivně většinou zvládnou viry ještě dříve, než se projeví kašel. Vzniklý kašel může být suchý nebo vlhký, oba jsou však způsobené hleny a je dobré

je z dýchacích cest odstranit. K uvolnění hlenů pomohou **inhalace s eukalyptem, borovicí, jedlí, tymiánem nebo cypřišem**. Aby se hleny více naředily, neobejdeme se bez zvýšeného příjmu tekutin. Už naše babičky mazaly hrudník vepřovým sádlem, nyní často využíváme rostlinné oleje a máslo spolu s éterickými oleji (např. olej z černého kmínu, mandlový olej). Při produktivním kašli přimícháme do 50 ml nosného oleje směs éterických olejů (eukalyptus 10 kapek, ravintsara 8 kapek, cypřiš 8 kapek, borovice 8 kapek, izop 3 kapky). Vtíráme do hrudníku, zad a chodidel alespoň 2 x denně. Při suchém kašli použijeme směs éterických olejů (benzoe 12 kapek, rozmarýn 10 kapek, tymián 5 kapek, levandule spaik 5 kapek, vavřík 5 kapek) v 50 ml mandlového oleje. Všechny oleje posilují zároveň imunitu a dýchací systém.

Prochladnutí organismu můžeme předcházet zázvorem. Pokud trpíme na studené končetiny, nebo jsme někde venku prochladli, spolehlivě nás zahřeje 8 kapek zázvorového éterického oleje přidaného do koupele. Prohřívací účinky mají i další éterické oleje – hřebíček, skořice, tymián, saturejka nebo

yzop, použijeme 4 kapky do vany. Po koupeli se zabalíme do teplé přikrývky a připravíme si masážní směs. Do 20 ml sezamového nebo více prohřívacího hořčičného oleje přidáme směs éterických olejů (5 kapek zázvoru, 5 kapek rozmarýnu, 5 kapek tymiánu). Připraveným olejem namasírujeme hrudník, obličej, bedra i chodidla. Prohřátí po koupeli i masáži s teplým bylinkovým čajem se zabalíme do přikrývky, aby celé tělo nasálo teplo až do poslední buňky.

Horečka sama o sobě není nemoc, ale průvodní příznak mnoha nemocí. Je znamením, že tělo potřebuje klid a čas k regeneraci. Není nutné horečku zcela potlačit, ale snížit, aby neohrožovala procesy těla. K tomu jsou éterické oleje jako stvořené, protože nepotlačují příznaky, jen tělu ulevují a posilují jej, aby se s nemocí lépe vypořádalo. Ke snížení horečky využijeme éterický olej citrus a levanduli (20 ml rostlinného oleje spolu s 10 kapkami citronu a 2 kapkami levandule). Směs vetřeme do hrudníku, zad a chodidel alespoň 3 x denně.

Angína si zasluhuje podpůrnou berličku pomocí éterických olejů zchlazující horkost a zmírňující zánět. Do 20 ml nosného oleje vmícháme 8 kapek levandule, 2 kapky heřmánku římského, 4 kapky šalvěje muškátové a 2 kapky citronu. Směsí potíráme hrdlo zevně, oblast mízních uzlin a kolem uší alespoň 3krát denně.

Přidáme ještě jeden **TIP** od úspěšné aromaterapeutky Adély Zrubecké:

MASÁŽNÍ OLEJ K POSÍLENÍ ENERGIE LEDVIN

Do 50 ml nosného (např. hořčičného) oleje přidáme 10 kapek jalovce, 8 kapek zázvoru, 10 kapek cedru, 5 kapek tymiánu, 8 kapek smrku. Směs vtíráme do pokožky zad, zejména v oblasti beder, a do chodidel. Nahřátou směs můžeme používat na ledvinové obklady. 🌿

Mgr. Petra Strmisková

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



INZERCE

Vnímejte sílu přírody všemi smysly

Přírodní esence, které lze použít vnitřně pro podporu dýchání i do aromalamp.

ASTOFRESH kapky



Poradnu a další informace vám poskytnou na klubech Diochi po celé ČR. www.diochi.cz, 222 764 004

ROK

– vláda vodního tygra

Ing. JIŘÍ ČERNÁK

F
E
N
G

S
H
U
I



Škola Feng Ren Shui nám říká, že rok 2022 je třetím rokem nového tzv. kovového dvanáctiletí. Začalo v roce 2020, kdy nám Kovová Krysa otevřela brány do nové budoucnosti. Z energií tohoto roku bylo jasné, že se opravdu tvoří nová budoucnost a že již nebude nic tak jako dřív.

A události tohoto roku nám daly za pravdu.

Úkolem Kovové Krysy bylo hledat nové cesty k budoucnosti. Měli jsme proto aktivně vyhledávat nové možnosti, uvědomovat si nové příležitosti a hlavně pochopit, že staré „pořádky“ končí a budou je muset nahradit nová pravidla. A to jak na úrovni osobního života, tak i celé společnosti. Krysa nám tak měla ukázat všechny nové možnosti, kterých můžeme využít na své cestě k novým zítřkům. Abychom ale nové cesty mohli začít hledat, musíme znát svůj cíl – kam se chceme za několik let dostat. A jak jedno moudré přísloví praví: k cíli může vést tisíce cest, ale jen ta jedna je ta vaše.

To, která cesta je tou vaší, jsme měli určit v roce 2021. Druhému roku kovového dvanáctiletí vládl Kovový Buvol. Jeho hlavním úkolem bylo vybrat ze všech možných cest, které nám Kovová Krysa ukázala, tu jednu jedinou správnou – tu, která vede k našemu novému cíli. Síla a pevnost Kovového Buvola měla zaručit, že tato cesta bude pevná a jistá a že po ní k cíli dojdeme. Jeho rozhodování mělo stát na realitě, obecné objektivitě, na faktech (a ne domněnkách) a rozhodovat se měl s ohledem na předem daný cíl. Cestu můžeme najít jen v případě, když víme, kam chceme dojit. Kovový Buvol nám měl pomoci naši cestu najít a dodat nám co nejvíce jistoty a vytvořit pro ni pevné zázemí.

„Jistota a pevné zázemí jsou nutné pro správně fungující energii v roce 2022. V tomto roce bude vládnout Vodní Tygr. Jeho úkol lze jednoduše shrnout do jedné jediné věty. Vyzrazit na určenou cestu.“

Kovový Buvol nám měl pomoci se pevně a jistě rozhodnout pro naši budoucí cestu a v roce Vodního Tygra se máme již jen odrazit k odváznému skoku a skočit do své nové budoucnosti. Tento skok má být opravdu rozhodný a jistý. Není již nad čím přemýšlet, je čas jednat. Přemýšlet jsme měli v roce 2021, v novém roce 2022 je naopak nutné vykročit a jít si za svým. Vodní Tygr, který v tomto roce bude vládnout, je opravdu velmi silný. Jeho síla je ale postavena na síle, kterou měl vybudovat mohutný Buvol. Pokud jsme si tedy s Buvolem vše řádně připravili,

vše si zjistili, pracovali na základě své opravdové reality, zpracovávali skutečná fakta (ne domněnky, ne názory jiných atd.), uvědomili si své silné stránky a pevně jsme se rozhodli, kudy chceme jít za svým cílem, pak nám Vodní Tygr dodá ještě větší sílu k tomu, abychom své rozhodnutí naplnili akcí a svým aktivním jednáním.

„V roce 2022 máme již jen jednat, na nic nečekat.“



Energie Vodního Tygra budou velmi rychlé. Energie fáze Vody, která v tomto roce také vládne, je jangová, tedy velmi aktivní. Mohli bychom ji přirovnat k prudké horské bystřině. Tygr je také velmi silné jangové zvíře, které se pohybuje rozhodným skokem. A přesně tak bychom se měli chovat i my.

Aktivní Voda i Tygr přinesou v roce 2022 mnoho různých nových změn. Některé budou mít potencialitu se rozvíjet do budoucna a budou naše životy měnit. Jiné změny mohou být jen tzv. výkřikem do tmy a vůbec se v našem životě neprojeví. Naším úkolem je tyto změny pečlivě hlídat a určit, které jsou pro nás důležité a těch co nejvíce využít a ty, které pro nás zajímavé nejsou, těch si vůbec nevšímat. Každopádně změna znamená vždy nějakou příležitost, nebo hrozbu. Příležitosti bychom se měli chopit tak pevně a silně, jako když tygr uloví svoji kořist – také mu ji již nikdo nevezme. Heslem tohoto roku by tak mohlo být: „Urvi, co můžeš!“ Hrozbám se máme snažit vyhnout, nebo mít sílu jim čelit.

Čím zřetelněji jsme si novou cestu určili, tím více můžeme použít sílu Vodního Tygra. Budeme přesně vědět kam a kudy chceme jít a naším hlavním úkolem je jít a posouvat se na své cestě kupředu. Využijte k tomu razanci Vodního Tygra. Sílu tygra poznáme podle jeho výrazného řevu. Proto bychom měli všem jasně dát najevo, kdo jsme, co chceme, po jaké cestě kráčíme a za jakým cílem jdeme.

„Vykřičte vše do světa. Upoutejte na sebe pozornost. Ukažte svoji sílu a jednejte rázně, rozhodně a sebejistě.“

Vodní Tygr je velmi silnou energií individuality. Tato energie bude navíc posilována i energií tzv. Letící Hvězdy v roce 2022. Ta nám jasně říká, že vše bude záležet jen a jen na nás. Proto je nutné, aby naše JÁ bylo opravdu silné. A to jak po tělesné stránce, tak i po stránce psychické. Ale nejen to. Důležité je, abychom co nejvíce také posílili své silné stránky a využili jejich potenciál na maximum. Když tygr skočí po své kořisti, dá do toho všechno. A stejně tak bychom měli jednat i my v tomto roce.

V novém roce se musíme hlavně soustředit na svůj cíl a ten vůbec nespouštět z očí. Pak se máme zaměřit na svoji cestu a nesejít z ní. Nesmíme se nechat strhnout žádnými „lákadly“, které nás na cestě mohou zaujmout.

„Chovejte se jako Odysseus na své cestě z Trojské války domů. Nenechte nikoho, aby vás svedl z vaší cesty. Pevně si stůjte za svým rozhodnutím. Jděte si pevně „za svým a po svých“.“

Neznamená to ale, že si máme jít jen slepě za svým cílem. Naopak, rok 2022 bude přinášet mnoho příležitostí, které bychom si neměli nechat ujít. Ale využijte jen takové příležitosti, které souvisí s vaší cestou a s vaším cílem. Vše ostatní nechte být. Síla Vodního Tygra je v soustředěnosti na jednu jedinou věc – cestu k cíli. Ani tygr se při lovu nenechává rozptylovat a bedlivě se soustředí pouze na svoji kořist a rozhodný skok, kterým svoji kořist uchvátí.

Obecné energie Tygra jsou spojovány se vším novým, originálním až revolučním. Měli byste se tedy zaměřit na to, co nového můžete dělat, nebo hledat nové způsoby, jak svých cílů dosáhnout. Nenechte se brzdít starými „řády a pořádky“. Hledejte nové cesty, nové způsoby, nastavujte si svá nová pravidla. Energii minulosti však nezhazujte úplně. Využívejte ji k posílení své vlastní energie: využívejte své dosavadní

zkušenosti, své znalosti, inspirujte se ostatními nebo svými aktivitami z minulosti. Využívejte hodně inspiraci. Při tvoření nového tak co nejvíce navazujte na to, co již bylo a může vám to pomoci ve vaší nové cestě. Vše nové se rodí ze „starého“ a může z toho čerpat hodně energie. Není třeba znovu vymýšlet kolo – bylo již vymyšleno. Energie Vodního Tygra mohou a budou měnit svět.

Musíme si také uvědomit, že energie roku 2022 budou opravdu velmi rychlé. Spojení rychlé Vody a razantního Tygra může být až překotné. Navíc se může stát, že se začne dít mnoho nových věcí najednou. Můžeme tak mít pocit, že nezvládneme vše stihnout. O to více musíme být na rok 2022 připraveni a snažit se využít nového co nejvíce.

9 V tomto roce bude platit heslo: Kdo jen chvíli stál, stojí již opodál. 6

S energií Vodního Tygra přicházejí v roce 2022 také energie tzv. jangového Dřeva. Tyto energie umožňují, že se nové začne projevovat navenek. Jsou to energie porodu (dítě přichází na svět), klíčení semínka, realizace nového nápadu apod. Je to tedy tzv. „projevení se navenek“, tj. začátek, který je již viditelný. Díky učení Feng Ren Shui ale víme, že tento projevený začátek má také svůj začátek a tomu ve Škole FRS říkáme „prvopočátek počátku“. To znamená, že vše začíná sílit ještě před tím, než se to navenek ukáže. Dítě se vyvíjí v matčině lůně devět měsíců, než se ukáže světu, semínko sbírá síly několik dnů či týdnů schované v půdě, než se klíček proklube napovrch. Takže díky Feng Ren Shui víme, že to, co zatím nebylo vidět, co se někde „vařilo pod pokličkou“, bylo doposud skryté, se začne klubat ven a projevovat se navenek v našem životě.

9 Aby nás to nové nezaskočilo (Tygr se pohybuje skokem), měli bychom se ještě před začátkem nového roku tzv. podívat pod pokličky, abychom si uvědomili, co že se nám to tam „vaří“ a co se může v roce 2022 stát skutečností. 6

Zkontrolujte vše ve svém životě, ale sledujte bedlivě i dění ve svém okolí,

FENG SHUI

Nová Škola Feng Ren Shui - 9. 1. 2022

Přípravný seminář na rok 2022 podle Feng Ren Shui

- rok Vodního Tygra - 23. 1. 2022

Přípravný seminář na podnikání a kariéru v roce 2022

podle Feng Ren Shui - 30. 1. 2022

Kurz Vision Board

- jak si správně nastavit cíle a plán, jak jich dosáhnout v roce 2022 podle Feng Ren Shui - 6. 2. 2022

Přihlášky na skolafrs@gmail.com nebo na stránkách www.jiricernak.cz

či ve světě. Víme, že se něco nového bude dít a když víme, že už se to někde připravuje, bude naší velkou výhodou, pokud to zjistíme dříve, než se to stane. Díky tomu budeme připraveni, a pokud se to bude jevit jako naše dobrá příležitost, připravme se na to ji využít. Pokud se naopak klube problém, vyřešme ho dříve, než se začne klubat na světlo světa.

Dále také víme, že vše nové, co se zrodí, má potenciál sílit a rozhojňovat se. Narozené dítě přirozeně roste jak fyzicky, tak mentálně, umí se učit a rozvíjet tak svůj intelekt apod. Takže cokoliv se v roce 2022 objeví jako nové, bude mít tendenci sílit a růst. Vše nové, co v tomto roce začnete, bude mít přirozenou energii rozvoje a bude to sílit. Oznamíte-li např. světu, že zahajujete své nové podnikání a budete se mu plně věnovat, je zde velký potenciál budoucího úspěchu. Čím více energie tomu novému budete dávat, tím rychleji a více to bude sílit a prospívat. Pokud se matka dobře stará o své narozené dítě, přirozeně sílí, roste a vyvíjí se.

S razantním Vodním Tygrem bychom se ale také měli vyvarovat jeho negativních vlastností. Měli bychom si dávat pozor na přílišnou zbrkllost. Tygr často skočí bez toho, aniž by si uvědomil možné následky či souvislosti. Snažte se proto vždy před skokem ujistit, že máte vše pod kontrolou. S tím také

souvisí velká netrpělivost. Vše chce svůj čas, proto jedněte ve správném čase na správném místě. Přílišná rychlost energií může také omezovat naši opatrnost a můžeme tak na své cestě udělat mnoho zbytečných chyb. Tygr má přinášet nové, ale přílišnou razantností může i nechtěně bořit a ničit to staré. Mohli bychom tak zbytečně přijít i o něco důležitého či cenného. Tygr si svojí přílišnou výbušností a neurvalostí dokáže vytvořit mnoho nepřátel. Ti se pak mohou spojit a společně jít proti Tygrovi. Z lovce se tak může stát kořist. Pokud se bude dít mnoho věcí najednou a my je budeme chtít všechny zvládat, budeme dělat chyby. Bude-li se to opakovat často, můžeme být považováni za nespolehlivé. V tomto roce se budeme všichni tak trochu cítit jako Tygři. To může vést k tomu, že se budeme snažit prosadit své zájmy na úkor ostatních. Když se dva Tygři postaví proti sobě, může vzniknout opravdu nepříjemný konflikt.

Energie roku 2022 přinesou mnoho změn a mnoho nového. V úvodu článku jsme si říkali, že Kovová Krysa nám na začátku nového kovového dvanáctiletí otevřela bránu do budoucnosti. V roce 2022 s Vodním Tygrem bychom do této nové budoucnosti měli směle a razantně vykročit. Pokud budeme mít hodně síly, sebevědomí a odhodlání, můžeme se v novém roce posunout hodně dopředu. 🐉

Ing. Jiří Černák

Konzultant, kouč a poradce Feng Shui a I T'ing, mistr Reiki a autor knihy Čínské horoskopy aneb Odhalte své pravé já. Ve své praxi se věnuje typologii, talentům a energii managementu a Feng Shui prostoru. www.jiricernak.cz



SISU

Životní motto i praxe finského národa

MARKÉTA KUNZOVÁ



Je veřejně známo a historicky i vědecky doloženo, že obyvatelé severských zemí patří díky svému geografickému umístění, nehostinným životním podmínkám (celoroční nízké teploty, minimum slunečního svitu), bojům a válkám za osídlování území k extra odolným a nejhouževnatějším na světě. Tento významný post, na nějž jsou Dánové, Finové i Norové náležitě pyšní, si dodnes udržují pomocí rozličných, pro ně typických návyků i praktik, které je opravňují navíc honosit se trojím světovým titulem – lidí NEJ spokojenějších, NEJ šťastnějších i NEJ zdravějších.

Dánské hygge už v Čechách dokonale známe, a obzvláště v zimě, kdy chlad, tma i nečas opanuje naše domovy po dlouhé měsíce, ho s velkou oblibou rádi udržujeme. Pojďme se pro změnu inspirovat a načerpat nové informace, rady i zkušenosti od občanů státu ležícího ze severského tria neblíže Polárce. Poznejme Finy a SISU.

Země oplývající tisíci jezery (konkrétně 168 000), mnoha ostrovy (179 000) a která je bez mála dnů v roce stále pod sněhem a ledem (min. 100 dnů ve středních oblastech) má své pojetí životních návyků, tradičních zvyků i denních praktik zahrnuto pod pojmem SISU, jehož pradávný základ, dlouholetá historie i tradiční náplň nabývá i u Finů na nebyvale zásadním významu.

LES, SAUNA, ZIMNÍ PLAVÁNÍ, CYKLISTIKA, PŘÍRODNÍ PLODINY

To je SISU. Tajná zbraň, životní motto i denní rytmus Finska, státu s minimálním výskytem civilizačních chorob, vysokou úrovní ochrany přírody i s maximálně vychýleným ukazatelem štěstí. SISU je pevně zakořeněno v podvědomí i každodennosti všech Finů. Denní příděl lesa, sauny, plavání nebo ponorů do studené vody, jízda na kole i strava z přírodních plodin a potravin je pro Finy naprosto nezbytný, životně důležitý element. Ať mají Finové časový harmonogram jakkoliv nabitý, na tyto aktivity si vždy v rámci možností vynahradí dostatečně volný prostor. Díky přirozenému minimalismu i optimistickému smýšlení se Finové stávají po staletí generacemi odolávajícími negativním



vlivům vnějšího okolí i osobním trápením a strastem. SISU posiluje jejich sebevědomí, vůli, odhodlání i výdrž „prát se se životem“ takovým, jaký je.

SISU nikterak neovlivňuje lokalita bydliště, pohlaví, věk ani zaměstnání. „Dělají“ je malé děti, mladiství, Finové středního i staršího věku. Všichni ve svém originálním nastavení SISU podvědomě, přirozeně žijí, pěstují si jej a hýčkají. Ve své rodné zemi i za jejími hranicemi.

SISU to je individuální i kolektivní zdroj životní energie velkolepých rozměrů. Výběr nepřeborného množství přírodních i domácích aktivit, jež lze snadno činit každý den. Po ránu, na večer, při cestě do zaměstnání, návratu do školy, o svačině, během oběda i víkendu. Sami, v rodinném stylu či přátelském duchu. Je zcela zřejmým, fyzickým i vědecky doloženým důka-

zem, že ke „štěstí“ stačí opravdu málo. **Ač jsou Finové pokrokoví, moderní a přístupní všem světovým novinkám zvyšujícím kvalitu života, v SISU se konzervativismu drží, zůstávají věrní několika málo, zcela dostačujícím, navíc jednoduchým technikám. Místo tabletky na bolest volí studenou vodu. Než koukat na televizi, kochají se naživo krásami přírody. Před mučením se v posilovně dají přednost povznášející jízdě na kole. A s důvěrnostmi, i pro radu nejdou psychologovi, ale raději do sauny.**

LEDOVÍ FINOVÉ

Ve Finsku takřka národní sport – velmi oblíbený ponor do ledové vody nebo plavání za každého počasí i teploty vody – získává na popularitě po celém světě. I u nás v Čechách není „Ledový muž“ a Wim Hofova metoda



žádnou novinkou. Počet lidí odhodlaných začít s ochlazováním těla (ať už pozvolna doma ve sprše, vaně, omýváním žínkou), plavat v zimě či nořit se do ledu vzrůstá. Narůstá i počet spolků a organizací sdružujících zájemce o tuto zdraví prospěšnou činnost. Studená voda má nejen dle věhlasného Sebastiana Kneippa, průkopníka otužování i léčby studenou vodou, na lidský organismus mimořádně kladné účinky odrážející se v jeho silné imunitě. Ochlazování těla jakoukoli metodou (dle zdravotního stavu a odborné konzultace) posiluje psychickou odolnost a sebevědomí. Vyvolává libé pocity uspokojení z překonávání překážek i sebe samých, pro něž se stává rychle návykovou. Letití plavci v zimě ve Vltavě i vodách po celé ČR jsou tohoto důkazem.

DO LESA NA HOUBY

Jít do lesa na houby na procházku není ve Finsku žádný problém. Díky nadstandardnímu, u Finů zcela běžnému a od raného věku pěstovanému zájmu o zachování čisté panenské přírody i „zelených“ měst, si do svého rajónu vyjdou rádi všichni, městští i venkované. Helsinky, hlavní město Finska, extrémně zatížené průmyslovou výrobou, přesto patří mezi světové metropole s největší rozlohou zelených ploch,

podobně jako Oslo, Tampa a Singapur. Finové intuitivně dobře ví, že zelená je barvou přírody, vitality a svěžesti. Dodává energii i uklidňuje, lhostejno jsme-li v lese, jdeme do parku, objímáme strom nebo jen zaléváme pokojovou rostlinu doma. Kontakt s přírodou, v nouzi pohled z okna, velmi účinně tlumí stres i nadprodukcí hormonů adrenalinu a kortizolu držící nás stále ve střehu. Pravidelný pohyb v přírodě (člověku nejpřirozenější chůze, nordic walking, běh, atd.) udržuje fyzičku, okysličuje plíce a mozek. Spočínutí v přítomném okamžiku, vědomé naslouchání řeči přírody (zpěvu ptáků, padání listů, praskání větviček atd.) je blahodárnou meditací navozující v člověku pocit bezpečí a jistoty. Než nám opičí mysl začne velet a nutkavě připomínat, co je třeba dnes ještě doma, v práci stihnout, nebo začneme mít špatnou náladu, vsadíme na Finy. Je to lepší než se usadit k puštěné televizi s mísou nezdravých dobrot.

CHŮZE A KOLO

Ve Finsku je základní výbavou domácnosti kolo. Minimalismus Finům velí také minimální finanční náklady i úsporu výroby. Starší, z ruky poděděné modely i praktické oblečení dostatečně splňují účel i základní princip SISU, o který Finům na



pedálech především jde. Funkčnost, bezpečnost i povznášející pocit z jízdy. Cyklistika je ve Finsku značně populární způsob SISU i rozšířená doprava. Pečlivě a systematicky propracovaný systém cyklotras a stezek vedoucích křížem krážem napříč městy i zapadlými vesničkami svědčí o nemalých investicích vlády, šetřící zpětně státní kasu o náklady za parkovací místa ve městech i zdravotní výlohy plynoucí se sedavého způsobu života (nadváha, diabetes, atd.). Individuálně nastavené tempo i rychlost jízdy posiluje srdce, rozproudí krev i tvorbu hormonů štěstí. Jízda na kole zpevňuje svaly, zbavuje nadváhy i zvýšené hladiny cholesterolu. Sóló vyjíždka, ideálně bez cíle je časem jen pro nás, prospěšným oddechem od rodinných, všedních povinností i starostí. Zlepšuje soustředění, předchází degeneraci mozku i jiným chorobám (Alzheimerova, Parkinsonova nemoc,

předčasná demence). Organizované cyklistické akce, „rande“ na kole s přáteli, s dětmi atd. naopak udržují společenský kontakt, pospolitost při sdílení společného zájmu. Ke kolu tíhnou po vzoru svých rodičů i děti sotva odrostlé prvním krůčkům. Už ve věku dvou let jsou regulérními cyklisty, samozřejmě za doprovodu svých rodičů.

PŘÍRODNĚ BEZ DIET

Ve Finsku se jí zdravě, neboť se volí tuzemské, sezónní plodiny i minimálně zpracované potraviny. Náruživí chataři (předčí i nás, věhlasné české chalupáře), kutilové a zahrádkáři sází na domácí výpěstky, lesní sběr i sklizeň z teras, balkónů či okenních parapetů ve městech. Pestrou škálu ovoce, zeleniny, bylin doplňují černým



náležitě uspokojí chuť na sladké, a dodá navíc i velkou dávku vlákniny. Finové tak netrpí návaly hladu, únavou ani přejídáním. Zachovávají si stabilní váhu, kterou při vzestupu vykompenzují pohybem.

to k odreagování se, navázání nových kontaktů, přátelskou poradnou, kavárnou i osobní zповědnicí. Zastavit se, usadit do „lotosu“, pohodlného sedu na vyhrátou lavici, povídat si ve společnosti, nebo se svým já neuvěřitelně zklidňuje i pozastavuje překotné povely naší opičí mysli, co vše ještě stihnout, zařídit a nejpозději teď udělat. Nic „nedělání“ – bytí je základní, stejně důležitou životní potřebou i nezbytnou složkou dne. Jako jídlo, pohyb a tvůrčí práce přináší uspokojení, snižuje míru stresu i ataky sociálních sítí a médií. Saunu si vytvoříme snadno doma – horkou lázní, vonnými svíčkami s přírodními, aromaterapeutickými oleji a esencemi, po níž nám bude tak lehce jako po pravé finské sauně.



žitným chlebem, sýry a rybami, vše v maximální kvalitě a čerstvosti. Tak mají po celý rok zajištěn přísun vitamínů, stopových prvků, vlákniny a minerálů. Čerstvost, vysoká kvalita, pravidelnost i dostatek času na jídlo, které si Finové rádi připraví sami doma, je základ. Privátní výběr ingrediencí i výroba zaručuje Finům kompletní přehled o složení i kvalitě pokrmů, pro které nedrží diety ani si neodepírají sladkosti. Finové milují jídlo, ale než sáhnout po rafinovaných polotovarech uvaří si nebo upečou vlastní. Koláč z celozrnné mouky, čerstvého ovoce, semen a ořechů

DO SAUNY MÍSTO K PSYCHOLOGOVÍ

Kdo nemá ve Fisku chatu, má alespoň saunu. Finové jsou vzorovou ukázkou toho, že pravidelná návštěva sauny podporuje imunitní systém, očistu od jedovaného, odpadního balastu i negativních myšlenek. Sauna je ideální prostředí k nastolení vnitřní harmonie i získání dobré nálady. Mís-

Co říci na závěr o Finech a SISU?
Jen to, že jsou to lidé jako my, se svými „mouchami“, které jim rovněž často bzučí kolem hlavy a v noci nedají klidně spát. Na ně, i život samotný mají své SISU. Přestože ví, že se jim to ne vždy povede, žijí si své SISU dál.

Termín SISU se dá zjednodušeně vyjádřit jako aktivní přeměna překážek v příležitosti.

Čerpáno z knihy *Katji Pantzar: SISU – Odolnost, štěstí a síla po finsku.* 🌿

Markéta Kunzová

Dlouholetý zájem o výživu a její vliv na psychické i fyzické zdraví člověka je krom rodiny, tvorby originálních receptů, četby beletrie, studia odborné literatury a aktivního pohybu (plavání, jóga, atd.) její hlavní životní náplní. O tom, jak nejen strava léčí i zabíjí, píše v článcích a recenzích na odborné knize tohoto směru.





VŠEVIDOUCÍ JÁ

DAVID HAWKINS

Setkat se s někým, kdo zná Boha z přímé zkušenosti, je velice vzácné. K osvícení dochází u méně než jedné osoby z deseti miliónů. Pravých učitelů je málo, zatímco těch, kteří se za učitele prohlašují, příliš.

Kdyby masy lidí šly správným směrem, svatost a osvícení by byly běžné. To ovšem nejsou. Buddha řekl: „Ničí hlavu nepovyšte nad svoji. Následujte pouze pravá učení.“ Pravá stezka je jednoduchá a přímá.

VLASTNOSTI BOŽSTVÍ

Znalost vlastností Božství přispívá ke schopnosti rozlišovat, co Bohem není. Mnoho náboženství totiž o Bohu učí ve formě pochybených výkladů a projekcí lidských rysů.

Bůh je přítomen všude, včetně tady a teď. Není nikde jinde, jako například kdesi ve vzdáleném nebi či v budoucnosti, takže bychom museli čekat, až k Němu budeme moci přijít. Jeho Přítomnost je dostupná komukoli a kdykoli. Jde pouze o uvědomění. Říká se, že bez pomoci guru, spasitele či avatára k tomuto uvědomění během života s vysokou pravděpodobností nedojde, a něco na tomto prohlášení nejspíše bude.

Bůh je mimo naše vnímání, mimo dualitu, názory. Neskládá se z částí. Stojí nad všemi protiklady (jako například dobro – zlo, správné – špatné nebo výhra – prohra). Podobně jako Slunce svítí Bůh stejnou měrou na všechny. Jeho láska není vyhrazena pro skupinku oblíbenců. Prožívá ji však pouze hrstka lidí. Přitom září skrze mraky a vidíme ji i v lásce, kterou zažíváme s lidmi, i zvířaty a přírodou.

Stupeň, do jakého člověk zakouší přítomnost Boží lásky, se výrazně liší od osoby k osobě, v závislosti na úrovni jejich vědomí.

Přítomnost Boha je podstatou hlubokého míru, klidu a lásky. Její

hloubka je ohromující. Vše naprosto obklopuje a je tak mocná, že rozpouští jakoukoli zbývající „ne-lásku“, již se drží poslední zbytky ega.

Podobně jako prázdný prostor, který zůstává neovlivněn svým obsahem, nebo podobně jako voda, která zůstává nezměněna rybou, jež v ní plave, je Realita Boží nad veškerou formou, a přitom uvnitř vší formy. Stejně jako prostor je všudypřítomná, a je i v předmětech, které jsou uvnitř ní.+q

To, co je všemocné, vševědoucí a všudypřítomné, nepodléhá žádné hrozbě ani emocionálním výkyvům. Bůh tudíž není náchylný k odplatě, žárlivosti, nenávisti, násilí, sobectví či potřebě uctívání a chvály.

Pokud někdo Boha uctívá, má z toho prospěch on sám, nikoli Bůh. Bůh je naprosto a absolutně úplný a nemá žádné potřeby ani touhy. Není nešťastný ani rozzlobený, pokud jste o Něm nikdy neslyšeli nebo v Něj nevěříte.

Spousta starověkých popisů Boha ve skutečnosti představuje projekci lidských pocitů viny a strachu, a proto obsahuje smyšlené obrazy trestů a kárání. Pro primitivního člověka bouřka znamenala, že se Bůh hněvá. Totéž si představoval při výbuchu sopky. Ego zkrátka požaduje vysvětlení, a tak hledá „příčiny“ událostí. Z Boha se tak pro něj stává

velký karatel i velký odměňovatel. (Všimněme si, že přírodní katastrofy se na Zemi vyskytovaly i bez člověka, dávno před tím, než se vůbec objevilo lidstvo.)

Vymyšlení bohové, kteří vznikli projekcí ega, se tradičně spojují s čakrou sleziny. Reprezentují démonické bohy hněvu, závisti, žárlivosti a pomsty. Představa Božího „spravedlivého hněvu“ přetrvává ve společnosti dodnes. „Spravedlnost“ přitom vyplývá pouze ze zaujatého postoje a „hněv“ by znamenal emocionální omezení všemocného Boha.

Boha rozhodně nezraňuje špatné chování lidí, a tedy ani neprožívá trauma, za které by se chtěl mstít. Představa odplácejícího, přísného původce trestu se však z našeho myšlení vykořeňuje jen s obtížemi. Shazujeme na Něj všechno, co je ve skutečnosti vyvoláno naším egem. Ono vyvolává vinu, hřích, utrpení, zatracení a všelijaká pekla. Snaží se cítit lépe tím, že to vše připisuje Bohu. Nakonec z Něj vytvoří pravý opak. Bohové nižších úrovní jsou ve skutečnosti démoni. Se skutečným Bohem nelze manipulovat, smlouvat s ním či jej postrkovat do role pachatele nebo oběti, neboť není ani závislý, ani neurotický, ani netrpí paranoiou či velikášstvím.

To, co všechno ví a je všude přítomné, také všechno registruje. Vědomí zachytí a okamžitě zaznamenává každou myšlenku, událost, pocit a jev, takže navždy ví naprosto všechno. Jednoduchým svalovým testem si můžeme ověřit, že skutečně platí, že vědomí ví

o každém vlasu na naší hlavě. To vše je neosobní a automatické, děje se prostě díky vnitřním vlastnostem vědomí. Bůh v tom není nijak osobně zainteresován. Netrpí újmu, pokud jej někdo urazí nebo se chová nevhodně.

Nekonečná milost a odpuštění Boží jsou nad veškerou lidskou představu a vůbec se nezabývají maličkostmi světového dění. Bůh není polovinou žádné duality, tedy k němu neexistuje protiklad. V Nekonečnosti neexistuje žádné špatné „toto“, na které by se mělo reagovat. (Není v ní ani dualita „toto“ a „tamto“). Bůh není ani sadistický, ani krutý. Nelze jej poranit, a tak ani nemusí toužit po odplatě.

Pro ego je nemožné Boha zažít, neboť samo je omezené vnímáním a koncepty svého chápání, svými pocity a světem forem. Bůh není materiální povahy, nelze jej detekovat rentgenem, spektrometrem, fotografickými metodami, Geigerovým počítacem, detektorem kovů ani detektory ultrafialového či infračerveného záření, což všechno rádi používají hledači „duchů“.

Boží láska je bezpodmínečná. Není rozdělována podle zásluh. Pokud porozumíme, že Bůh je láska, vyhneme se přemýšlení o zásluhách. Bůh rovněž nečiní rozhodnutí, nepotřebuje se nic dozvídat a ke svému fungování nevyžaduje dobré zprávy. Je plně a zcela plností lásky a nemůže přestat být tím, čím je.

Podobně můžeme říci, že se prostor nemůže rozhodnout, že se náhle stane ne-prostorem. Všechno je naprosto totožné s podstatou své vlastní existence. Láska se nemůže přeměnit na ne-lásku, Bůh se nemůže změnit v ne-Boha, stejně jako se žirafa nemůže stát ne-žirafou.

Bůh není zlobivým dítětem ani rozzlobeným rodičem. Nečte noviny a netrestá svévolníky. Vesmír udržuje rovnováhu sám, žádných soudů není zapotřebí. Každá entita zakouší následky vlastního konání, vlastních rozhodnutí, přání a představ o světě. Co je tiché, klidné, co je mírem a láskou, obrací všechnu nelásku, neklid a hluk zpět do jejich původce. Ego tak prožívá peklo, které si samo vytvořilo.



Všechny události, aktivity, myšlenky, nápady, koncepty a rozhodnutí jsou provázány energetickým polem, které lze měřit. Ego se tak vlastní činností dostává v oceánu vědomí do hlubiny, kterou si samo způsobí. Nejde o nic osobního, podobně jako v moři je stoupání k hladině a klesání ke dnu dáno hustotou tělesa. Ego však automatické chování reality interpretuje jako „soud“, což je ovšem pouze jeho iluze, podobná materialistickému výkladu světa, který také všude mylně vidí „příčiny a následky“.

Bůh není omezen koncepty, představami, myšlenkami ani jazyky. Vzhledem k tomu, že je všudypřítomný, zahrnuje jeho přítomnost Všechno, co je, včetně lidského přemýšlení, sám se ho ovšem neúčastní. Bůh také k nikomu nemluví. „Hlas z nebes“ je přinejlepším vnitřním zážitkem, který byl takto promítnut na vnější fyzický svět. Zvuk je přeci fyzickou vibrací. Bůh je sice ve fyzickém světě přítomen, ale protože je bez formy, nemanipuluje formu zvukových vln.

Osvícené bytosti se nezabývají zážitky, při nichž se člověk cítí být verbálně osloven Bohem. Znamenalo by to dualitu, kdy na jedné straně stojí hovořící (Bůh) a na druhé naslouchající (člověk). Ve skutečnosti je „Já“, Bůh a Všechno jedním. Neexistuje

rozdělení na hovořícího a toho, ke kterému je hovořeno. Mystikové se na Boha naladují nevyslovitelným věděním. „Zprávy od Boha“ přicházejí od duchovního ega, které se oddělilo z jednoty a promítlo samo sebe jako jakousi „jinou“ realitu.

„Hlasy od Boha“ bývají většinou halucinacemi. Občas jsou také zapříčiněny astrálními bytostmi, které si na Boha hrají.

Nekonečná Přítomnost také nemá žádné záměry, protože to by opět znamenalo dualitu, totiž „zamýšlejícího“ a „zamýšlené“. I zde jde o výtvar mysli, koncept vzniklý z domnělé duality.

Bůh dualitě nepodléhá, je sám v sobě úplný, naproste Všechno a Jedno. Nesprávná pochopení Boha povstávají díky tomu, že ego se zabývá vnímáním a formou. Plete si také moc se silou.

Moc připomíná gravitační či magnetické pole, ve kterém se děje vše automaticky díky povaze tohoto pole. Pole se „nerozhoduje“ něco přitahovat ani nemá pro různé předměty různá pravidla. Pole představuje naprostou rovnost. V poli duchovní moci



je pak každý a všechno přitahováno a ovlivňováno podle toho, jakou má „duchovní hmotnost“, vibraci či atraktorové pole.

Některé entity a osobní ega jsou pozitivním polem odháněny. Mnoho lidí v přítomnosti něčeho milujícího, duchovního či láskyplného doslova „oněmí“. Jiní nesnášejí ticho a klid, mají dojem, že se zblázní. Cožpak se osamělost a ticho nepoužívají jako trest?

Zdá se, že na úrovni vědomí 200 (jedná se o svalový kineziologický test, detaily najdete v knize) dochází k posunu polarity. Jako by od úrovně 200 vzhůru byly bytosti nabitý pozitivně, pod 200 negativně. Očividné je to ve společnosti. Ti, kteří mají kriminální sklony, jsou přitahováni zločinností a k dalším zločincům, zatímco ti, kteří si volí mír a lásku, jsou přitahováni k jiným podobně laděným lidem.

Principy, které jsou jasné a vítané úrovněmi nad 200, se pod touto hladinou mohou jevit jako odpudivé či

směšné. Společnosti, které posilují svou vládu tím, že udržují úroveň vědomí lidí nízko (například momentálně Kambodža), dokonce zaujímají politické postoje proti lásce a jejím projevům.

Naopak, duchovně motivované osoby v lásce a míru spatřují největší příležitost. Sice nám to může přijít směšně jednoduché a jasné, ovšem většina lidstva neví, že Bůh se nachází na samém vrcholu úrovně vědomí, a nikoli vespod. Pro duchovně pokročilé, avšak ne pro masy, je také evidentní, že stvoření a moc vyzařují shora dolů, nikoli obráceně. Stvořitelská moc patří výhradně Bohu. Fyzický svět nedisponuje mocí tvořit ani není příčinou dění. Je tudíž nemožné, aby z formy hmoty vznikl život a z něj nakonec ne-forma. Lidé nejsou „Boží spolutvůrci“. Bůh nepotřebuje pomáhat. Stejně, co by tak člověk mohl „spolutvořit“? Bůh je mimo jakoukoli formu.

Běžní lidé přemýšlejí v rámci forem. Proč by však to, co je všemocné, všudypřítomné a bez formy, mělo mít zájem na hrách ve světě? Neexistuje nic, co je „třeba“ tvořit.

Účinky přítomnosti Boží vyzařují z Božské Podstaty samotné, nejsou Bohem jaksi „vybírány“. Ve skuteč-

nosti neexistují ani události, ani jevy, a tudíž ani nic, co by mělo být napraveno či do čeho by mělo být jakkoli zasahováno.

Mezi Bohem a člověkem se nachází celá hierarchie duchovních energií s různými stupni moci. Člověk o nich od pradávna intuitivně věděl a hovořil o nich jako o Duchu Svatém, Vyšším „Já“, Milosti Boží, andělech, archandělech a nebích. Úrovně vědomí od 1 000 výše představují moc mimo schopnosti lidské představivosti.

Dotek archanděla je natolik mocný a zničující, že ego zůstane jakoby ochromené a zmlkne. Moc je absolutní a totální. (Moc archanděla byla naměřena jako 50 000 a více.) Pokud pak ještě pokračuje život ve fyzickém těle, může trvat celá léta, než se člověk znovu naučí ve světě fungovat.

Každá existence je tedy výsledkem přítomnosti a je jí dána schopnost naplnit vlastní osud. Síla vydržet a přežít zážitek osvícení musí být dodána Duchem Svatým ve formě mocné energie, která zachová zbytky určeného života. Právě působením Ducha Svatého se mohou vrátit některé schopnosti pro život, ačkoli jsou již trvale proměněny. Dokonce není ani možné o tomto „zážitku“ mnoho let hovořit. Stejně není „nikdo“, kdo by o něm mluvil, a nic, o čem vyprávět. Neexistuje hovořící, neexistuje, kdo by se pro vyprávění rozhodl. Život se odehrává sám podle Přítomnosti. Iluze nezávislé osobní vůle navždy zmizela. Snad se vše děje podle jakési dřívější dohody. Vše se odehrává samo, život se naplňuje a uskutečňuje sám. Není zde žádné osobní „já“, které by cokoliv dělalo, nikdo uvnitř, kdo by myslel, nikdo, kdo by jednal, konal, rozhodoval se. Všechna slovesa, přídavná jména a zájmena ztratila smysl.

REALITA BOHA

Bůh nesesílá záplavy, požáry, zemětřesení, sopečné erupce, bouřky, blesky ani lijáky. To vše jsou pouze neosobní účinky podmínek v rámci fyzického světa a vesmíru. Bůh se nezlobí, nerozprašuje civilizace, města ani národy. Bůh se do lidských

konfliktů, politických bojů a náboženských sporů nezapojuje. O války a bojiště nemá zájem. Nemá nepřátele, jež by bylo třeba pozabíjet. Neexistují žádné „svaté války“. Už toto slovní spojení samo je absurdní.

Termíny jako „věřící“, „nevěřící“, „pravověrní“ či „pohané“ znamenají pouze zaujaté pozice lidského ega. Stačí i jen trocha soudnosti a hned člověk vidí, že takovéto postoje jsou nízké a posuzovačné. Bohu „je jedno“, zda v „Něj někdo věří“, či nikoli. Následky ovšem stejné nejsou.

Láska směřuje k nebi, nenávist klesá směrem opačným. Bůh ale nikoho nezamítá. Stejně je přitahováno stejným, láska k lásce. Bůh proti nikomu nic nepodniká. Některé duše jsou přitahovány ke světlu, jiné k temnotě. Volba pochází z ega, není nijak určována čímsi zvenčí.

BŮH JE MIMO VEŠKEROU FORMU

Potřebujeme si uvědomit, že to, co stojí nad formou, nelze prostřednictvím formy dosáhnout ani manipulovat.

Pokud tedy zabředneme do ezoterických praktik, pouze se zdržujeme. Jedná se o odbočky do astrálních oblastí, mezi nadšence a verbíře pro různá hnutí, jichž lze nalézt bezpočet.

V geometrických vzorech, mandalách, ikonách, obrazech, sochách a mantrách nespočívá žádná moc. Pokud mají nějakou hodnotu, pak díky záměru, oddanosti a víře věřícího. Jinak je svět plný naivních odříkávačů manter, pracovníků se světlem, uctívačů posvátných předmětů, energetických vírů amuletů, ostatků svatých a poutních míst jako Stonehenge, Machu Picchu, Ganga a další. Nakonec stejně musíme jít přímo do sebe. „Království Boží je ve vás,“ řekl Ježíš Kristus.



Bůh zjevuje sám sebe a stojí mimo jakoukoli formu, a přesto je přítomný a je podstatou každé formy. Bůh je ticho, klid, jasnost, mír, je nehybný, všezahrnující, všudypřítomný a vševědoucí, protože je Vším, co Je. Bůh je naprostý, úplný, milující, mimo čas a prostor, bez částí či složek, nedualistický a stejně přítomen ve Všem, co Je, nijak se nelišící od „Já“. Jediné, co je možné, je existence. Bůh není nicota či prázdnota, ač se to tak občas podává. Neexistence, jak již vyplývá z její definice, nemůže existovat.

Přítomnost je nad každým pomyšlením i pozorováním. Uvědomění je Sebe-uvědomění, které vychází z vědění, že je Vším, co Jest. Není tudíž možné „vědět o něčem“ (protože vědění je Vším a nic jiného není). Neexistuje vědoucí a věděné, obojí je totéž. Ve stavu Jednoty objekt a subjekt splynou.

Přítomnost je neuvěřitelně jemná, citlivá, milující, rozpouštějící, a přitom současně paradoxně jako skála, nepohyblivá, všemocná a držící pohromadě veškerou „realitu“ (tedy vesmír, který je vnímaným Stvořením). V přítomnosti Boha mizí zdání příčin a následků. Přítomnost žádné dění nezapřičiňuje. Ona sama je vším, co se zdá, že se děje.

V Přítomnosti končí všechno vnímání času a to je důležitou složkou míru. Jakmile totiž skončí tlak času, zjišťujeme, že právě on byl jedním z hlavních zdrojů stresu lidského bytí. Dojem času vytváří stres, tlak, úzkost, strach a nekonečné rozladění. Časový „pres“ provází všechny aktivity a snažení a vytváří iluzi následnosti a kauzality. Lidská mysl neustále počítá, kolik „času“ může „strávit“ kterou aktivitou. Výsledkem je panika, strach, starosti, ale také vina, stud a hněv. Máme dojem, že něčemu jsme věnovali zbytečně mnoho času, zatímco něčemu jinému nedostatek. Chtěli bychom spoustu věcí, ale „není čas“. Dokud toto vnímání nepomine, nemáme možnost poznat, jak chutná skutečná svoboda a pokoj.

BŮH JE SVOBODA, RADOST, DOMOV A ZDROJ

V přítomnosti Boha všechno utrpení ustává. Vrátili jsme se do Zdroje, který se nikterak neliší od našeho „Já“. Jako bychom zapomněli a nyní se probudili ze snu. Všechny strachy se ukazují jako bezpředmětné, veškeré starosti jako pouhé bláznivé představy. Není minulosti, které litovat, ani budoucnosti, jíž se obávat. Není ani žádné mýlící se ego či mysl, které by bylo třeba napomínat či opravovat. Nic nevyžaduje změnu ani zlepšení.



Za nic se nedá stydět nebo cítit vinu. Neexistuje nic, od čeho by se dala cítit oddělenost. Nic se nedá ztratit. Nic se nemusí dělat, není třeba žádné snahy a cítíme se osvobozeni od nekonečného chtění a toužení.

BŮH JE NAPROSTO MILOSRDNÝ

Co je samo absolutně dokonalé, nevidí nic, co by bylo třeba odpouštět. Všechno „dění“ bylo pouze ve vnímání ega, jinak reálně neexistuje. Není nutné vysvětlovat žádné „události“ a zodpovídat se za ně. Milosrdenství je vlastnost bezpodmínečné lásky. Dokonalost žádné nedostatky ani nedokonalosti nevidí.

BŮH MŮŽE BÝT ZJEVEN JAKO NÁHLÁ, NEČEKANÁ PŘÍTOMNOST

Rozdíl mezi běžným stavem vědomí a náhlým probuzením je extrémní a vlastně se na něj nedá doopravdy připravit. Zjeví se sám, bez předchozího varování.

Cítíme, že zbývající skořápka vypořebeného ega „umírá“. Nacházíme se nyní v nádherné oblasti, v jiné dimenzi, stavu bytí.

Nezjevují se žádní duchovní průvodci, svaté postavy či andělské bytosti.

Nepřichází nás přivítat ani pozdravit žádné vyšší bytosti. Veškeré předpoklady, očekávání a rozumové a citové aktivity ustávají a jsou nahrazeny tichým věděním, které je bez formy i obsahu. Jsme Vším, co Je – takže není ponecháno nic nezodpovězeného či neznámého. Co jsme dříve považovali za „sebe“, je pryč. Nyní jsme neviditelní.

Jako bychom se potloukali světem a hledali nějakou horu, a náhle se nacházíme na Kilimandžáru a kolem vidíme jen nekonečné zasněžené vrcholky. Na vrcholku si všimneme, že jakýmsi záhadným způsobem jsme i touto horou, i oblohou, i dalekými sněžnými pláněmi. Není zde nikdo. Dokonce i tělo zde stojí jako cosi nedůležitého, třeba jako odstavené sáně. Nic významného, pouze předmět v krajině. Hledíme na ně a podíváme se, jak jsme si vůbec někdy mohli myslet, že jsme sáně.

Božské „Já“ si je vědomo samo sebe a nepotřebuje k tomu smysly. Božství vyzařuje samo ze sebe jako mohutné zjevení. Jeho očitost je jako prudká a mocná záře. Jeho podstatou je určitost a definitivnost, plnost a úplnost. Veškeré hledání končí.

Jednou ze stránek uvědomění je „bytí vším, co je“. Tím se liší od běžného

vědomí, které žije a vnímá jen povrchy věcí. Vidění Přítomnosti znamená vnitřní vědění všeho. Naše „Já“ je stejně tak sáněmi jako sněhem, horou, oblohou, mraky i větrem. Je Vším najednou, a přece ničím z toho.

Svět jako by se změnil z černobílého filmu do barevného 3D. Vše má nyní obrovskou hloubku a mimořádný detail.

Všechny věci jsou stejně vědomé, uvědomují si Přítomnost a sdílejí radost a realizaci bezčasovosti. Pokud je tak určeno osudem, pokračuje život člověka dále, sám se ubírá dle vlastního určení. Fyzické tělo se pohybuje automaticky a vykonává, co mu ještě zbývá vykonat. Dokonce se i stará samo o sebe, pokud je k tomu vyzváno, nicméně jinak by se o sebe nejspíše nestaralo. Již ty sáně nepotřebujeme, nejsme jimi, takže si mohou dělat, co se jim zlíbí, což občas působí komicky.

Tělo se chová jako domácí mazlíček, kterého jsme našli na ulici – je to takové roztomilé zvířátko.

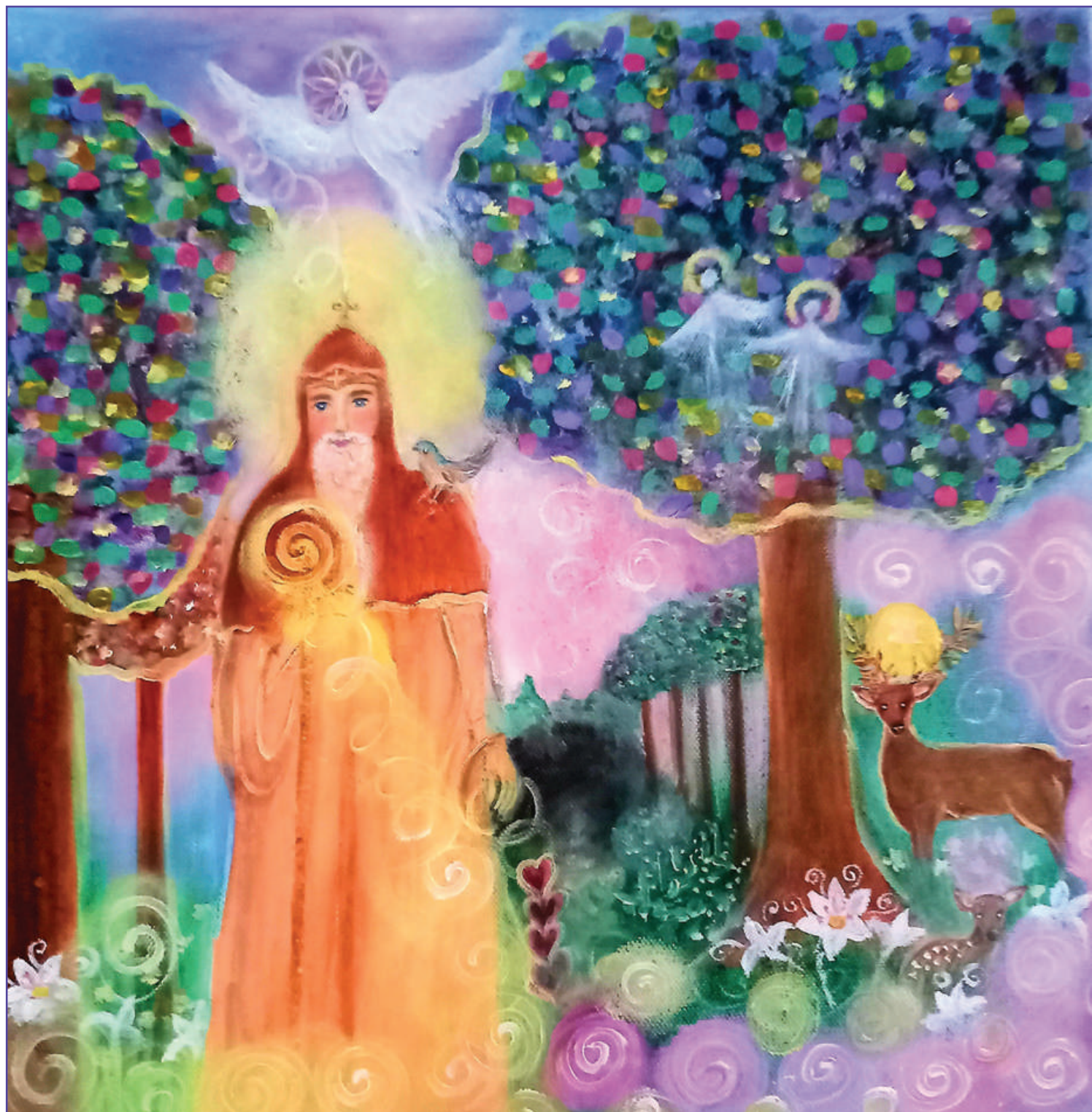


Úryvek z knihy Davida R. Hawkinse *Vševídnoucí já*, vydalo nakladatelství PRAVDA.JE, www.pravda.je

DUCHOVNÍ POSELSTVÍ NAŠICH PŘEDKŮ NÁRODŮM V SRDCI EVROPY

SV. PROKOP

DANIELA FILIPI, ilustrace autorka a Wikipedia



Význam starořeckého jména Prokop znamená připravený k boji nebo také průkopník, což jednoho z patronů České země, ochránce rolníků, lesníků i celého národa – sv. Prokopa – vystihuje lépe. Je mnohdy opomíjený a to je škoda. Proto si přiblížíme jeho charakter a význam jeho pomoci každému žádajícímu člověku. Je jedním z mála světců, kteří umí energii ze svatého grálu nejen přijímat, ale i předávat. Energie obsahuje uzdravení, vymanění se z pout temnoty a pochopení svého poslání. Také může odhalit „pravou tvář“ našich údajných přátel a varovat před jejich činy. Je však třeba pokorně požádat. Níže rozebereme podrobněji.

Narodil se asi roku 985 v Chotouni u městečka Kouřim. Jeho zrození doprovází pověst o zjevení anděla, které bylo spojeno s pramenem dobré vody – ten pramení dodnes. Hned v mládí se rozhodl pro duchovní cestu a stal se knězem. Později, jako Benediktinský opat učil své mnichy hluboké pokoře a vštěpoval jim zásadu „*Modli se a pracuj*“ – dělej v podstatě vše pro boha. Byl neskutečně štědrý, vlídný a laskavý. Jedním z jeho obdivovatelů byl i kníže Oldřich, jehož zásluhou stojí i Sázavský klášter, kde sv. Prokop pobýval.

Později se rozhodl odejít do lesů v Posázaví, kde žil v jeskyni jako poustevník. Vzdal se domu, manželky, rodiny, plností a všech blízkých. Tenkrát neexistovaly přísné předpisy o celibátu kněží, a tak měl i syna Jimrama, který se časem k němu do poustevny připojil i s bratrancem Vítem a několika přáteli. Vznikla tak přirozená poustevnická osada s pár chatrčemi. Jedna z nich byla jako kaple zasvěcena Panně Marii a Janu Křtiteli. Pokáceli pár stromů a vytvořili si ornou půdu, pracovali a v modlitbě se drželi Benediktinského hesla „*Ora et labora*.“

Měla bych se zmínit, že v této době hodně lidí přecházelo z pohanské víry na křesťanskou a sv. Prokop chtěl poznat pohanské bohy a seznámit se v lesích s přírodními bytostmi a jejich významem. Tenkrát většina kněží měla ještě plně otevřené duchovní vědomí, a tím i duchovní oko, tedy schopnost jasnozřivosti. Dnes tomu někteří současní kněží ani nevěří, natož, aby se spojili přímo s Kristovou energií nebo s Matkou zemí. Je mi z toho smutno, že oddělují přírodu od nebes a vysmívají se lidem, kteří objímají stromy. Vždyť



Sázavský klášter je rozsáhlý areál bývalého benediktinského kláštera. Leží v městečku Sázava nad stejnojmennou řekou. V 11. století jej založil svatý Prokop a stal se centrem slovanské liturgie.

Bůh stvořil vše, co existuje a žije na naší planetě i v celém vesmíru. Věřím však, že jednou vše uzří v Božím světě.

Ale vraťme se k našemu milujícímu Prokopovi a k legendě o čertovi. Čerti ve skutečnosti neexistují, možná někde v temném astrálu, kde je stvořili lidé ve své mysli, aby strašili děti. Bůh žádné čerty nestvořil. Pro lepší pochopení se zmíním o luciferských a ahrimanských bytostech, kteří nepřijali Krista a ty lákají lidi na lehce dostupné půjčky, na to, jak snadno vyhrát soudy za úplatu, jak lehce přijít k penězům, jak ochránit naše zdraví bez zamyšlení se nad příčinou své nemoci, nabádají k zneužívání sexuální energie, atd., a tím je zdržují ve vývoji. Takové struktury působí na slabé jedince, kteří žijí ve strachu. Existuje však jedna lesní bytost – Satyr, který je českému čertovi z pohádek trochu podobný. Má kopyta a dolní část trupu ochlupenou, taktéž rohy v hustých vlasech. O Satyrech se dočtete i v řeckých bájích. Většinou hráli na píšťalky

a lákali lesní víly, či divoženky k tanci a svůdnostem (najdete ve Wikipedii).

A jak to tedy bylo s tou pověstnou brázdou, kterou čert pomohl sv. Prokopovi vyorat? I dnes, pokud vysíláme lásku k přírodním bytostem, nám mohou svou energií pomoci. Třeba bez větší námahy vyorat pole. Žádné zlo, když jej spoutáme, pro nás nic nevykoná, ale pokud mu vyšleme lásku, přeměníme jeho vibrace, tak nám může i pomoci.

Nic ve stvoření nemůžeme zrušit, ale vše můžeme přeměnit.

Sv. Prokop také apeloval na své okolí, aby si udrželi čistý proud myšlenek, protože věděl, jak ty špatné působí na člověka a jej mohou oslabovat, včetně imunitního systému a ovlivňovat různé děje v průběhu života. Nedaří se nám, smůla je nám v patách? Dokud nepochopíme, že to, co si přemítáme v mysli, to se zjevuje v okolí jako realita, věci se nezmění. Co dělat? Naprogra-

mujme si do své mysli jasné cíle s čistým záměrem a věrme si. A ani jedná špatná myšlenka! Tuto větu o špatné myšlence opakují ve svých článcích skoro pokaždé, protože je to v současném přerodu lidstva nesmírně důležité! A že se někdy vloudí? Nic se neděje – v klidu ji přeměníme na něco krásného. Chce to trénovat, jako ve sportu, dokud se nestaneme i v myšlení šampiónem. Je to na naší svobodné vůli, jakou cestu si zvolíme.

Sv. Prokop v současnosti pomáhá našemu národu ve všem, co je nějakým podvodem skryté – brzy se to otevře a vyjde na světlo světa. Už v Apokalypse je psáno: „Co je skryto, bude odkryto!“ Chvilí to potrvá a je jen na nás, zda to také pochopíme. Někdy však ani svatý (slepému) člověku v nevědomí neotevře oči. Žádné nahodilosti ve vesmíru neexistují, protože je stvořen v dokonalém řádu. A pokud si někdo myslí, že to, co se mu právě děje, je náhoda, pak se mýlí. Každý atom ve vesmíru i v našich tělech již dopředu ví, kam poletí. Připomeneme si zákonem přitažlivosti stejnorodého a známým rčením: „*Vrána k vráně sedá – rovný rovného si hledá.*“ Co způsobuje tuto přitažlivost v našich tělech? Je to voda, milí přátelé, která obsahuje paměť. Všechny naše orgány plavou ve vodě včetně zadní mozkové šišinky, která všechny náš program života obsahuje. Tedy i naše minulé prohřešky, které se v pravý čas otevrou pro odčinění. Poznáme to v situaci, kdy jsme vtaženi do nějakého životního děje a nemůžeme s tím nic udělat, jen si to poctivě odžít. Doporučuji se vždy zamyslet: Proč se mi to děje? Co dělám špatně? Pokud půjdeme do pokory a zamyslíme se, neobviňujeme druhé, tak věřte, že se karma zmírní a může i odejít.

Pokora je dobrý společník v každé situaci.

Přejdeme k obrazu, kde jsou zachyceny léčivé energie z grálu, které mi sv. Prokop při napojení poslal pro všechny, kteří je přijmou do svého srdce. Záleží na každém, jak si to vše vyloží a samozřejmě si může vše vyzkoušet ve své víře. Nikomu nic nevnučuji, pouze předávám těm, kteří hledají pravdu a své poslání. Je to jen jeden z mého úhlu pohledu. A tím si může každý přijít i na ten svůj.

Uprostřed obrazu je symbol jeskyně, kde sv. Prokop pobýval, aby se blíže spojil se Stvořitelem a pochopil všechny jeho zákony. K tomu nám všem samota prospívá, také pobyt ve tmě, či projít si přímo temnotou života, neboli dotknout se dna, pro lepší odraz. Jednou mi při osobní zpovědi řekl jeden duchovní učitel, že kdo nehřešil, tak nežil, tudíž nic nepochopil. Je to jedno z tajemství našeho Stvořitele a to pochopí zase jen ten, který něco hlubšího prožije: „*Prožiješ – pochopíš.*“ No a tak to je s naším vývojem, dokud neuzijeme Boží světlo, či se nám uvnitř nerozsvítí. Každému v pravý čas.

Stromy na obrázku symbolizují život – to jak silné máme kořeny spojené se zemí, tak silná bude i naše koruna. „*Jako v nebi, tak i na zemi*“. Alej nám symbolizuje cestu životem, následuje tunel a světlo Boží. Doprovázejí andělé (symbol s bílými křídly v koruně stromů). Dále máme na obrázku symbol jelena, který je spojován s laskavostí, vznešeností, hrdostí a duchovní očistou v Kristu v každodenním životě. Možná někteří již vědí, že jelen, když cítí nebezpečí při lovu, utíká vždy proti větru, aby za sebou nezanechal pach a stopu pro lovecké psy. Proto je takovou posvátnou trofej u myslivců. Jelen je ve starých spisech zvířetem solárním, a to díky svým parohům, které evokují paprsky slunce, a proto je i spojován s Kristovým světlem. Ve starém zákoně je jelen nebo laň často pronásledovaný, avšak rychlý a silný díky Hospodinově milosti; je podoben duši, jež stejně touží po bohu, jako laň po čistém prameni vody (Ž 42, 2). Kdysi se tento žalm zpíval o Velikonocích a na cestě ke křtu. Z jelena mají strach i hadi, které dechem svých nozder vytahuje z děr a požírá je. Proto jeleni žijí po vodě, aby se zbavili hadího jedu a analogicky i při křtu je pozřeno veškeré zlo, či temnota na zemi.

Na obrázku je zakreslen i symbol koulouška (mládě jelena a laně). Ten sym-

bolizuje rodící se čistý mužský princip, v současnosti velice potřebný. V bibli je popisován i symbol ženicha. Sv. Prokop drží v ruce kruhy se srdíčky namísto pout, protože zlo nelze spoutat násilím (zlo plodí zase zlo). Můžeme jej tedy jen přeměnit láskou, a poté nám bude i k užitku. Nahoře je symbol Ducha svatého, který vše posvěcuje a harmonizuje.

Tuto posilující energii z obrazu nám předává sv. Prokop svou berlí, která má pravotočivou spirálu směrem ven z obrazu. Srdcem může přijímat každý. Fialková barva – léčivá energie z grálu, při silném proudění muže zhmotnit i naše přání. Žlutá vyzařuje energii Krista a je rovněž léčivá a posilující. Tak opatrně s těmi myšlenkami. I nepřátelům bychom měli přát štěstí a hlavně prozření světla. Proč? To, co přejeme svým bližním i nepříteli, přejeme v podstatě sami sobě. Ve starém zákoně se praví: Oko za oko, zub za zub. Ježíš však přinesl „odpuštění“, (viz – Nový zákon). Když odpustíme, zrušíme tak karmický nekončící koloběh odplaty, neboli přetrháme karmická pouta. Sama vím, že to není jednoduché, ale už tato myšlenka je pro náš další život směřovatelná. To je původní zákon lásky v celém vesmíru.

Ráda bych vám tímto závěrem předala i příhodné verše paní J. Studničkové, která po konzultaci a pohledem na obrázek pro nás složila tato krásná a povzbudivá slova od našich patronů:

*Jsme tu s vámi, lidé milí, Bohu jsme se zaslibili.
Ať je láska mezi vámi, v pokoře si přejte s námi.
Službou jsme tu ku pomoci, chráníme před temnou mocí.
Nikdy tady nejste sami i my z nebe jsme tu s vámi.
Nad národem Českým bdí vaši zemští patroni.*

Předávám vše s láskou a Božím požehnáním. 🌸

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“.



ATLANTIDA

podle staroegyptské tradice

RNDr. et Mgr. HANA SAR BLOCHOVÁ, foto wikipedia a autorka



Obec řecká zastavila velkou moc zpupně se valící od Atlantského moře na veškerou Evropu i Asii. Tenkrát totiž bylo lze se dostat přes ono moře, neboť mělo před svým ústím, které vy jmenujete ve své řeči Héraklovými sloupy, ostrov. Ten ostrov byl větší než Libye a Asie dohromady a tehdejší cestovatelé mohli se z něho dostat na ostatní ostrovy a z těchto ostrovů na celou protější pevninu, prostírající se kolem onoho pravého moře. Neboť toto naše moře, které leží uvnitř řečeného ústí, jeví se jako záliv se zcela úzkým vchodem, ale tamto jest vskutku moře a zemi, která je úplně obklopuje, vším právem bylo zváti pevninou v pravém smyslu slova.

Platón: Dialogy – Timaios, Kritiás

Řecký filozof Platón v 5. století př. n. l. napsal dílo *Timaíos, Kritiás*, jež je řazeno do okruhu jeho spisů Dialogy. Zachytil v něm vyprávění athénskeho filozofa Kritiáse, svého příbuzného z matčiny strany, jenž se zde zmiňuje o staroegyptské tradici historie Atlantidy, předané v 7. století př. n. l. kněžími chrámu bohyně Neit v Sais v deltě Nilu řeckému mudrci Solónovi při jeho návštěvě Egypta. Podle ní mělo dojít před 9 tisíci lety k válce mezi ostrovní říší za Héraklovými sloupy (dnešní Gibraltar) zvanou Atlantis a obyvateli tehdejší Evropy v čele s Helény, příslušníky athénské obce, kteří válku s Atlantány nakonec vyhráli, a Evropu tak před nepřátelskou invazí zachránili. I když Platónovo dílo obsahuje konkrétní události a podrobný popis Atlantidy, současná vědecká obec toto sdělení, s nímž si evidentně neví rady, odsouvá do roviny smyšleného mýtu. Při hlubším zamyšlení by však tento spis mohl objasnit značné mezery v naší dávné historii, jak to vyznívá i z následujícího textu:

A na tomto atlantském ostrově povstala veliká a neobyčejná královská moc, panující nad celým tím ostrovem a mnoha jinými ostrovy a částmi pevniny, mimo to pak na této straně k nám vládli nad Libyí po Egyptu a nad Evropou po Tyrhénií. Tato moc sebrala se kdysi vjedno a pokusila se jedním nárazem porobiti si vaši i naši vlast i veškerou zemi na této straně úžiny.



Platón a Aristotelés, detail fresky - Raffael Santi

Egyptští kněží, kteří uchovali v chrámu v Sais záznamy svých předků o dávných událostech, Solónovi sdělili, že kdysi dávno byli Egypťané a Heléni rovnocennými spojenci, avšak velká katastrofa přerušila civilizační vývoj na Zemi, a jejich dávná moudrost tak zanikla. Kde se tehdy nalézala v Platónově textu zmíněná Tyrhénie? Dodnes je znám již pouze název Tyrhénské moře u Itálie a za zbytek této země je považována Sardinie s ruinami archaických staveb zv. nuragi od neznámých stavitelů. Mohlo se zde jednat také o pravlast Etrusků, jejichž území bylo později obsazeno římskou říší. Egypt byl v té době přiřazován k Asii, a tak lze předpokládat, že

sled katastrof spojených se zánikem Atlantidy i dalších ostrovních říší v Atlantiku zřejmě tehdy změnil i tvary kontinentů.

A tehdy se minulost vaší obce, Solóne, před celým světem zaskvěla statečností a silou, postavila se totiž na ochranu všech, a zprvu v čele Helénů, ale pak po odpadnutí jiných donucena bojovati samojediná, podstoupivši krajní nebezpečství, svou odvahou i válečným uměním přemohla útočníky a dobyla vítězství. Tím zabránila, aby nebyli porobeni,



Kypr, Paphos, jižní pobřeží - katastroficky zaniklé město



Španělsko, Galicie, O Grove - katastaroficky zaniklé stavby na pobřeží Atlantiku

kdo ještě nebyli v porobě, nás pak ostatní obyvatelé země uvnitř Héraklových hranic všechny nezištně osvobodila.

Zanedlouho po prohrané válce Atlantánů s Evropany mělo dojít k rozsáhlému kataklyzmatu, jež nakonec vedlo až k úplnému zániku Atlantidy i dalších ostrovních říší, které takto byly vymazány z mapy světa. V Platónově díle jsou tyto události vylíčeny takto:

Ale v pozdějším čase nastala jednou neobyčejná zemětřesení a povodně, přišel jeden osudný den a noc a tu propadlo se u vás všechno mužstvo schopné zbraně do země a právě tak ostrov Atlantis se propadl do moře a zmizel. Proto až dosud jest moře na oné straně nepřístupné plavbě a zkoumání, neboť překáží v cestě vysoko k povrchu nakupené bahno, které zůstavil klesající ostrov.

Zajímavý je také popis osidlování povrchu Země v době vzniku Atlantidy, jak byl zaznamenán

egyptskými kněžími ze Sais, kteří uvádějí, že bohové si kdysi rozdělili veškerý zemský povrch losem, nikoli sporem. Jim přidělené údíly byly pak nenásilně osazovány lidmi a zvěří, jejichž dušemi vládci údelů zvaní „pastýři“ hýbali podle své vůle, a řídili tak celá pokolení. Území Athén měli obdržet nevlastní sourozenci Héfaiostos a Athéna, kteří poté údajně stvořili domorodé obyvatelstvo a vedli ho podle řádu athénské ústavy. Tato historická éra však byla později zapomenuta, neboť po katastrofě přežili pouze nevzdělaní horalé, a tak zaniklo i povědomí o této době:

Tedy každý z Bohů dostal losem jiné místo a to spravoval. Héfaiostos a Athéna, mající stejnou přirozenou povahu jednak příbuzenstvím jako děti téhož otce, jednak tím, že jsou si rovni svou zálibou v moudrosti a umělosti, dostali oba společným údělem tuto naši zemi jakožto pro ně nejvhodnější a od přirozenosti způsobilou k zdatnosti a rozumnosti. Stvořivše pak v ní dobré domorodce, vložili jim do mysli řád ústavy. Jejich jména

jsou zachována, ale jejich činy vymizely z paměti zánikem jejich nástupců a délkou času. Neboť obyvatelstvo, které pokaždé zbývalo, bylo, jak jsme řekli již dříve, horské a nevzdělané, znající jen z doslechu jména domácích vladařů a kromě toho něco málo z jejich činů (tím dochovala se sice jména hrdinů, ale bez znalosti jejich pravých činů).

V Platónově díle se dále uvádí, že atlantský ostrov losem získal bůh Poseidon, jenž zde založil s pozemskou ženou Kleitó novou vládnoucí dynastii. Jeho země je popsána jako rovinatý ostrov o rozloze 185 x 370 km s úrodnými nížinami a s centrální horou, na níž pohromy přežili pouze manželé Euénór a Leuikippa se svou jedinou dcerou Kleitó, jež se stala pramatkou nové atlantské dynastie. Starověký spis tedy svědčí i o tom, že katastrofy předcházely i vzniku Atlantidy, jak to dnes nově dokládají též průzkumy mořského dna Atlantského oceánu s mnoha lávovými švy z vyvřelých hornin, jež vznikly zřejmě v důsledku průletu velkého kosmického tělesa



Kypr, jižní pobřeží, Paphos - katastroficky zaniklé město



Kréta, východní pobřeží - katastroficky zaniklé sídlo

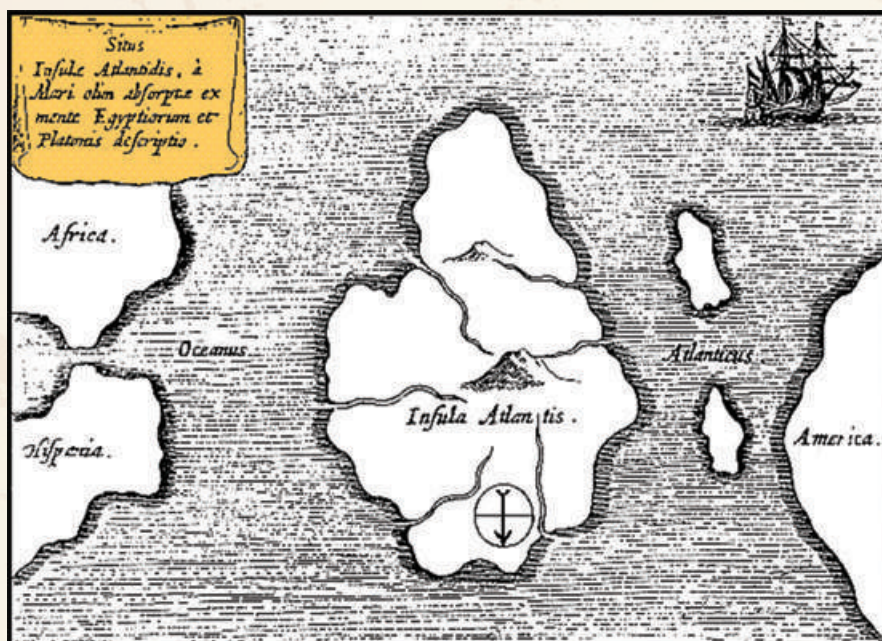


Stonehenge, Anglie, katastroficky zaniklá architektura

v blízkosti naší planety. Sled s tímto jevem spojených kataklyzmat na Zemi v poslední éře tedy nakonec vedl až k úplnému zániku ostrovních říší v Atlantském oceánu, a to nejen Atlantidy, ale dříve také Hyperborei a Lemurie.

Bůh Poseidón měl pak ve svém údělu zřít v původním horském sídle své ženy královskou pevnost, okolo níž nechal nově zbudovat systém kruhových a paprscitě se rozbíhajících vodních kanálů až k mořskému pobřeží s loděnicemi i četné další stavby s obklady z černého a červeného kamene, jež se na ostrově těžil. Pramatka rodu Kleitó měla porodit celkem pět dvojčat, jimž pak vládce přidělil deset údělů své země. Prvorozený syn Atlas obdržel centrální území po své matce, a to pak bylo vždy přidělováno prvorozeným synům této hlavní dynastie, která vládla na ostrově a nad Středoziemím až po Egypt a Tyrrhénii. Král Atlas měl četné potomstvo a jeho rod se zasloužil o vznik ekonomicky silného království, jež bylo postaveno na obchodu, těžbě a zpracování surovin a funkčním zemědělství s dvojí sklizní do roka.

V opevněném královském paláci na centrální hoře se na akropoli nacházel i hlavní atlantský chrám, zasvěcený bohu Poseidónovi a Kleitó, oddělený pozlacenou zdí, kam byly



Fiktivní mapa Atlantidy uprostřed Atlantiku. Mundus Subterraneus 1669



Kréta, Eleftherna - katastroficky zaniklá stavba

dvakrát ročně přiváženy první plodiny země ze všech deseti údělů jako obětiny. V chrámu se nalézala velká zlatá socha boha Poseidóna, údajně s velmi barbarskou podobou, a též zlaté sochy deseti prvních králů, jejich žen a potomků. Jako zápalné chrámové oběti zde sloužili posvátní býci, zdi budov byly obloženy drahými kovy či lesklými kovovými nátěry z mědi, cínu, mosazi a barevnými kameny, taktéž oltář byl velmi bohatě zdobený a v přilehlém posvátném háji vyvěraly horké prameny. Okolo celého komplexu se nalézaly domy strážců, loděnice a běžná obydlí, do nichž byla přiváděna voda státními vodovody. Klid v zemi a svornost všech spoluvládů zajišťovala po dlouhou dobu pradávna úmluva, podle níž proti sobě nesměli pozvednout zbraně ani nikoho odsoudit bez souhlasu ostatních devíti. Jak se však postupně ztrácela jejich božská přirozenost a začala u nich převládat lidská smrtelnost, začalo docházet k postupnému úpadku jejich mravů, což vedlo boha Dia k nápravě činů těchto smrtelníků Atlantidy, spějící tak ke svému zániku.

Z popisu Atlantidy v Platónově díle vyplývá hned několik důležitých sdělení z naší dávné historie. Jednak je zde naznačen způsob osidlování povrchu Země po velké katastrofě, kdy přeživším lidem byly nápomocny

kosmické výsadky, jejichž účastníci byli později zbožštěni, a dále je zde popsán také vznik prvních matematických dynastických klanů s pozemskými zakladatelkami. I současné výzkumy genomu obyvatel Evropy ukazují, že jsme potomky pouze sedmi pramatek, pocházejících od „mitochondriální Evy“, původem v dnešní Etiopii. V tomto kontextu je tedy zajímavý i popis zrodu atlantské dynastie s pozemskou pramatkou Kleitó, jež porodila pětici dvojčat, což může naznačovat i její umělé oplodnění, jak to známe i z naší současnosti, kdy je výskyt dvojčat při tomto způsobu otěhotnění u matek častější. Podobně lze nazírat i mimozemské vládnoucí dynastie starověkého Egypta s původem v souhvězdí Oriónu a ze Síria, jež se po dlouhou dobu geneticky neprovazovaly s domorodým obyvatelstvem své země, aby neohrozily svůj „božský původ.“

Zcela na závěr uvedu ještě některé zajímavé výstupy z knihy Ivo Wiesnera *„Bohové a apokalypsy“*, kde je uveden i přehled katastrof v posledním vývojovém období pláště Země ve čtvrtohorách, během

nichž mělo dojít i k vymření lidstva a k nasazení nových pozemských ras na naši planetu. Poslední pátá rasa se podle něho na Zemi vyvíjí od roku 34 400 př. n. l., kdy byla Asie na východní polokouli osídlena bílou rasou Ásů a kontinenty západní polokoule rudou rasou atlantskou. Ještě před tímto rokem zanikly podle něho Lemurie a Hyperborea. Noví obyvatelé Země však byli od počátku sužováni pohromami a velkými potopami, což zřejmě vedlo k delší přítomnosti mimozemských civilizací na naší planetě či k pobytu v její blízkosti. K jejich trvalému odletu došlo až někdy před rokem 15 000 př. n. l., kdy byl zřejmě povrch naší planety přidělen formou územních „údelů“ mimozemským zástupcům v roli správců-kurátorů na Zemi. Ke konečnému zániku Atlantidy podle Wiesnera mělo dojít v roce 9 564 př. n. l., což je i v souladu s popisem v Platónově spise *Timaios*, *Kritiás*.

ZDROJE

Platón: *Timaios*, *Kritias* 2008, *Platónovy dialogy*

Ivo Wiesner: *Bohové a apokalypsy* 🍷

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

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



MARCELKA A ROMEK

žijí jako v pohádce
v chaloupce mezi lesy
v blízkosti Malé Fatry.

HANA NĚMCOVÁ

O Marcelce se říká, že žije v neustálém napojení na vyšší Vědomí a spolu s Romkem pořádá setkání po celé republice. Na webových stránkách Marcelky a Romka se hned v úvodu můžete dočíst:

„Vám se jeví, že Marcela žije v neustálém napojení na vyšší Vědomí, ale z pohledu Věčnosti tu není už nikdo, kdo je napojen, nýbrž samotné Vědomí se projevuje přes vlastní projekci. Je důležité, abyste se neupínali k nikomu jinému než sami k sobě. Marcela je berlička, ale přijde čas, kdy ji už potřebovat nebudete. Jste to vy sami, kteří si pomáháte, protože tím jste. Každý máte svého mistra v sobě a to je vaše vyšší já. Vede vás díky intuici.“

▼ Marcelko a Romku, naposledy jsme si spolu povídali před vypuknutím covidu. Jak vnímáte současnou dobu? Je pro nás hraniční a tlačí nás nechávat za sebou programy mysli?

Toto období je tady vnímané jako ozdravení lidské populace, jak po stránce fyzické, tak i psychické. Je součástí cyklů, které probíhají v celé přírodě a člověk je také součástí přírody. To platí i o programech mysli. Člověk si je může více uvědomovat a neztotožňovat se s nimi.

▼ Může se jednat o takový „alchymický tyglík“, ve kterém má být urychleno naše zrání či očišťování? Doba zrychlila a tlačí nás uvědomovat si naši podstatu?

Ono se to lidské mysli může tak jevit, že je vše zrychlené. Ale to je pouhé zdání. UVědomte si, že šťastné chvíle se mysli zdají, že utíkají rychle a ty méně šťastné se naopak vlečou.

„ Čas není nic jiného, než nekonečná přítomnost, projevující se v nekonečném sledu teď, teď, teď, teď... “

▼ Jaká je vlastně naše podstata? Jsme božské bytosti, které vypadly z „ráje“ a skončily v dualitním zajetí mysli? Jsme schopni zažívat celistvý stav vědomí? Marcelko, Romku, jaké je vaše prožívání? Jaký je život beze strachu?

Jsme Existencí, Životem, vědomým Vědomím jako klidový a projevový aspekt zároveň. Z ráje vypadnout nelze, není kam vypadnout. To, že člověk nevnímá rajsý stav je pouze díky ztotožnění se s tělem a obsahem mysli. To je ono duální zajetí mysli. Celistvý stav Vědomí je naše přirozenost.

jenom s projeveným aspektem (tělo a mysl), vnímá vše duálně.

▼ Je vůbec náš život na Zemi po dosažení určité úrovně vědomí nutný a zapotřebí? Pokračujeme pak někam dál?

O tom přece nerozhoduje lidská mysl v duálním vnímání. Klidový



„ Pokud se mysl nachází ve stavu celistvosti Vědomí, život se stává nekonečnou hrou, lehkostí a radostí. “

Je to onen klidový a projevový aspekt. Pokud se člověk ztotožňuje

aspekt spolu s tvořivým aspektem (projeveným světem) je nekonečný. Vesmíry, celá příroda i člověk je vědomím.

▼ Jak moc můžeme „zapracovat“ na zvýšení úrovně vědomí a nakolik je to věc Boží milosti? Jak moc se musíme snažit? Jak moc jste se snažili vy?



Člověk má pocit, že pro to musí něco udělat. Děje se to však samo na základě pochopení či „naočkování“ myslí informací nebo zkušeností. Zpočátku se člověk snaží a je to v pořádku, pak se úsilí unaví a naskočí to samo.

▼ Učíte ustupovat z mentálních vzorců a programů a uvědomovat si „Já“ za těmito programy; současně setrvávat v přítomnosti – pro ty, kteří se s vámi ještě nesetkali, poskytl byste krátký návod, jak na to?

„Začněte s takzvaným vědomým pozorováním všeho, co se děje, včetně reakcí myslí a těla. Pak člověk začne vnímat něco, co je pořád stejné, nemění se a nic se toho nedotýká.“

▼ Stačí si „pouze“ uvědomovat své myšlenky a stávat se jejich pozorovatelem, abychom se dostali do spojení sami se sebou, s Bohem? Co vědomé zahrnutí určitých postojů, např. nesoudit, odpouštět?

Při vědomém způsobu života se postoje a reakce na situace samy mění.

▼ Je zapotřebí nějaké pravidelné duchovní práce? Meditace, mantry, následovat duchovního učitele?

Po určitou dobu mohou být meditace, mantry zkrátka jakékoli berličky prospěšné.

„Co se týče duchovního učitele? Každý ho má v sobě. Přesněji řečeno, každý sám je pro sebe učitelem.“

▼ Jakou roli pro nás hraje mistr Ježíš Kristus nebo Buddha, či jiný velký učitel? Lze se s jejich úrovní vědomí propojit (Kristovo vědomí – Já a otec jsme jedno)? Mohou tito velikáni usnadnit naši cestu?

Každý má ve své výbavě stav Kristovství, Budhovství atd. Vědomým přístupem ke všemu, co se děje se tento stav aktivuje.

▼ Zajímá mě i křesťanské téma utrpení. Musíme nutně na cestě k Bohu trpět? Jaká je vlastně finální Ježíšova lekce? Překonání fyzické smrti? Radikální odpuštění? Bytí bez odporu?

Utrpení je pouze program, který se spouští při ztotožnění se s obsahem myslí.

„Pokud situace odpovídá představám myslí, zažívá člověk pocit štěstí. Jakmile ale situace neodpovídá jeho představám, prochází utrpením. Utrpení je pouze stav myslí.“

Mysterium Ježíšovy lekce je symbolem ukřižování představy duálního vnímání a zmrtvýchvstání je symbolem celistvosti jednoty. Dá se to i nazvat bytí bez odporu.

▼ Jak se dá vyložit ono biblické: „Vezmi svůj kříž a následuj mě“? Lze tuto větu vnímat i tak, že sice každý z nás nějaký kříž nese, ale následováním Ježíše nastupujeme cestu k Otci – k jinému stavu vědomí?

V podstatě ano. „Vezmi kříž svůj“ je jenom jinými slovy řečeno přijetí všeho bez odporu. Následování Krista znamená propojování či vycitňování existence (Krista).



▼ Tématem je tedy přijetí všeho a zbavení se odporu. Jak mohu přijímat „dualitně negativní“ jevy, např. násilí, agrese, destrukci, rozpad, umírání? I když racionálně víme, že tyto jevy jsou součástí iluzorního světa, emočně se nás dotýkají. Lze změnit postoj k nim pouze prožitkem a uvědoměním?

Člověk se vlastním úsilím nemůže zbavit negativních jevů. Kladl by tím odpor. Lze to vědomým pozorováním, pochopením a porozuměním, proč se věci takto dějí. Přichází to samo. Jen tomu neklást odpor.

Dá se říci, že přijímání veškeré skutečnosti je projevem lásky? Mám totiž pocit, že když mluvíme o pozorovateli a uvědomování si sama sebe, zdá se, že láska tam tak nějak chybí...

Ano, to je ona bezpodmínečná láska. To, co lidé považují za lásku, podléhá změnám. Pravá láska je neutrální a stálá. I v Bibli je zmínka o bezpodmínečné lásce: „Milujte své nepřátele“.

▼ Co karma? Když jsem sama sebou - tedy v přítomnosti za myslí - v tomto okamžiku jsem mimo karmická pole, která jako magnet přitahují programy mysli a emoce? Nebo je to jinak?

Ano, když jste spojení se sebou (Vědomým pozorovatelem), dostáváte se za obsah mysli a v tomto stavu karma neexistuje.

▼ Co téma smrti a života věčného dle křesťanů, a naopak reinkarnace dle východních náboženství? Můžete poskytnout nějaký vhled?

Celý projevený svět je neustále v pohybu ve stálé změně včetně fyzického těla. Smrt těla znamená jeho nefunkčnost. Zůstává obsah mysli, který můžeme označit jako data a ta se dál projevují přes jiné mysli. Život věčný je jenom jiný název pro vědomí, které se nerodí ani neumírá. Je to onen klidový aspekt oživující každý projev včetně člověka.

A reinkarnace? Ta se týká obsahu lidské mysli (představy, názory, programy či tendence mysli), které neustále kolují v lidských myslích, kde je ještě duální vnímání. Lidská mysl, podle toho v jaké úrovni se nachází, si přitáhne onen obsah mysli.

▼ Otázka na závěr - Sféra je o zdraví a celistvém přístupu k životu - jak si zdraví zachovat? Jak tělo vyživovat? Jak o něj pečovat?

Stejný návod pro všechny neexistuje, protože ne všechna těla stejně fungují (mají jiná nastavení neboli vybavu). Pokud se přes mysl projevuje duální vnímání, je prospěšné se o to zajímat, ale s lehkostí bez fanatismu. Když už se přes mysl projevuje samotný princip života, přicházejí impulsy vycházející z přítomnosti, co je momentálně pro tělo vhodné, co potřebuje atd. Potom už není potřeba se o to zajímat, přichází to samo v danou chvíli. 🍀

Hana Němcová

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



KOLONIÁL,

aneb krámek se zbožím
nejen koloniálním

ŠÁRKA ERB ŠKACHOVÁ, foto autorka

*Kdo koupí, neprohloupí!
Vítejte ve starých časech první republiky.*

ŠÁRKA ERB ŠKACHOVÁ, foto autorka



Kupecký krám, hokynářství, koloniál. Sem se nechodilo jenom za obchodem. Byla to křižovatka společenských setkání lidí z města i vesnice, sousedů i přespolních. *Za dveřmi KOLONIÁLŮ to vonělo dálkami a exotikou.* Kdo by si chtěl vybavit tu zvláštní vůni, musí se vydat proti proudu času. Kam se poděly všechny ty malé obchůdky dýhající teplem ranního pečiva, čerstvě upraženou kávou a cukrovinkami? Ruka trhu a konzumu je rozdrtila. Jestli některé zůstaly, tak jejich vůně dávno vyvanuly a krčí se v postranních stinných uličkách paměti měst. Vzpomínky jsou cesty našeho života, tak můžeme putovat.

HLEDÁNÍ ZTRACENÉHO ČASU

Co si pod pojmem koloniál máme představit? Starosvětské prostředí maloměsta 20. let minulého století, kdy obchodníci patřili k váženým občanům města a lidé při pozdravení smekali. Časy, kdy obchodník znal své zákazníky jménem. Na své zboží mohl být patřičně hrdý, neboť za kvalitou stála jeho čest a dobré jméno rodiny. Choulostivé zboží dokázal dobře uskladnit, ale také správně nabídnout, aby lahodilo oku váženého zákazníka. To všechno dohromady vytvářelo tu krásnou a neopakovatelnou atmosféru obchodu časů minulých. *Málo platné – okřídlený pojem „staré zlaté časy“ tady nachází své opodstatnění nejen pro milovníky nostalgických vzpomínek.*

KOLONIÁL - K VAŠIM SLUŽBÁM

Pojďme vzít za kliku a vstoupit... do doby, kdy dané slovo a čest živnostníka byly samozřejmou normou, kdy účetní knihy byly psány vytříbeným krasopisem a s příkladnou pečlivostí. Tady se nakupovalo a klábosilo o všem, co se ve městě i ve světě dělo. Tady se jedlo, pilo, milovalo, rodilo i umíralo. Tady se uzavíraly sňatky z lásky i z rozumu. Tady byl středobod města a to, co se zde událo, bylo divadlem života s příběhy někdy veselými, jindy smutnými. Potkávalo se tu zboží z různých koutů světa s celým temperamentem města a okolí. Radostné plány, sny, stesky i radosti. Koloniál byl hojivou náplastí na neduhy doby, čímž jeho cena výrazně stoupla.

Tohle nikdy nebyl žádný neosobní chrám konzumu. Spíše taková sousedská kaplička, kde občas dali na dluh a někdy zdarma pohladili po duši.

VÍTÁME VÁS, POJĎTE DÁL!

Nejkrásnější vzpomínání jsem objevila v knize *Antonína Langer* – **ROK v bývalém obchodě „U LANGRŮ“** – **Vzpomínky jindřichohradeckého obchodníka.** Jádrem knihy je vyprávění o zaniklém způsobu obchodování, kterému plně věnoval prakticky celý svůj život. „Obchod náš nalézal se, pokud záznamy dosvědčují, více nežli 160 roků v naší rodině. Již za doby císařovny Marie Terezie vedl obchod Křištof Langer, pak Christina Langerová, pak již můj praděd Antonín Langer, jehož výuční vysvědčení z r. 1816 mám ve svých rodinných památkách.“ Ovšem jedno měly všechny koloniály společné. Ten, kdo prodával, musel mít v malíku kupecké počty, a když se řeklo: „Platím!“, ke slovu přišla kasa. Bez toho se žádný dobrý kupec neobešel.





POLICE, REGÁLY, ŠUPLÍKY & KORÁBY A MOŘSKÉ PANNY

Vybavení koloniálu bylo rozmanité a dokázalo vykrýt každý koutek sebe-menšího obchodního prostoru. U zdí vysoké regály s policemi až ke stropu, se šuplaty na kroupy, hrách a čočku, rozličné šuplíky a šuplíčky na všechno ostatní, co je třeba uložit, aby se nerozuteklo po krámě. Zásobníky na všechno možné byly neoddělitelnou součástí interiéru každého obchodu se smíšeným zbožím. Měly funkci estetickou a praktickou. Pomáhaly obchodníkům při vážení a dávkování zboží. Typické byly petrolejoměry, ze kterých se odměřovalo do menších nádob. Petrolej byl od poloviny 19. století téměř 100 let významným zdrojem světla, proto jeho zásoba nikdy nesměla dojít. Zásobníky se

Víte, že vídeňská měrná soustava platila od r. 1764 do r. 1876. Jednalo se o poslední předmetrický systém měr, který byl zaveden za vlády Marie Terezie.

Staré délkové míry	Staré jednotky objemu
Palec 0,026 m	Žejdlík 0,358 l
Stopa 0,316 m	Holba 0,707 l
Loket 0,777 m	Máz 1,415 l
Sáh 1,896 m	Vědro 56,589 l
Staré plošné míry	Staré jednotky hmotnosti
Sáh 3,5 m ²	Kvintlík 4,37 g
Měřice 1 918 m ²	Lot 17,50 g
Korec 2 877 m ²	Libra 560,06 g
Jitro 5 754 m ²	Centýř 56 kg

Když se všechno odměřilo a navážilo, tak se počítalo a mohlo se přistoupit ke kase, která bývala chloubou majitele a doslova uměleckým dílem. Zvuk charakteristického zvonečku starých pokladen, který vycházel ze solidní slitinové schránky pokladny, je jakýmsi opravdovým zvukovým symbolem obchodování.

Kolik peněz kdo vlastní
a ve své pokladně chová,
tolik důvěry má.

Nic nového pod sluncem, tohle věděli již ve starém Římě, slova pronesl římský básník Decimus Iunius Iuvenalis. Pořízení takové pokladny byla velká investice. Ty nejlepší registrační

pokladny na trhu uměly evidovat všechny příjmy, případně i výdaje, počty vysunutí šuplíku v určitém čase, dokázaly dělat denní, týdenní i měsíční uzávěrku. Jejich mechanismus byl velice sofistikovaný a dnešní elektronické registrační pokladny toho v zásadě neumějí o moc víc. Stály kolem 10 tisíc korun, což bylo srovnatelné s koupí automobilu nebo nemovitosti. Pořádná kasa se právem stala největší chloubou každého prosperujícího koloniálu, neboť si ji určitě nemohl dovolit každý.

V minulosti se používaly dva typy kontrolních obchodních pokladen. Starším typem byla nejčastěji dřevěná schránka na peníze se zásuvkou, otvorem na vhazování peněz a papírovou páskou, na kterou musel obchodník ručně zapisovat každou platbu a výdaj. V roce 1879 vynalezl James J. Ritty, majitel restaurace v Daytoně (stát Ohio, USA), inspirovaný strojnou parníku, na kterém se plavil z Evropy, princip registrační pokladny, která operace zaznamenávala na dvě pásy, sčítala a vydávala o nich potvrzení s datem. V roce 1884 založil ve stejném městě John H. Patterson firmu „National Cash Register Company“, která novými pokladnami zaplavila celý svět. Krásná pokladna vždycky dokreslovala atmosféru obchodu a byla neoddělitelnou součástí interiéru každého obchodu. Ty nejkrásnější byly vždycky nepřehlédnutelné.



vyráběly různé, od jednodušších se skleněným odměrným válcem až po poloautomaty se skleněnou trubičkou, která informovala o množství petroleje v zásobníku. Po nastavení páčky či ručičky vydávaly přesné množství.

Nejzajímavějším exponátem starého koloniálu byly vyřezávané figuríny mořských pan, exotické ryby a koráby. Na ty si musel každý obchodník udělat čestné místo hned nad pultem proti dveřím. Tím poukazyval na vzácné zboží z dovozu a na jeho zámořský původ. Káva, čaj, kakao, koření, likéry a tabák se dováželo z dřívějších kolonií na lodích, odtud název KOLONIÁL – obchod se zbožím koloniálním. Dálka a exotika, to přitahovalo vždycky ze všeho nejvíc.

Jak to vypadalo ve starém koloniálu se můžeme docela věrohodně přesvědčit v nějakém muzeu, kde ve sbírkách nashromáždili dost dobových artefaktů, ale tu autentickou vůni zboží z velkých nedostižných dálek, tak tu už na tom malém milém prostoru nikdy neucítíme. Staré koloniály voní už jenom vzpomínkami pamětníků, a jak se vytrácí pamětníci, tak postupně vyvanuly i všechny vzpomínky. Pro potěšení zůstaly jen ty filmové a literární.

Koloniál pana Bajzy vykreslený v líbezném knize Karla Poláčka **Bylo nás pět**. Jedinečnost vyprávění neunikla ani filmařům, takže se můžeme skrze televizní obrazovku přenést rovnou před pult obchodu s atmosférou starého koloniálu. Nebo si znovu zalistovat knihou a představit si vůni exotické vanilky, kremrolí a půvabné nostalgie.

NÁŠ ZÁKAZNÍK, NÁŠ PÁN

Kdo si dnes vzpomene, jak vypadaly štípací kleště na cukrové homole? I když byla dávno vynalezena dačická kostka cukru, přesto v lidech rostla nedůvěra v něco nového a nepoznaného. Nejvíce práce dal cukr. Nejžádanější byl cukr homolový sekaný. Ke kostce cukru z Dačic neměli lidé dlouho důvěru. Že prý tak moc nesladí a kdo ví, čím drží pohromadě? Určitě se do ní přimíchává sádra! Takové pomluvy kolovaly mezi lidmi. A tak se sekalo a sekalo. Některý den to bylo až 15 homolí. Droboučké kousky cukru se balily do papírových kornoutů a ukládaly se do beden, aby byla forota a obchodník se nezdržoval při plném krámě lidí.

Za kolik byl svatojánský chléb, fíky, sladké dřevo, burské oříšky, čokoláda v tabulkách ve staniolu – mléčná, hořkomléčná, oříšková, s vanilkou i tmavými zantickými hrozkami? Po osmi krejcarech se kupovaly luxusní bonboniéry s čokoládovými pralinkami. Odléval se punč a vážila se mouka, rýže, sůl i cukr. Kvůli moučkovému cukru se do obchodu bral i nádeník. Měl za úkol pečlivým roztloukáním v hmoždířích vyrobit tu nejjemnější cukrovou moučku, aby hospodyně byly spokojené. Kamenná



sůl se odsekávala z homolí. Když bylo náhodou volněji, upravovaly se výkladní skříně, aby zraky kolemjdoucích jenom přecházely. Hořčice na váhu, krupky, cikorie, koření – pepř, šafrán, zázvor, skořice, hřebíček, paprika, muškát. Balily se do papíru sardele, ryby, zajáci, maso uzené, psaly se popisky a cedulky na zboží. Tak šel život v koloniále den po dni. Nebyla to vždycky idylka, to se ví, ale dobrý živnostník si své zákazníky vždycky patřičně rád předcházal, aby jim nic nescházelo a zůstali mu věrní. A to fungovalo.

Z VÁŽENÉHO ZÁKAZNÍKA JE ANONYMNÍ KONZUMENT

Dnes nás jen velké neosobní řetězce lákají k většímu a většímu konzumu. Na nákup nám přestal stačit proutěný košík do ruky, ale nejraději nakupujeme do kufru od auta. Romantiku obchodu jsme dobrovolně vyměnili za nenasytost konzumu. **Řekněte si upřímně, kolik je nákupních míst, kde vás znají jménem?**

Protože my lidé si vždycky všechno rádi zjednodušujeme, poslední dobou se nám tu rozmáhá nový trend. Nebylo by nejlepší, kdybychom do

obchodu nemuseli chodit vůbec a obchod by přišel za námi? Za těchto podmínek prostě cítím závazek vrátet něco zpátky.

KOLONIÁL JAKO NOVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Koloniály současnosti inspirují novým životním stylem. Redukují přebytečný odpad tím, že preferují bezobalový prodej konečnému spotřebiteli. Zero-waste! Cílem je nalézt klid a rovnováhu, být nad věcí a žít smysluplnější život. Vydejte se na nákup jako na minimalistickou výpravu. Cestou naleznete klid a rovnováhu. Být nad věcí a žít smysluplnější život nic nestojí. Nevíte, kde nakoupit potraviny bez obalu ve vašem okolí?

Zkuste www.mapa.reduca.cz Bezodpadová mapa v tuto chvíli obsahuje 1796 takových míst.

Naštěstí pro nás se tu objevují nové Koloniály, ty malé majáčky lidské pospolitosti a sousedského potlachy. Chtějme o to víc být živou součástí té krásné staromódní hry na obchod, který se odehrává na jedné a druhé straně pultu a tím pádem jeden tu pořád potřebuje toho druhého. 🍷

Šárka Erb Škachová www.gurmanka.cz

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



Inspirace na zajímavé čtení

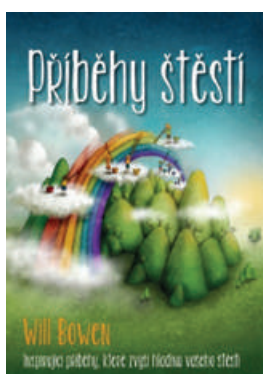
Příběhy štěstí

Inspirující příběhy, které zvýší hladinu
vašeho štěstí

Will Bowen

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Vítejte ve sféře štěstí!



Štěstí je jeden z nejhezčích pocitů na světě. Navíc prospívá našemu psychickému i fyzickému zdraví. V čem je ale jeho tajemství a jak si ho ve svém životě udržet? Will Bowen, mezinárodně uznávaný expert na šťastný život a autor 21denní výzvy Svět bez stížností, ve svých knihách sdílí filozofii šťastného života a nestěžování. Ve svém dlouholetém výzkumu objevil, že pocit štěstí je výsledkem toho, jak uvažujeme, mluvíme a jednáme. Tyto tři složky se spojují a vytváří naše návyky, charakter, a nakonec i osud. A naším nejvyšším osudem je být šťastný!

Nechte se inspirovat padesáti skutečnými příběhy lidí, kteří čelili různým těžkostem, a přesto se rozhodli, navzdory své situaci, dosáhnout štěstí.

Od semínka v prach

Marc Hamer

Vydalo nakladatelství Kazda
www.knihykazda.cz



Z autorova mírumilovného a meditativního vyprávění v knize *Od semínka v prach* se dozvíme o zahradnickém folklóru a moudrosti, radostech z práce vykonané vlastníma rukama, cestě od osamělého bezdomovectví k rodinné spokojenosti i o koloběhu růstu a rozkladu, podle něhož se řídí nejen život v zahradě, ale i ten náš. Kniha je jakýmsi manifestem

zahradnického zenu a povzbudivou rozpravou o životě v souladu s přírodou. Zabořte ruce do země, chvíli jen tiše pozorujte a uvidíte, co se stane.

Miluj svůj život 2022

Lucie Ernestová

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

*Kalendář 2022
s ilustracemi Lucie
Ernestové*



Nástěnný kalendář *Miluj svůj život 2022* je opět zcela originální autorské dílo oblíbené české autorky a ilustrátorky Lucie Ernestové. Inspirována průkopnickým dílem Louise L. Hay nám ukazuje, jakou sílu mají naše myšlenky a jak ji můžeme využít. Změníme-li způsob, jakým o věcech přemýšlíme, můžeme změnit svůj život a učinit jej mnohem šťastnějším. Ke každému měsíci náleží inspirující moudrá myšlenka doplněná dechberoucí ilustrací a texty k zamyšlení a rozjímání.



V ajurvédské kuchyni

MUDr. Martina Ziska

Vydalo nakladatelství Smart Press
www.smartpress.cz

Představte si, že vstoupíte do ajurvédské kuchyně a usadíte se v ní. Váš hostitel vás seznamuje nejenom s tím, co a proč se zde dělá, ale hlavně vás postupně a systematicky naučí, jak totéž můžete dělat sami! Přesně to nabízí kniha *V ajurvédské kuchyni* ve zcela novém formátu a originálním způsobem. To, co v ní najdete, v současnosti nenajdete v žádné jiné české knize:

Propojení védské filosofie se současným přístupem; ajurvédskou farmakologií podanou záživnou formou; kompletní monografie 13 nejčastěji používaných koření, včetně moderního a tradičního léčebného použití; návod, jak připravit směsi koření pro léčebné účely; ajurvédské pojaty tři hlavních českých koření; příručku, jak se naučit vařit ajurvédsky a mnoho dalšího.





Křížovky a sudoku

o ceny

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

Hippokratés: Jez proto, ...				ZAHRAŇIČNÍ HUDEBNÍ SKUPINA	MALÝ NŮŽ		VELKÝ MOŘSKÝ SAVEC	MAĐAR ZASTAR.	DRAVÝ PTÁK	DOKONČIT ŽIVOT		VÍŘENÍ	INICIÁLY SPISOVATELE PETIŠKY	POČETNÍ PŘEDPONA	HUSARSKÝ KABÁTEC	TECHNIČTÍ PRACOVNÍCI	MALÁ ZAHRADNÍ BESÍDKA
POMŮCKA: ABER, AIN, ALEA, GICHT, KISS, KLIPR	BAVLNĚNÁ LÁTKA	BÝVALÁ ŠVÉDSKÁ HUDEBNÍ SKUPINA	KOLIZNÍ NORMA ZKR. SPZ SVITAV			VE VHODNOU CHVÍLI						ZÁVODY VESLAŘŮ					
ZNAČKA KALKULAČEK						EVROPSKÁ MĚNA ZNAČKA HRAČEK						VRSTVA BUNĚK VLADCE INCKÉ ŘÍŠE					
1. DÍL TAJENKY												DNA ZAST. MINULÝ DEN					
INICIÁLY HEREČKY BREJCHOVÉ			DAREBÁK HOVOR. ŘÍMSKÝCH 1900				SLADKOVOD, RYBA UMĚLÁ VYVÝSEŇINA					VELKÁ CITOSLOVCE NECHUTI					
OTÁZKA NA MÍSTO				OCHRANA VELKÁ KUCHYŇSKÁ NÁDOBA				TKADLEC ZASTAR. ROZEBRÁNÍ STROJE						SPZ PRAHY STAROREKOVÉ			
	RYCHLÁ PLACHETNICE	KOMPAKTNÍ DISK ANGL. ZKR. PODPORA			ALE NĚMECKY NÁPOVĚDA					KOSTKY LATINSKY STROMORADÍ						CHEM. ZN. CERU NEÚPLNĚ UMĚL. DÍLO	
ČÁST DOMU						PLOŠNÁ VYMĚRA KUS LEDU						SMYSLNÝ ČLOVĚK TĚLNÍ TEKUTINA					
BÝVALÉ OZNAČENÍ LETOPOČTU			STUDENT UZLÍK V TKANINĚ			PODPLUKOVNÍK ZKR. TELEVIZNÍ KANÁL						SOUHLAS ČESKÁ POLITICKÁ STRANA				KOCOUR ZASTAR.	ANO ANGLICKY
ČÁSTICE S ELEKTRICKÝM NÁBOJEM				VRHNUTÍ ČIŇSKÝ LITERÁRNÍ SOUDCE			STARÁ ZN. ČESKÝCH AUT ZN. YARDU					OBYVATELKY EVROPY CHEM. ZN. LITHIA					
2. DÍL TAJENKY															CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO		
TYP VOZU ŠKODA						PŘEDLOŽKA				VESNICE MN. Č.				ESTONSKÝ OPERNÍ PĚVEC			

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

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

TĚŽKÁ

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

Řešení sudoku z čísla 9-10

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Správné odpovědi zasílejte do 22. 2. 2022 na adresu redakce: Diochi, spol. s r. o., Průmyslová 7, 102 00 Praha 10. Nebo e-mailem: tajenky@diochi.cz.

Výherci z čísla 9-10/2021 - Tajenka křížovky: „bolest, než by ji jiným působil“, **sudoku:** 793. **Křížovka:** Mudr. Petrová Radmila, Valtice, Kulková Eva, Košice, Zemková Libuše, Smiřice, Krejčí Vladimír, Brno, Pechlátová Helena, Prachatice, Ing. Vratislav Petr, Valtice. **Sudoku:** Pompurová Anna, Velká Lomnice, Tůmová Jarmila, Soběslav, Čiháková Věra, Radnice, Pokorný Miroslav, Plzeň, Kolářová Dana, Benešov u Boskovic, Hermanová Soňa, Praha 9.

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

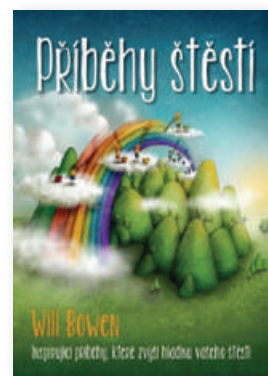
Zajišťuje SEND Předplatné s.r.o.
Ve Žlábku 1800/77,
hala A3, 193 00 Praha 9

Jak objednat pro SR

Volejte: 0800 188 826
02/4989 3567
02/4989 3566
02/4989 3564

Pište na:
predplatne@abompkapa.sk

Zajišťuje: Mediaprint-Kapa Pressegross, a. s.
Oddelenie inej formy predaja,
Stará Vajnorská 9, 831 04 Bratislava



+ ZDARMA

k předplatnému kniha

Příběhy štěstí

v hodnotě 190 Kč

Dárek obdržíte do pěti týdnů od zaplacení.
Platí pouze pro nové předplatitele tištěné
Sféry v České republice.
Pouze do vyčerpání zásob.

**Časopis Sféra
v elektronické podobě
ke stažení na**

alza media www.alza.cz

INZERCE

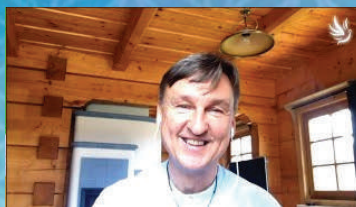


Cesty k sobě

internetové vysílání



Tereza Pergnerová
Žena s velkou duší



MUDr. Mikuláš Štefan
Dobré rady nad zlato



Sandra Pogodová, Richard Pogoda
Smíchem ku zdraví



Maja Vašková
Je to jednoduché



Hana Sahhu - Arah
Objev svou hvězdu Srdce



Michal Drienik
Srdce a jeho volba osudové dráhy



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, ZdravoTĚKA, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00, olomouc@diochi.cz, Po, Čt: 10-17, Út, St: 10-18, Pá: 10-16, tel.: 608 711 410
- **Ostrava**, Mgr. Helena Zvaríková, Lékárna Apavar, Jurečkova 16, 702 00, ostrava@diochi.cz, Po-Čt: 8-17, Pá: 8-16 tel.: 724 484 812
- **Pardubice**, Zdeňka Hevákova, budova T-String, Masarykovo nám. 1484 (6. patro), č. dv. 646, 532 30, pardubice@diochi.cz, Po 16-19, St: 11.30-16, Čt: 9-14, nebo dle tel. dohody, tel.: 605 280 499
- **Písek**, Hana Grasslová, tř. Národní svobody 21, 39701, pisek@diochi.cz, Po-Pá: 7-17.30, So: 8-11, tel.: 737 484 081
- **Praha 1**, Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00, praha@diochi.cz, Po, St: 14-18, Út, Čt, Pá: 9-13, tel.: 224091330
- **Prostějov**, Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovské náměstí 21, 796 01, prostějov@diochi.cz, Po-Pá: 9-17, So: 9-12, tel.: 728 036 738
- **Rožnov pod Radhoštěm**, Hana Mikulénčáková, Bylinka, Bezručova 211, 756 61, straznice@diochi.cz, Po-Čt: 10-12, 14-17, tel. 608811708, 602779362
- **Tábor**, Ivetta Vrtišková, Koželužská 140, 390 01, tabor@diochi.cz, Po, Út, St, Čt: 10 - 16 hod., tel.: 381 258 109
- **Třebíč**, Leoš Poskočil, Luční 877, 674 01, trebic@diochi.cz, Út-Pá 9-12 nebo dle tel. dohody, tel.: 777 066 566
- **Ústí nad Labem**, Eva Krčilová, Revoluční 6 (naproti O2 prodejně), Ústí nad Labem, 400 01, usti@diochi.cz, Čt: 13-17, nebo dle telefonické dohody, tel.: 604 193 161
- **Zlín**, Dagmar Buráňová, ZdravoTĚKA, Kvítkova 80 (budova bývalého Čedoku), 760 01, zlin@diochi.cz, Po-Čt: 10-13, 13.30-18, Pá: 10-16, tel.: 603 562 584
- **Banská Bystrica**, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 01, banskabystrica@diochi.sk, Po: 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®



NEJEN HUBNUTÍ, ale i posílení fyzického a duševního zdraví

LIPODESTRON kapsle

s obsahem cesmíny paraguayské,
která pomáhá

- ▶ ke kontrole tělesné hmotnosti a hubnutí
- ▶ vylučování vody z organismu
- ▶ metabolismu cholesterolu a tuků
- ▶ normální činnosti svalů, fyzickému a duševnímu zdraví
- ▶ podporovat paměť a kognitivní schopnosti
- ▶ k normální činnosti kardiovaskulárního systému
- ▶ jako antioxidant



DIOCEL SUPRACID

kapsle s obsahem pískavice - řeckého sena,
které pomáhá

- ▶ k normální funkci žaludku,
- ▶ udržovat rovnováhu pH v těle
- ▶ podporovat imunitní systém
- ▶ podporovat metabolismus lipidů (tuků)
- ▶ udržovat normální hladinu cholesterolu a cukru v krvi

dále s obsahem kadidlovníku pilovitého,
který přispívá k

- ▶ normálnímu stavu kostí a kloubů
- ▶ normální funkci střevního traktu
- ▶ normální činnosti srdce
- ▶ normální hladině cholesterolu v krvi

**VYUŽIJTE SÍLU PŘÍRODY
A ZHUBNĚTE ZDRAVĚ**