



**Meditace
s hvězdnou
bránou**



**FENG REN SHUI:
Příprava na druhou
polovinu roku**



**Bachovy
květové
esence**

Sféra

DIOCHI®

ZÁŘÍ - ŘÍJEN 2022
ROČNÍK 19 58 Kč/2,40 €



ROZHOVOR:
**O HLEDÁNÍ
RÁJE
SRDCE**

MODERNÍ
ROSENKRUCIÁNSTVÍ

**Plíce v tradiční
čínské medicíně**

**Jak ovlivňuje
chronický stres
vaše tělo?**

JOE DISPENZA:
**Komunikace mezi
srdcem a mozkiem**

**Jaký je váš
MINDSET?**

**Houby medicínální
i jako internet rostlinné říše**



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



BABÍ LÉTO

element ZEMĚ a spojení s ženskou energií

Doplňky stravy



CYTONIC kapsle

s obsahem *Maytenus ilicifolia*



Estrozin kapky

s obsahem „ženských“ bylin



Estrozin krém

s ozonizovanými oleji
a fytohormony proti vráskám



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

www.diochi.cz, tel.: 222 764 004

PŘEČTETE SI V ČÍSLE

**6** Plíce v tradiční čínské medicíně**44** Bachovy květové esence**48** Naučte se myslet „růstově“ a podporujte sebe i své děti**66** Meditace s posvátnou geometrií hvězdné brány**4** Kaleidoskop**5** Editorial**CELOSTNÍ MEDICÍNA****6** Plíce v tradiční čínské medicíně**10** Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila**12** Dr. Joe Dispenza: Jak probíhá komunikace mezi srdcem a mozkem?**16** MUDr. Tomáš Lebenhart: Umění prohrávat**22** Stres je dobrý, když potkáte mamuta**PSYCHLOGIE****24** Zkročení zlé ženy**ENERGIE KRAJINY****28** Stromy a láska: Jakou strategii používají stromy při rozmnožování?**ASTROLOGIE****32** Belmondo - Nonšalantní dareba**ZDRAVÍ A KRÁSA****36** Aromaterapie podle čínské medicíny - Podzim**38** Mangostan - Ovoce bohů**40** Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje**42** Medicinální houby - Pradávná medicína našich předků**44** Bachovy květové esence**OSOBNÍ ROZVOJ****48** Naučte se myslet „růstově“ a podporujte sebe i své děti**52** Příprava na druhou polovinu roku 2022 podle Feng Ren Shui**56** Mindset - Váš spolehlivý průvodce životní radostí i pohromou**ROZHOVOR****60** O hledání ráje srdce: Moderní rosenkruciánství**SPIRITUALITA****64** Panna Maria deště a úrody**66** Meditace s posvátnou geometrií hvězdné brány**PRO VOLNÉ CHVÍLE****68** Boží muka nejsou jen krajínotvorným prvkem...**71** Zlatá Sindibádova cesta**75** Houby, to je internet rostlinné říše**80** Inspirace na zajímavé čtení**81** Křížovky

RYBÍ ARITMETIKA

O bravurním zvládnání odečítání a sčítání od jedné do pěti se u rejnoků a cichlid na vlastní oči přesvědčila Dr. Vera Shluesselová se svými kolegy z Institutu zoologie v Bonnu.

„Vím, že jisté druhy ryb, rejnoků a cichlid nevyjímaje, umí stejně jako my lidé pouhým odhadem rozlišovat menší a větší množství. Ale že by byly tak schopné jako prvráčky a spočítali přesný počet, je pro nás v institutu stále k neuvěření“, komentuje výsledek pokusů jeho hlavní vedoucí.

Dvě barvy, dvě kartičky, chvíle napětí a... vždy za 1! Příklady na sčítání a odečítání ve stupnici 1 – 5 zvládají tyto ryby na výbornou dle kombinací geometrických tvarů na kartičkách, které jim vědci „přes sklo“ ukazují. *„Je to velmi zajímavé a jednoduché zároveň. Nejprve rybám ukážeme kartičku s určitým množstvím jednoho tvaru v barvě modré – např. tři čtverce modré barvy, přičemž modrá barva představuje v našem výzkumu jednu přídát. Poté kartičku nahradíme dvěma kartičkami, z nichž jedna obsahuje správný výsledek, tzn. čtyři modré čtverce, druhá chybný např. dva modré čtverce. Tímto stylem s rybami i odečítáme – žlutá barva znamená jednu odebrat. Vydají-li se ryby „po chvíli přemýšlení“ ke správné kartičce, dostanou za odměnu jídlo. Za chybný směr, odplavou s prázdnou“, popisuje s úsměvem průběh hodiny rybí matematiky Dr. Vera.*

ROBOTI ROZUMÍ ŘEČI KORÁLŮ

Umělá inteligence by mohla být v brzké době nasazena k záchraně korálových útesů, domova nespočtu ohrožených druhů mořské fauny a flóry. Ben Williams, hlavní protagonista projektu Univerzity Lancaster vyvinul s kolegou Dr. Timem Lamontem unikátní počítačový algoritmus, který dle předběžných výsledků dokáže prozatím jako jediný na světě rozšifrovat lidskému uchu i všem dosavadním špičkovým technologiím záhadnou řeč korálů. *„Korály jsou úžasná stvoření zpívající o svém zdraví“, obdivuje jejich schopnosti Williams. „Díky ideální akustice panující pod mořem vydávají se svými obyvateli zpěvu podobné zvuky, jimiž mezi sebou komunikují a také reagují na aktuální změny klimatu a další negativní faktory devastující jejich počet i zdravotní stav“, přibližuje svět hudby v moři Williams.*

Závěry studie provedené v rámci projektu Mars Coral Reef Restoration Project zasazující se o obnovu nejvíce postižených oblastí v Indonésii jsou pro všechny podmořské biology vskutku překvapivé. *„Náš počítač dokázal během tréninkového programu učení se řeči korálů úspěšně rozeznat zpěv zdravých korálů od nemocných na 92%“, sdílí velké nadšení kolegia Dr. Lamont.*



BAROMETR RAKOVINY Z PLASTU ZA 25 KČ

Výzkum na přání hasičského sboru v Durhamu, americkém městě na území Severní Karolíny, přichází s převratnou novinkou v monitoringu karcinogenních látek ohrožující hasiče snad nejvíce ze všech profesí na světě. *„Co je příčinou vyššího počtu onkologicky nemocných hasičů i případů jejich úmrtí na tento druh onemocnění, trápí vědce již dlouho“, říká Jessica Levasseur, vedoucí týmu vědců z univerzity Duke v Durhamu, která přišla s originálním nápadem vyzkoušet obyčejný náramek z plastu u hasičů v akci. Genialita této metody využívá u silikonu schopnosti absorpce nejčastějších druhů chemikálií – polotěkavých organických sloučenin stojící v pozadí rakoviny, jimž jsme bez ohledu na věk či profesi od narození vystaveni prakticky všichni všude na světě.*

„Všech 20 ks náramků odevzdaných do našich rukou po skončení šestidenní služby vybraných hasičů, vykazovalo po rozboru podobající se snímání otisků z prstů až na 71 druhů nejobávanějších druhů chemikálií z celkových 134, a to včetně ftalátů, bromovaných zpomalovačů hoření, organofosfátových esterů, polycyklických aromatických uhlovodíků (PAH) a per- a polyfluoralkylových látek (PFAS)“, sděluje hrozivé zprávy i vědci předpokládáný výsledek testů Jessica. Teď už jen zbývá zjistit, jakým způsobem ke kontaminaci hasičů karcinogeny dochází. Zda u nich rakovinu způsobuje pouhá přítomnost na kontaminovaném místě požáru, či inhalace karcinogenní zplodin z ovzduší, přenos z pracovní výstroje atd.



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

s éra

vychází jako dvoměsíčník

VYDÁVÁ

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

JEDNATEL

JUDr. Jaroslav Slunečko

ŠÉFREDAKTORKA

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

REDAKČNÍ RADA

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

GRAFIKA, ZLOM

Hana Růžičková

JAZYKOVÁ KOREKTURA

Mgr. Václav Kárník

STÁLÍ SPOLUPRACOVNÍCI

Vladimír Ďurina, MUDr. Lenka Hodková,
Mgr. Vít Černý, Ing. Radka Moudrá,
Vladimír Nerud

MARKETING, INZERCE

inzerce@diochi.cz

POŠTOVNÍ ADRESA

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

BEZ SVOLENÍ VYDAVATELE

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

NEVYŽÁDANÉ

rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí.
VYDAVATEL NENESE ZODPOVĚDNOST
za případné následky nesprávného použití
zveřejněných léčebných návodů a receptur.

ZA PŘÍSPĚVKY

zodpovídají autoři, obsah nemusí
vyjadřovat stanovisko redakce.

FOTO, NENÍ-LI UVEDENO JINAK

istockphoto.com, pixabay.com

ILUSTRACE

Hana Růžičková

REGISTROVÁNO

MK ČR pod č. E-15 503, ISSN 1214-9454

TISK

Triangl, a. s.

Podzimní sklizeň



Krátící se dny, nostalgie a smutek za létem, které
je nenávratně pryč, mrazivá rána a brzké večery...
babí léto a podzim jsou tu. Ale také bedýnky plné
načesaných červených jablek, vinice obtěžkané zralými hrozny, zlatavé
listí na stromech, mlhy nad rybníky, košíky plné voňavých hub – záleží,
jaký úhel pohledu zvolíme. Nemá smysl plavat proti proudu, ale přijmout
přirozený cyklus Gaii. S podzimním proudem ladí také aktuální vydání
Sféry...

O nastavení naší mysli, programech, které vědomě i nevědomě
používáme, se dočtete v článku Lucie Vybíral Pastrňákové – může vám
pomoci změnit úhel pohledu, přenastavit „zajatá“ myšlenková schémata
a jednoduše začít myslet jinak. Růstovým myšlením se zabývá také Adéla
Karlovska. O přirozených cyklech, které ovlivňují naše životy, se zase
dočtete v textu Jiřího Černáka – poradí, jak se nejlépe připravit na druhou
polovinu roku z pohledu Feng Ren Shui.

Žijete s pocity vděku, soucitu, radosti, nebo se neustále stresujete,
posuzujete a plánujete? O škodlivosti stresu a jaký vliv na náš organismus
stres má, se dočtete v textu Margit Slimákové. Americký lékař Joe
Dispenza naopak vysvětluje blahodárný účinek pozitivních emocí na náš
organismus a zabývá se i fyziologií osvětlení. Přinášíme úryvek z knihy
Probudte své Božství – zjistíte,
že vděk a soucit jsou důležité
nejen z hlediska duchovního
vývoje, ale zásadně ovlivňují naše
zdraví. Že zdravé je i prohrávat,
se naopak dočtete v textu
Tomáše Lehenharta. O „ráji srdce“
z pohledu spirituálního a moderním
rosenkruciánství jsem si pak
povídala s manžely Adamovými,
nechtě je vám inspirací, stejně jako
další články a témata z duchovní
oblasti.



A nebyla by to Sféra, kdyby neobsahovala témata z oblasti tradiční
čínské medicíny, fytotherapie a aromaterapie. Tentokrát na vás čekají plíce
z pohledu čínské medicíny, Bachovy květové esence a také podzimní
aromaterapie a rady bioterapeuta Vladimíra Ďuriny.

A protože podzim patří plným košíkům hub, houby najdeme i na stránkách
Sféry. Seznámíte se nejen s houbami medicínskými a jejich blahodárným
působením na naše zdraví, ale také vás gurmánsky naladí Šárka Erb
Škachová – určitě neodoláte, natáhnete holiny a za kuropění vyrazíte do
lesa. Zjistíte, že ta podzimní rána jsou kouzelná, stejně jako celý podzim...

Bohatou podzimní úrodu přeje

Hana Němcová
šéfredaktorka
hana.nemcova@diochi.cz

PLÍCE

v tradiční čínské medicíně

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ



Dalším z velmi důležitých orgánů cang, které v sobě uschovávají čchi, jsou podle tradiční čínské medicíny **plíce**. Mohou se pyšnit celou řadou důležitých funkcí, bez kterých by náš organismus nemohl vůbec fungovat. Dokonce se o plicích říká, že jsou po srdci druhým nejdůležitějším orgánem a právem o nich hovoříme jako o „kancléři“, nejvyšším z hodnostářů, protože srdce je vládcem. Podrobněji si probereme všechny funkce plic a souvislosti s dalšími částmi těla. K plicím patří jeden z pěti citů a jedna z pěti tekutin. Které to jsou? A kterému elementu a období přináleží? To vše a mnohem více se nyní dozvíte.

Plíce (fej) leží ze všech orgánů nejvýše, rozkládají se nad nimi jak ochranný slunečník, proto se říká, že jsou „stříškou“ orgánů cang. V klasické knize Nan-ting jsou plíce anatomicky popsány takto: „*Plíce váží tři tiny a tři liangy; mají šest laloků a dvě ucha, takže laloků je dohromady osm.*“

Plíce jsou křehký orgán a nesnášejí chlad a horko, které po vniknutí do plic blokují jejich rozptylovací funkci. Plíce souvisí s prvkem **Kov** a k jejich systému v rámci těla patří tlusté střevo, pokožka, ochlupení a nos. Čchi plic je spjata s čchi podzimu, kdy mají nejsilnější energii. Dále souvisí s bílou barvou, pálivou chutí a žalem.

Funkce plic

1. PLÍCE ŘÍDÍ ČCHI

(fej ču čchi)

Plíce jsou hlavním orgánem, který obhospodařuje pohyb a výměnu čchi v celém těle. **Plíce řídí dýchání** – vdechování a vydechování čchi a též její pohyb a vznik v organismu. Při nádechu se přijímá do těla tzv. čistá čchi ze vzduchu a při výdechu se vypuzuje tzv. kalná čchi. Tento proces nazýváme „nahrazování starého novým“. Plíce podle tradiční čínské medicíny nejsou jediným orgánem, který se podílí na dýchání. Na dýchání se podílejí i ledviny. Plíce řídí vydechování, ale nádech a nasávání energie mají na starost ledviny. Práce celého dýchacího ústrojí závisí na dobrém stavu plic. Když jsou plíce v harmonii, pak jsou v dobrém stavu i průdušky a průdušnice. **Plíce řídí čchi celého těla.** Tato jejich funkce se projevuje v tom, že plíce podporují, doplňují a regulují čchi



Divizna velkokvětá podporuje správnou funkci dýchacího systému.

všech vnitřních orgánů a tím i celého organismu. Plíce jsou místem, kde se rodí čchi, zejména tzv. osnová čchi, která se vytváří mísením čisté čchi přijímané ze vzduchu a esence, která vzniká při trávení potravy a kterou čchi sleziny dopravuje nahoru do plic. Místo, kde se míchají, je uprostřed hrudi. Plíce také dýcháním regulují celý mechanismus působení čchi v lidském těle. Tento mechanismus čchi se projevuje základním modelem jejího pohybu, tj. směrem nahoru, dolů, dovnitř a ven. Pravidelné nadechování a vydechování rozvádí po těle čerstvou čchi a starou a opotřebovanou z něho vylučuje ven.

2. PLÍCE ŘÍDÍ POHYB VODY

(fej ču sing-šuej)

Plíce se podílejí na pohybu a vylučování tekutin. Proto se o plicích někdy říká, že „plíce jsou horním pramenem vody“. S distribucí tekutin v těle souvisí dvě funkce: rozptylování a filtrování. Rozptylováním se tekutiny dostávají v krátkém čase „jako rozprášená rosa“ do celého těla, aby jej svlažovaly, vyživovaly a chránily. Nadbytečná část

tekutin se vyloučí z těla pocením. Při filtrování tekutiny klesají dolů, přitom přecházejí proměnou, až se nakonec činností čchi ledvin a močového měchýře shromažďují a mění na moč, která je následně vyloučena mimo tělo. Když jsou tyto funkce plic narušeny, odrazí se to na průchodnosti vodních cest a pohybu tekutin. V důsledku toho může dojít k zahušťování hlenů a vzniku měkkých vodnatých otoků.

3. PLÍCE JSOU DVORANOU VŠECH CÉV

(fej čchao paj-maj)

Všechna krev prochází plícemi, proto jsou s plícemi spojeny i všechny cévy maj. Plíce jsou položeny nejvýše, jsou nazývány královskou dvoranou, k níž vzhlíží a směřuje celý krevní oběh. Hlavním orgánem řídícím krev a žíly je srdce, ale jsou mu nápomocny plíce, protože řídí čchi v celém těle a mezi čchi a krví je velmi těsný vztah. Když plíce nedokáží z důvodu oslabenosti své čchi plnit svou úlohu, mohou se objevit pocity dušnosti, bušení srdce, zmodrání rtů a jazyka.

VYČISTĚTE STŘEVA, ULEVÍTE PLICÍM!

DEVIRAL PLUS



BAKTEVIR



DiNAVIR



Doplňky stravy

4. PLÍCE ŘÍDÍ ROZPTYLOVÁNÍ A FILTROVÁNÍ

(feī chū sūan-fa su-tiānq)

Rozptylováním se označuje odstředivý pohyb čchi plic, která se šíří ven do všech stran. Tato funkce umožňuje rozvádění čchi, krve, výživné esence z potravy i tělesných tekutin do všech částí těla, aby je svažovaly a vyživovaly. Pomocí odstředivého pohybu se vypuzuje z těla opotřebovaná kalná čchi, která je z těla sváděna drahami i cévami do plic. Část z kalné čchi vydechujeme nosem a pokožkou ven a místo ní plíce nasávají čistou čchi zvenčí. Plíce dopravují na povrch těla tzv. ochrannou čchi, která jej chrání před vnějšími vlivy a zatepluje. Současně reguluje i otevírá a zavírá potní otvory, a tím pádem reguluje i vylučování potu. Když je rozptylovací funkce plic narušena, dochází k vysychání pokožky a ochlupení, dušnosti, zahušťování hlenů, snížené odolnosti vůči vnějším činitelům.

Filtrování vyjadřuje několik aktivit plic a znamená pročišťovat a klesat dolů. Pročišťováním se rozumí schopnost plic vytlačovat a vypuzovat ze sebe co do nich nepatří, vykovávat samoočistnou činnost, udržovat čistotu a průchodnost celého dýchacího systému a bránit tekutinám, hlenům, aby se v něm nezahušťovaly a nesrážely. Klesání dolů souvisí se třemi činnostmi. Za prvé, čistá čchi vdechovaná zvenčí sestupuje v těle směrem dolů, spojuje se čchi ledvin. Tím se zabezpečuje pravidelné a hluboké dýchání, střídání nádechů a výdechů. Za druhé, spolu s čchi plic klesají dolů i tekutiny, procházejí proměnou, a jejich nepotřebná část se nakonec shromažďuje v nejnižším místě, kterým je močový měchýř. Za třetí, klesání plicní čchi umožňuje, aby spolu s ní prosakovala dolů i esence potravy, kterou do plic vysílá slezina, a kromě toho zabezpečuje i sestupný pohyb zbytků potravy ve střevním traktu. Při poruše filtrovací funkce plic nastanou příznaky jako je srážení hlenů v plicích a následný silný kašel, obrácení toku čchi do protisměru, a tedy dušnost a lapání po dechu, překážky v sestupu tekutin a z toho vyplývají poruchy močení, těstovité otoky, zácpa.

5. PLÍCE MAJÍ NA STAROSTI**REGULACI***(fej ču č'-t'ie)*

Regulační úloha plic se projevuje ve čtyřech hlavních směrech. Plíce regulují dýchání, výměnou staré čchi za novou. Plíce regulují mechanismus působení čchi v těle, přívod čchi k orgánům a všem částem těla. Plíce spolu se srdcem regulují oběh krve a s ním i oběh výživy a ochrany. Plíce regulují pohyb, přeměnu a vylučování tekutin.

Vztah plic k dalším částem těla

PLÍCE ŘÍDÍ POKOŽKU A OCHLUPENÍ*(fej ču pchi-mao)*

Spojení mezi plícemi a povrchem těla souvisí s rozptylovací funkcí. Je to právě čchi plic, která dopravuje směrem na povrch výživu, tekutiny, krev. Díky tomu je pokožka dokonale vyživována, prokrvena, pružná a přiměřeně vlhká. Pokožka dokáže tělo chránit před vnějšími vlivy. Její ochrannou schopnost podporuje a umožňuje i tzv. ochranná čchi wej-čchi na povrchu těla. Když je čchi plic oslabená, tak se k horšímu mění vlastnosti kůže a ochlupení, narušuje se regulace potních žláz a otvorů, a snižuje se celková obranyschopnost. Druhá důležitá spojitost mezi plícemi a pokožkou souvisí s dýcháním. Čchi plic je rozprašována jako rosa směrem ven, proniká přes pokožku na povrch těla, kde doplňuje ochrannou čchi. Pohyb čchi probíhá i opačným směrem. Společně s plícemi dýchá organismus i celým povrchem těla. Hlavními místy výměny energie jsou potní otvory. Svým otvíráním a zavíráním, které je řízeno plícemi, plní kromě vylučování potu, také funkci pronikání čchi směrem dovnitř i ven. Pokud vznikne nedostatečnost plic, projeví se to i jako oslabenost povrchu těla, bude vznikat samovolné pocení, oslabování dechu, vysušování pleti. Může dojít opačně k tomu, že se potní otvory ucpou, dojde k zablokování čchi plic a tedy k dušnosti, neschopnosti organismu se vypotit.

VÝVODEM PLIC JE NOS*(fej kchan-čchio jü pi)*

Plíce jsou přímo spojeny nosem s vnějším prostředím. Nos se podílí



na dýchání a rozlišování čichových vjemů. Je spolu s ústy vstupní branou pro vnější činitele, které přes průdušnici mohou napadnout přímo plíce. Po vniknutí do dýchacího ústrojí se zahrazuje tok čchi, proto se zpomalí i pohyb hlenů, ty se srážejí, ucpává se nos a ztrácí se čichové schopnosti. K tomu se přidává kašel. Podobné příznaky mohou vyvolat i vnitřní příčiny, kdy plíce trpí prázdnotou čchi. Časté napadání plic zvenčí vede k jejich oslabování a tato oslabenost zase usnadňuje další vstup vnějších činitelů. Čínská medicína choroby nosu řeší přes plíce.

PLÍCE ŘÍDÍ HLAS*(fej ču šeng)*

Hlas vzniká s pomocí čchi, která proudí skrze řečové orgány a rozechvívá hlasivky. Je to jednak čchi plic, která prochází hrdlem a podílí se na vytváření zvuku, ale také čchi ledvin, jejichž odbočka vede přes hrdlo, ke kořeni jazyka. Tento podíl na tvorbě hlasu je vyjádřen tím, že „plíce jsou branou hlasu a ledviny jsou kořenem hlasu“. Harmonická čchi plic dělá zvučný a jasný hlas. Při prázdnotě plic je hlas tichý, slabý, anebo se úplně ztrácí. Při přeplněnosti plic je drsný a silný.

Vztah plic k pěti citům a pěti tekutinám

CITEM PLIC JE ZÁRMUTEK*(jou wej fej č'č')*

Z pěti základních emocí se k plícím váže zármutek a žal. Oba tyto city jsou negativní povahy, které vedou k vyčerpávání a ubývání čchi plic. Jelikož jsou plíce řídícím orgánem čchi celého těla, tak časté navozování těchto emocí vede k oslabování plic a postupně i k chřadnutí celého organismu. Současně platí i obrácená závislost, člověk s vrozenou slabostí plic bude mít ve svém životě sklony k zármutku a žalu.

TEKUTINOU PLIC**JSOU HLENY***(tchi wej fej č'jie)*

Hleny jsou ovládány plícemi a mají za úkol zvlhčovat nosní dutinu. To znamená, že jejich množství, vlastnosti, pohyb závisí na kvalitě plicní čchi. Podle kvality hlenů se dá poznat, o jaké poruchy v činnosti plic došlo. Když jsou plíce napadeny např. chladným větrem, z nosu tečou vodnaté světlé hleny, když dojde k napadení horkým větrem, hleny jsou husté a tmavší. Při zvýšené suchosti plic je v nose málo hlenů, nebo chybějí vůbec. 🐉

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

SPORTOVEC A OPAKOVANÉ INFEKCE

Před nějakým časem býval mým klientem muž aktivně hrající hokej na vyšší úrovni, tehdy jsem mu pomáhal s udržení jeho výkonnosti. Léta jsem o něm neslyšel, až se nedávno ozval. Hokej už dávno aktivně nehraje, ale během zimy opakovaně řešil nachlazení a recidivující zánětlivé stavy dýchacího ústrojí, a s tímto problémem se na mě obrátil o pomoc. Doporučil jsem mu špičkový produkt

z kozího kolostra **TCD4 Imuserol** 2 x 1 kapsli denně, který příznivě ovlivňuje reakce těla na buněčné úrovni a k tomu užívání kapek **Baktevir** 3 x 12 kapek denně, které pomohou s likvidací případných patogenů a k posílení energie dýchacího aparátu.

BOLESTI ZAD A KOLEN

Po několika letech mě opět navštívil klient s tím, že od podzimu vnímá výraznou citlivost v bederní oblasti a také se mu ozývají kolena, někdy

je stav lepší, jindy horší, ale stále obtíže vnímá. Při dotazování se mi podařilo zjistit, že přes léto byl stav velice dobrý, vše začalo až s nástupem chladu. Klient žije na vesnici a téměř po celou zimu chodil o víkendech do lesa kácet dřevo. Podle všech indicií a podle vzhledu jazyka bylo patrné výrazné oslabení energie ledvin, tomu také odpovídala únava. Proto jsem mu doporučil užívat bioinformační kapky **Androzin** a k tomu během dne popíjet **Diocel bylinný nápoj**. Únava i bolesti kolen a bederní páteře ustoupily.

OBTĚŽUJÍCÍ ALERGIE

Oslovila mě mladá slečna, kterou trápily alergie. Při osobním setkání jsem se dozvěděl, že slečnu obtěžuje pálení a výtok z očí, vodnatý výtok z nosu, kýchání a zhoršené dýchání. Obtížné dýchání klientku zatěžovalo značně, protože jejím velkým koníčkem





a zálibou je každodenní běh. Alergie podle celostního přístupu odráží stav a přetížení jater, této možnosti také odpovídal průběh schůzky s klientkou. Byla velice roztěkaná, nervózní, na obličeji se často objevovaly tiky a záškuby. Také postupně vyplynulo, že byla před několika lety závislá na užívání tvrdých drog. Vše do sebe krásně zapadlo, doporučil jsem jí užívat **Detoxin** a k tomu ještě houby **Hericum** a **Reichi**, které výrazně pomáhají zharmonizovat nervovou soustavu a ztlumit nepřiměřené reakce organismu.

A CO NA KOPŘIVKU?

Navštívila mě klientka středního věku – před 14 dny se objevila náhle kopřivka po celém těle, projevy svědění byly tak intenzivní, že nakonec stav skončil několikadenní hospitalizací a nasazením kortikoidů i v tabletové formě,



kteří právě dobírala. Kortikosteroidy rychle stav upravily, ale klientka si byla vědoma, že to je stav dočasný, a proto chtěla pochopit, proč se jí to mohlo stát. Byla přesvědčena, že má naprosto v pořádku dietetiku, životní styl, takže vlastně nebyl důvod. Podle celostního přístupu může právě kopřivka vznikat kombinací přetížení jater, krve a může zde být také vliv větru. Na vše jsem se dotazoval a můj závěr byl takový, že soužití s manželem, pracovitým cholerikem, může vést k postupnému přetížení jater a žlučníku. K tomu ještě pila cca 5 káv denně s argumentací, že mají kvalitní kávovar i kávu. Jenže káva vytváří

v těle silně kyselé prostředí a kvalitní přístroje také vaří hodně silnou kávu. Navíc přišla v období s neustálými větry, takže vše do sebe krásně zapadlo. Doporučil jsem omezit kávu, více procházek a dalších aktivit a užívat tablety **Supracid** na celkové odkyselování a k tomu pít **Detoxin** bylinný nápoj.

STĚHUJÍCÍ SE BOLESTI SVALŮ A KLOUBŮ U SENIORA

Před měsícem mě navštívil senior, vypadal velice dobře, měl štíhlou sportovní postavu a mladistvý vzhled. Celý život sportoval, pochází s manželkou z velkého města a nyní na penzi se přestěhovali celoročně na svoji chatu na venkově. Stěžoval si na bolesti kloubů, které trvaly několik měsíců. Byly poměrně intenzivní a hlavně stěhující se, doprovázely je otoky. Dále uváděl, že se více zadýchává. Navštívil lékaře, kde mu byly provedeny různé odběry, aby se vyloučil zánět nebo borelióza, také jaterní testy, ale vše bylo zcela v pořádku. Jako další řešení mu bylo nabídnuto vyšetření na revmatologii. Zaměřil jsem se na stav a vzhled jazyka a podrobně na současný životní styl. Stav jazyka ukazoval na poměrně významný chlad a vlhko uvnitř organismu, dále mě upoutalo výrazné opálení v květnu. Začal jsem se dále dotazovat a zjistil jsem, že celou zimu chodí na dvůr pro dřevo a příliš se neobléká. Od prvních slunečních paprsků sedí na dvoře a opaluje se.



Zde už podle celostních přístupů vidíme podstatu obtíží. Vzhledem k častému větrnému počasí dochází

ke stěhovavým obtížím, chlad a vlhko způsobily blokádu projevující se bolestivostí a otoky, věkem bylo také oslabeno srdce, proto zadýchávání. Nasadili jsme **Venisfér** kapky na srdce a dýchání, dále kapsle **Alfa Artrizone** a klouby mazat zahřívajícím olejem z čínské medicíny. Po měsíci na kontrolním setkání klient uváděl výborné zlepšení na všech úrovních, což je velice pozitivní. Rovněž se více obléká a chrání před větrem a chladem.

NEŠTOVICE, PÁTÁ A ŠESTÁ NEMOC MALÝCH DĚTÍ

V horkých dnech, které panovaly v květnu a v červnu se začalo objevovat více dotazů od maminek, jak lze pomoci ulevit od obtíží způsobené neštovici a projevy páté a šesté nemoci u dětí. Z pohledu moderní medicíny se jedná ve všech případech o onemocnění způsobené virem, to je samozřejmě pravda, z pohledu čínské



medicíny se ale jedná o stav horka v krvi případně s horkým větrem, proto se u těchto nemocí objevuje také svědění a někdy také stěhování vyrážky, která je červená. Stav také bývá doprovázen teplotami. Za dlouhá léta mám vyzkoušen vynikající účinek kapek **Astomin**, dávkování je třeba vždy přizpůsobit věku dítěte, lze podávat až 4 x denně, k tomu možno ještě přidat podle individuálních projevů homeopatika nebo preparáty z čínské medicíny. **Astomin** obsahuje celou řadu unikátních bylin s účinky na ochlazení horka a zároveň má výborné účinky na virové zátěže. Podávaná terapeutika pomohou výrazně zkrátit délku projevů nemoci. ☸

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 Sféry klubu v Třebíči.



Jak probíhá komunikace

MEZI SRDCEM A MOZKEM?

Dr. JOE DISPENZA



Byli jsme vedeni k přesvědčení, že naše biologické projevy řídí mozek.

I když je to částečně pravda, srdce je orgán s vlastním rytmem, což znamená, že je tlukot srdce iniciován v něm samém, nikoliv signálem z mozku. Je například známou skutečností, že u všech živočišných druhů lze srdce vyjmout z těla a vložit do solného roztoku nazvaného Ringerův roztok, ve kterém ještě po nějakou dobu bije – a to nezávisle na jakémkoliv nervovém spojení s mozkem. U plodu začíná srdce bít ještě předtím, než se mozek vůbec zformuje (asi ve třetím týdnu), zatímco elektrická aktivita mozku se začíná projevovat až asi v týdnu pátém či šestém. To dokazuje, že komunikaci s centrálním nervovým systémem zahajuje (orgán) srdce.

Srdce je dále jedinečné tím, že obsahuje nervová vlákna z obou větví ANS (autonomního nervového systému), což znamená, že jakákoliv změna jak v parasympatickém, tak sympatickém nervovém systému ovlivňuje to, jak srdce bije. To je důležité, ať si to uvědomujeme, nebo ne.

Každá emoce, kterou prožíváme, ovlivňuje srdeční rytmus a tato informace se přímo přenáší do centrálního nervového systému. Mezi srdcem, limbickým mozkem a ANS je tak velmi těsný vzájemný vztah, protože rovnováha či nerovnováha v kterémkoliv z nich ovlivňuje i ty ostatní.

Limbickému mozku, sídlu autonomního nervového systému, se také říká emocionální mozek, takže změníte-li své emoce, ovlivníte i své autonomní funkce. S přesností asi 75 procent dokáže dnešní věda určit, co nějaká osoba cítí, prostým sledováním její srdeční aktivity a variability srdeční frekvence.

Variabilita srdeční frekvence (heart rate variability=HRV) je fyziologický jev, který měří, jak se v proměnlivosti intervalů mezi jednotlivými úderů srdce projevují impulsy z prostředí a psychiky. HRV lze proto použít například při měření flexibility srdce a nervového systému (jako projevu zdraví a kondice) a také to, do jaké míry jsme schopni svůj mentální a emocionální život vyrovnávat. Studium srdečního rytmu měřeného při HRV dokáží vědci zjistit určité vzorce, které prohlubují

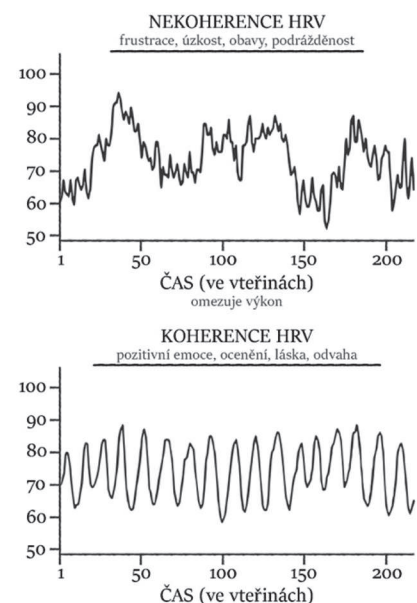
naše porozumění tomu, jak člověk zpracovává emoce a jak působí pocity a emoce na stav naší pohody. Pokračující výzkum HRV nám takto nabízí unikátní pohled na komunikaci mezi srdcem, mozkem a emocemi.

Řada studií ukazuje, že střední hladina variability naznačuje schopnost lépe se přizpůsobit životním výzvám. Nízká hladina variability srdeční frekvence je však silným a nezávislým prediktorem budoucích zdravotních obtíží včetně těch, které bývají příčinami úmrtí. Nízká HRV je rovněž spojena s četnými zdravotními problémy. Jste-li mladí, máte vyšší variabilitu, se zvyšujícím se věkem variabilita klesá. Vzorce HRV jsou natolik konzistentní, že vědci z jakéhokoli výsledného měření HRV dokážou odhadnout věk dotyčného s odchylkou maximálně dva roky.

Po mnoho let byl stabilní srdeční rytmus považován za známku dobrého zdraví, nyní však víme, že se náš srdeční rytmus mění s každým úderem, dokonce i ve spánku. V průběhu času vysledovali výzkumníci HRV i informace zakódované právě v intervalech mezi jednotlivými úderů tak, že zkoumali spíše prostor mezi úderů než hodnoty křivek odpovídající jednotlivým úderům samotným. Trochu se to podobá Morseově abecedě, kde zprávám rozumíme právě díky (intervalům) mezerám mezi signály.

Intervaly mezi jednotlivými úderů srdce jsou komplexními signály, které slouží ke komunikaci mezi mozkem a tělem.

V průběhu 90. let výzkumníci HRV zjistili, že soustředí-li se testované osoby na své srdce a vyvolají si povznášející emoce ocenění, radosti, vděčnosti a soucitu, projeví se tyto pocity jako koherentní (uspořádaného, soudržného) vzorce srdečního rytmu.



Obr. se svolením Institutu HeartMath; horní graf HRV zobrazuje nekoherentní srdeční rytmy v důsledku prožívaných emocí jako je rozhořčení, netrpělivost a frustrace. Dolní graf HRV ukazuje koherentní srdeční rytmus při prožívaní emocí jako je vděčnost, ocenění a laskavost.

U stresových pocitů je tomu přesně naopak, u nich jsou srdeční rytmy nekoherentní, jsou zubaté a nepravidelné. Na základě tohoto objevu mohly být emocionální stavy přidruženy k jednotlivým vzorcům HRV (viz obr. výše). Výzkumníci také pozorovali,

že srdeční frekvence (počet úderů za minutu) a srdeční rytmus jsou dvě rozdílné biologické kategorie. Někdo může mít například vysokou srdeční frekvenci, a přesto být ve stavu koherence; tak došli vědci k závěru, že určité srdeční rytmy mohou vytvářet koherentní vnitřní tělesné stavy.

Je-li vzorec HRV koherentní, odráží zvýšenou synchronizaci a harmonii v obou větvích ANS a také aktivitu, která se projevuje ve vyšších mozgových centrech.

Hodně z toho, co jsme se dozvíдали v rámci západní medicíny, nás přimělo věřit, že svůj autonomní nervový systém nemůžeme řídit (například srdeční frekvenci a krevní tlak), protože tyto funkce jsou mimo dosah vědomé mysli, o rozdělení nervového systému na volní a mimovolní ani nemluvě. Dnes však už víme, že k tomu, abyste si takovéto dovednosti dokázali osvojit, nemusíte být jogínem nebo mystikem. Pouze musíte probudit svůj metafyzický neboli „nad-přirozený“ potenciál, a to se dá naučit. Je to jeden z důvodů, proč se přednáší o důležitosti srdeční koherence nejen soukromým osobám, ale také příslušníkům armády, osobám pracujícím v zařízeních pro výkon trestu, ve školách, sportovcům a dalším jedincům, jejichž práce požaduje náročné výkony. Tímto způsobem si totiž mohou ve vysoce stresových situacích udržet jasné myšlení, rozhodovací schopnosti a rozvahu.

■ Přínosy srdeční koherence

Jestliže se rozhodneme pěstovat a prožívat povznášející emoce a koherentní signál těchto vyšších emocí dorazí do mozku, v případě, že tento signál bude mít dostatečně vysokou amplitudu, začnou se uvolňovat do těla chemické látky, které těmto pocitům a emocím odpovídají. Vnímáme to jako určitý pocit a pozitivní emoce tohoto druhu nás naladí tak, že máme pocit lehkosti a svobody — jinými slovy, navýší se energetický stupeň stavu našeho bytí. Máte-li v bezpečném prostředí vyšší, povznášející pocity pohody, energie těchto pocitů dá do pohybu

kaskádu nejméně 1 400 biochemických změn, které v těle podporují růst a obnovu. V těchto okamžicích nečerpáte energii z neviditelného pole kolem svého těla, abyste ji pak přeměňovali v chemické procesy, ale naopak: přidáváte tomuto informačnímu poli další energii a tím jej rozšiřujete, což vede k novým formám chemie, které tuto energetickou změnu zrcadlí. Ptáte se jak? Jsme-li mimo rovnováhu, jsou konzumenty energie první tři tělesná energetická centra. Srdce naopak rozpínání energie podporuje. Jestliže tedy svou pozorností spočíváte v srdci a vytváříte a udržujete v sobě povznášející emoce, tato koherentní energie způsobí, že vaše srdce tluče jako buben. Je to tento koherentní, rytmický tlukot, který je zdrojem měřitelného magnetického pole kolem vašeho srdce, a tím i celého těla. Stejně jako silný úder na buben produkuje měřitelnou zvukovou vlnu, tak čím silnější je koherentní rytmus srdce, tím více se rozpíná i vaše energetické pole.

Jestliže se cítíte uražení, máte vztek, jste ve stresu, žárlíte, rozčilujete se, soupeříte s někým nebo něčím nebo jste frustrovaní, signál ze srdce k mozku je naopak nekoherentní, uvolní se a putuje do celého těla asi 1 200 chemických látek, které odpovídají těmto pocitům. Účinky této „chemické nálože“ trvají přibližně 90 až 120 vteřin. Tyto stresové pocity krátkodobě škodlivé nejsou; pokud se rozpustí, zlepšují ve skutečnosti vaši odolnost. Dlouhotrvající nerozpuštěné emoce

tohoto typu však přesouvají celé tělo do stavu nekoherence a činí nás zranitelnými vůči zdravotním obtížím spojeným se stresem. Tyto emoce přežití čerpají z energetického pole okolo vašeho těla a díky tomu se cítíte být oddělení a materialističtí, protože většinu své pozornosti soustřeďujete na hmotu, tělo, prostředí, čas a samozřejmě na zdroj svých problémů.

Mezi nejvýznamnější zjištění patří, že to, co každou minutu a každou vteřinu prožíváme, ovlivňuje naše srdce, a že naše pocity a emoce jsou klíčem k odemknutí „intelligence srdce“. Jeli-kož jsou emoce a pocity energiemi a vyzařují mocné magnetické pole, platí následovně:

Čím silnější jsou povznášející emoce, tím mocnější je i toto magnetické pole. Ve skutečnosti je srdce zdrojem nejmocnějšího magnetického pole v těle — je pětisíckrát silnější než pole vytvářené mozkem.

Položte si prst na zápěstí a sledujte svůj tep. Tep je vlnou energie, které se říká vlna krevního tlaku, šíří se do celého těla a ovlivňuje tak všechny jeho funkce včetně těch mozkových. Srdeční magnetický puls proniká nejen každou buňkou těla, ale vytváří také kolem těla pole, které lze měřit citlivým přístrojem tzv. magnetometrem až do vzdálenosti 2,5–3 metru. Aktivujete-li své srdce povznášejícími emocemi, vysíláte tuto energii nejen ke každé buňce, ale tytéž pocity vyzařujete také do prostoru. V těchto okamžicích se vaše srdce vydává na cestu za hranice biologie směrem k fyzice.



Existenci koherence mozku a srdce potvrdila i série experimentů prováděných Gary Schwartzem, Ph.D. a jeho kolegy na univerzitě v Arizoně. Při pokusech zjistili nevysvětlitelnou formu komunikace mezi srdcem a mozkem, která se nedala objasnit pomocí neurologických ani jiných známých komunikačních struktur. Tento objev potvrdil zjištění, že energetické interakce mezi srdcem a mozkem fungují prostřednictvím elektromagnetických polí. Oba příklady dokazují, že zaměříme-li svou pozornost na své srdce a emoce, srdeční tlukot funguje jako zesilovač. To zvyšuje synchronizaci mezi srdcem a mozkem a vytváří koherenci nejen v tělesných orgánech, ale také v elektromagnetickém poli obklopujícím tělo.

Stojí rovněž za povšimnutí, že přímo za hrudní kostí sídlí malá žláza zvaná brzlík (thymus), která je těsně napojena na srdeční centrum. Jako jeden z hlavních orgánů imunitního systému hraje brzlík životně důležitou roli ve vývoji T-lymfocytů, které mají na starost obranu těla před patogeny, jako jsou bakterie nebo viry. Brzlík optimálně funguje u dětí až do nástupu puberty a s věkem se zmenšuje v důsledku přirozeného snižování produkce lidského růstového hormonu.

Podobně jako je tomu u jiných životně důležitých orgánů, je i brzlík citlivý na působení dlouhotrvajícího stresu. Žijeme-li delší dobu v nouzovém režimu a zmenšujeme tak své pole životní energie, veškerá naše energie směřuje ven a zůstává nám jen malý podíl energie, která by nás chránila před hrozbami zevnitř. To nakonec vede k dysfunkci imunitního systému. Pak dává smysl,



že tak jako se energeticky aktivuje srdeční centrum pomocí mobilizace parasympatického systému pro růst a opravy, měl by být rovněž aktivnější i brzlík, neboť nyní dostává více energie. Takže, cvičíme-li se v tom, abychom udrželi své tělo v koherentním stavu, měl by z toho profitovat i brzlík, a přispívat tak k celkové vitalitě imunitního systému a udržování dlouhodobého zdraví.

V knize *Probud'te své božství* autor též zmiňuje, že jeho vlastní nezávislé studie prokázaly, že studenti, kteří pracovali s pocitem vděčnosti a dalšími povznášejícími emocemi, prožívali je a udržovali 15 až 20 minut denně po dobu čtyř dnů, vysílala energie těchto emocí signály genům imunitních buněk, aby vytvářely bílkovinu imunoglobulin A (IgA).

Joe Dispenza, americký spisovatel a lékař. Jeho hlavním středem zájmu je neurologie. Kromě neurologie vystudoval Dispenza také chemii, neurovědy, neurologii v rámci mozku, ale je také vystudovaným chiropraktikem.



Významné zvýšení hladiny IgA je proto dokonalým příkladem jednoho z mnoha pozitivních kaskádových účinků srdeční koherence.

Z toho všeho vyplývá závěr, že kvalita srdečního rytmu ovlivňuje naše celkové zdraví. Jestliže srdce tluč v harmonickém rytmu, pracuje efektivně a redukuje účinky stresu v dalších tělesných systémech, maximalizuje naši energii a vytváří stavy, ve kterých prospíváme mentálně, emocionálně i tělesně. Je-li však v srdečním rytmu disharmonie, je tomu opačně. Stav nekoherence nám neposkytuje dostatek energie potřebné pro léčení, udržování zdraví a jeho dlouhodobé zlepšování, vyvolává v našich vnitřních stavech neklid a vystavují srdce a další orgány zvýšenému stresu. Jestliže trpí tělo delší dobu stresem, dochází například k infarktům a srdečním onemocněním. Pokud však máme jasný záměr a rozhodneme se pro povznášející emoce a soustředíme se více na vděčnost než na nesoulad, reaguje naše tělo pozitivně a můžeme se těšit ze zlepšeného zdraví.

Až se tedy příště naladíte povznášejícími emocemi na svou budoucnost a s vděčností vše přijmete jako by se to stalo ještě dříve, než ta událost nastane – prostě vezte, že v nejhrošším možném případě se začnete alespoň uzdravovat.

Úryvek z knihy *Probud'te své božství*, vydalo nakladatelství Anch books. 

INZERCE

SRDCE JE ŽIVOT - CHRAŇTE SVÉ SRDCE

Doplňek stravy

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

UMĚNÍ PROHRÁVAT



MUDr. TOMÁŠ LEBENHART

Milý čtenáři, nezalekni se, prosím, podivného titulu, nejde o nelogičnost. Jde o velmi důležitou součást života takřka každého z nás. Rozpor je jen zdánlivý. Již Kristus se stavěl za prohrávající, za maličké... Prohra (ani výhra) není hřích. Obojí je hra života.

Moderní kapitalistická společnost je založena na soutěži a výhře. Na zisku a úspěchu na všech frontách. Je provázena predátorskými energiemi. Silnější, chytřejší vyhraje. V práci, v soukromí, ve sportu... Již od základní školy jsme vedeni

k takovému myšlení. Žáci jsou odměňováni a chváleni za dobré výsledky. Učební osnovy neznačí pomoc druhému v nesnázích, soucit a už vůbec nezahrnují schopnost přijímat své prohry s pokorou a milovat se se vším,

co nám život přináší. Všechna světová náboženství nám po staletí farizejsky podsouvala VINU. Zkuste přijmout rebelskou myšlenku, že vina je pouhý lidský výmysl. Že je to klíč k vašemu uvěznění, který nemá v rukou žalářník, ale VY.

Ne výhry a zisky, ale prohry a neúspěchy nás učí a mohou očišťovat naši vesmírnou pout'. Cestu k SOBĚ.

Každý má svou cestu a může po ní kráčet vědomě či nevědomě. Někdo ke svému procitnutí potřebuje řadu

debaklů. Jeden můj známý, zcela obyčejný téměř nevzdělaný člověk, říkával: „Průserama rosteme“.

9

Umění prohrávat spočívá
v odvaze prohru plně přijmout.
Uvědomit si, že není vítěze, není
poražených. Život není aréna.
Život je SVOBODA...

6

Mnoho let se jako aktivní autopat zúčastňuji celostátních autopatických konferencí. To se do Prahy sjedou terapeuti ze všech našich končin a někteří (včetně mne) referují plenu své úspěšně vedené případy. Posluchači tak získají mnoho povzbuzujících i praktických příkladů pro svou práci s nemocnými. Jeden rok ale pořadatel zvolil zcela opačný postup. Téma konference znělo: PROČ AUTOPATIE NEFUNGUJE. A jednotlivé referáty dokladovaly možné chyby, jednak ze strany nás autopatů, ale i ze strany nemocných. Bylo to velice poučné a myslím, že tento přístup mnohé z nás posunul více dopředu než

přehlídka skvěle zvládnutých uzdravení.

Zkuste si představit, že na nějakém lékařském kongresu zazní referát: Proč vědecká medicína nefunguje. To by byl poprask, že? Ale možná, že by se konečně něco začalo měnit k lepšímu pro nemocné... Já sám jsem dokonce někdy v 90. letech takový příspěvek přednesl na okresním sdružení lékařů a kolegové začali dupat a bouchat pěstí do stolu. Tak jsem skončil a uvědomil si, že jsem udělal chybu. Neodhadl jsem společenskou situaci a vysoké profesní ego svých kolegů. Oni to prostě slyšet nechtěli a byli pobouřeni. Přitom jsem se opíral o prostá a všeobecně známá fakta. Například revmatologů jsem se optal, kolik během své kariéry vyléčili pacientů s revmatickou chorobou, diabetologů, kolik cukrovky vyléčili, atd. Evidentně se nedokázali se svým selháním

konfrontovat. Já jsem tento vnitřní rozpor přijal a posléze vyřešil opuštěním tohoto systému a studoval jsem jiné...

Chyby vždy nabízí řešení. Úspěch či spokojenost spíše uspává. Každý si musí svými strachy projít a konfrontovat se s nimi. Tzv. primitivní přírodní národy používají rituály, kterým se my, civilizovaní lidé, ve svém nepochopení vysmíváme. Veškeré naše strachy pramení ze strachu ze smrti, z nejistoty, co s námi bude, zda jsme milováni, a ze strachu se jakkoliv lišit. Milujeme jistoty a setrvačnost. Nechceme změnu. A paradoxně jediná naše jistota je právě ta změna. Jinak jistého není nic. Takže chyby, neúspěchy jsou zcela normální a patří k duchovnímu vývoji člověka. Jen není úplně vhodné opakovat stejnou chybu donekonečna. Což se mnohdy děje. Proto k nám na pomoc přicházejí nehody a nemoci... ☹

MUDr. Tomáš Lebenhart www.homeopat.mypage.cz

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



Oznámení o veřejné sbírce

Lety Divokých hus



INZERCE

Ve dnech 28. 8. – 10. 9. 2022 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch Domácího Hospice Vysočina, o.p.s.

Výtěžek z naší společné sbírky použijí na nákup nového osobního automobilu pro zaměstnance přímé péče terénní hospicové služby.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu:
27 000 000/0100, variabilní symbol 609

Posláním Domácího hospice Vysočina je pomáhat lidem s těžkou nevyléčitelnou nemocí, aby mohli strávit poslední dny doma mezi svými a odejít pokojně s co nejmenším utrpením a s pocitem přijetí a smíření. Jejich hlavní poskytovanou službou je domácí hospicová péče, dále domácí zdravotní péče, odlehčovací služby, psychosociální poradenství a půjčovna pomůcek.

Ve dnech 11. – 17. 9. 2022 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch organizace Pro dotyk, z.s.

Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na úpravu zázemí pro dobrovolníky a klienty v plně bezbariérové prostoty.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu:
27 000 000/0100, variabilní symbol 610

Spolek Pro dotyk vznikl v roce 2011 jako projekt skupiny přátel, kteří se rozhodli spojit svou lásku ke zvířatům s pomocí zdravotně znevýhodněným lidem. Věnují se terapii za využití koní, psů i koček. Farma poskytuje zázemí pro osvětové výukové programy pro žáky mateřských, základních a středních škol. Osvětovou činnost provádí také formou ukávek přímo ve vzdělávacích zařízeních v regionu.

Ve dnech 18. 9. – 1. 10. 2022 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch Charity Sušice.

Výtěžek ze společné sbírky bude použit na vylepšení zázemí pro pečovatelské služby.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu:
27 000 000/0100, variabilní symbol 611

Charita Sušice je jedním z nejvýznamnějších poskytovatelů sociálních služeb v sušickém regionu. Základními činnostmi jsou terénní pečovatelské a odlehčovací služby, dále mají službu Odborného sociálního poradenství a Sociálně – aktivizační službu pro seniory a osoby se zdravotním postižením.

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

Podpořit nás můžete také zasláním dárcovské SMS na číslo 87 777

v hodnotě, kterou si sami zvolíte:
DMSHUSY 30 nebo **DMSHUSY 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.



MĚNÍME STRAVOVACÍ NÁVYKY: SPRÁVNÝ VÝBĚR POTRAVIN, VÝŽIVA PRO POKROČILÉ

IVA MÁLKOVÁ, HANA MÁLKOVÁ



Víra ve vlastní moc a důvěra ve vlastní metody jsou základem pro dosažení úspěchu.

(Roderick Stevens)

V této lekci se zaměříme na některé rizikové živiny, kterých máme v jídelníčku obvykle nadbytek (cukr, nasycené mastné kyseliny, sůl), nebo naopak nedostatek (vláknina). Správné zastoupení těchto živin je důležité nejen kvůli hubnutí, ale především kvůli našemu zdraví.

SPRÁVNÝ VÝBĚR POTRAVIN

Uvědomte si, že žádná potravina v rozumném množství a občas – za dodržování jinak zdravého životního stylu – neškodí, a naopak i zdravá potravina v nadměrném množství může škodit. Základem je tedy pestrost jídelníčku, jen ta zaručí, že je v něm obsažen dostatek všech potřebných živin, a naopak nic výrazně nepřebývá.

SEMAFOROVÝ SYSTÉM

Abyste lehce poznali, které potraviny jsou vhodné a které byste měli spíše omezovat, seznámíme vás s tzv. semaforovým systémem. Na následujících stránkách najdete přehled v podobě Nákupního taháku, kde jsou potraviny rozděleny do tří kategorií podle vhodnosti zařazení do jídelníčku.

Využíváme semaforový systém: červená – znamená na semaforu stop – nejedná se o žádný zákaz, tyto potraviny se ale snažte postupně omezovat, oranžová – znamená pozor, buďte opatrní – tyto potraviny můžete jíst častěji, ale ne v libovolném množství, zelená – znamená jdi – tyto potraviny jsou vhodné a zařazujte je pravidelně do jídelníčku.

Do červené skupiny patří potraviny především tučné (s obsahem nevhodných tuků), sladké a také většina tzv. vysoce průmyslově zpracovaných potravin. Jsou energeticky velmi vydatné a mají

malou výživovou hodnotu, to znamená, že nám kromě energie nepřinášejí mnoho pozitivních živin. Do oranžové skupiny patří potraviny, které můžete do jídelníčku zařadit i při redukci váhy, ale přece jen je nemůžete jíst v libovolném množství. Mají význam pro vyváženou skladbu potravin, dodávají tělu důležité látky, obsahují méně energie než potraviny červené, ale více než zelené. Do zelené skupiny patří potraviny, které by měly být běžnou součástí vašeho jídelníčku. Z daných potravinových kategorií jsou tyto potraviny nejvhodnější, přinášejí vám pozitivní živiny a přitom neobsahují tolik energie jako potraviny oranžové a červené.

ZMAPUJTE SVÉ NÁVYKY

Zkuste si s pomocí Nákupního taháku zhodnotit svůj jídelníček a zjistěte, kde děláte chyby – z které potravinové kategorie se ve vašem jídelníčku objevují nejčastěji potraviny označené červeně, a zelené naopak chybí. Vyberte si jednu potravinovou kategorii, ve které začnete své návyky vylepšovat, postupně budete přidávat další. Červené potraviny budete postupně nahrazovat oranžovými, až se časem dopracujete i k potravinám zeleným (pokud vám to nebude dělat problém, můžete samozřejmě z červených potravin přeskóčit rovnou na zelené).

Z JAKÉHO DŮVODU JÍTE NEVHODNÉ POTRAVINY?

Při tréninku změny návyku rozlišujte, zda máte v jídelníčku

červené potraviny proto, že je jíte jen ze zvyku (bílý rohlík k snídani, čtyři knedlíky k obědu), nebo je opravdu milujete. Pokud je to spíše ze zvyku, bude náhrada nutričně výhodnějšími potravinami snazší. Červené potraviny jednoduše nekupujte a kupte si potraviny stejně dobré, ale z jiné barevné skupiny. Pokud by byl bez červených potravin váš život ochuzen, postupně snižujte jejich zkonsumované množství. Pokud vám dělá z nějakého důvodu problém konzumaci červených potravin omezit (například nedokážete odolat vůni linoucí se z pekárny nebo řešíte stresovou situaci konzumací čokolády), zaměřte se na tyto situace hlouběji.



TIP: Podrobné informace o tom, jak správně vybírat a nakupovat potraviny, získáte v knize Ivy Málkové a Jany Dostálové *Nakupujeme s rozumem, vaříme s chutí*.

NÁKUPNÍ TAHÁK

V každé kategorii jsou potraviny rozděleny do tří skupin od nejméně vhodných po ty nejvhodnější. Neznamená to ale, že byste museli jíst jen potraviny ze zelené (nejvhodnější) skupiny a že byste si už nikdy nemohli dát potraviny z červené skupiny. Vždy záleží především na množství, pokud tyto potraviny milujete, tak si je občas v malém množství bez výtek dopřejte. Převažovat by ale měly v jídelníčku potraviny z oranžové a zelené skupiny (viz. *tabulky*).

MASO, MASNÉ VÝROBKÝ, RYBY, VEJCE

Maso, drůbež, ryby	tučné vepřové (bůček, krkovička, žebra, kolená), tučné hovězí (přední), kachna s kůží, husa s kůží, kupované mleté maso	kuřecí stehno, krůtí stehno, libovější vepřové (kyta, plec), libovější hovězí (svíčková, roštěná), vnitřnosti, zvěřina, losos, makrela, tuňák, kapr	kuřecí prsa, krůtí prsa, králík (libové části), libové vepřové (panenka, pečené), treska, štika, pstruh, candát, mořské plody
Masné a rybí výrobky	tučné salámy, klobásy, párky, slanina, paštiky, špekáčky, jitrnice, tlačěnka, tresčí játra	šunka vepřová, libovější párky, párky se šmakounem, tuňák v oleji, sardinky v oleji, uzený losos, uzená makrela	šunka kuřecí, krůtí, tuňák ve vlastní šťávě, sardinky ve vlastní šťávě, sardinky v tomatě, sledové závitky v rosolu, sušené maso jerky
Vejce		celé vejce, žloutek	bílek, proteinové plátky (šmakoun, šmakoun)

CEREÁLIE, PEČIVO

Obiloviny, mouka, snídaňové cereálie	bílá mouka, zapékané slazené müsli, dětské cereálie s vysokým obsahem cukru, krupicové kaše	celozrnná mouka, sypané müsli, obilné kaše slazené	vločky (ovesné, žitné, ječné apod.), otruby, celozrnné lupinky s nízkým obsahem cukru, obilné kaše neslazené
Chléb, pečivo	bílé pečivo, pšeničný bílý chléb, pufované chlebičky s polevou	vícezrnné pečivo, žitný chléb, pufované chlebičky bez polevy	celozrnné pečivo, celozrnný chléb, knäckebrot
Jemné (sladké) pečivo	kobliha, donut, croissant, muffin, pečivo z listového těsta, linecké pečivo, vafle, buchty, bábovky, máslové pečivo	vánočka, piškotové pečivo, tvarohový koláč, tvarohový závin, makovka, perník, ovocný koláč	domácí pečivo s nižším obsahem cukru a tuku (nejlépe celozrnné, s ovocem a tvarohem)

NÁPOJE

Nápoje	slazené limonády, slazené minerální vody, slazené ledové čaje, energetické nápoje	nápoje slazené sladidlem, džus/fresh, smoothie, zeleninové šťávy, kombucha	voda, slabě mineralizované vody bez příchutí, neslazený čaj, káva bez cukru
Nápoje alkoholické	destiláty, likéry, sladké víno, míchané koktejly, vysokostupňové pivo, sladké ovocné pivo	pivo, suché víno	nealkoholické pivo (neslazené), vinný střík, víno bez alkoholu

TUKY

Tuky	palmojádřový tuk, kokosový tuk, pokrmové tuky, částečně ztužené tuky	slunečnicový olej, margarín, máslo, pomazánkové „máslo“, sádlo, směsné tuky, palmový olej	řepkový olej, olivový olej, ořechové oleje, lněný olej, sezamový olej, dýňový olej, margarín se sníženým obsahem tuku

Pozn.: U tuků není až takový rozdíl v energetické hodnotě, ale liší se především svým složením (poměrem mastných kyselin) a následně působením v našem organismu.

ROSTLINNÉ ALTERNATIVY ŽIVOCISNÝCH PRODUKTŮ

Alternativy mléčných výrobků	slazené rostlinné nápoje, kokosové mléko, slazené rostlinné dezerty, pudinky, rostlinné „smetany“, alternativní sýr (na bázi kokosového tuku a škrobu)	neslazené rostlinné dezerty, kokosové mléko light, alternativní sýr na bázi ořechů	neslazené rostlinné nápoje, neslazené rostlinné „jogurty“ s probiotickými kulturami
Alternativy masa a masných výrobků	smažený falafel, smažené kuličky, nugety, řízky, alternativy masa ze sóji, hrachu, pšenice, cizrny apod. (obsah tuku více než 12 g ve 100 g)	tempeh, sójové dobáčky, sójové párky, alternativy masa ze sóji, hrachu, pšenice, cizrny apod. (obsah tuku 5–12 g ve 100 g)	tofu, seitan, ROBI plátky, sójové kostky, nudličky, plátky, falafel (pečený v troubě), burgery z luštěnin, alternativy masa ze sóji, hrachu, pšenice, cizrny apod. (obsah tuku do 5 g ve 100 g)

Pozn.: Rostlinné alternativy mají většinou zcela jiné složení než jejich živočišné varianty, i mezi sebou se mohou složením velmi lišit. Vždy důkladně čtěte obaly a vybírejte výrobky s vhodným složením.

PŘÍLOHY, OCHUCOVADLA

Přílohy	smažené hranolky, krokety, bramborák, bramborový salát s majonézou	houškové knedlíky, bramborové knedlíky, těstoviny, rýže loupáná, bramborák bez tuku, bramborové hranolky pečené nasucho, pečené brambory, bílé pečivo, tortilla	vařené brambory, bramborová kaše, celozrnné těstoviny, kuskus, bulgur, luštěniny, rýže natural, pohanka, quinoa, celozrnné pečivo, celozrnná tortilla
Ochucovadla	majonéza, majonézové dresinky, tatarská omáčka	kečup, hořčice, majonéza light, sójová omáčka, rybí omáčka, olivový olej	koření, ocet, octové dresinky, jogurtové dresinky

Pozn.: Ani majonézu nemusíte při hubnutí zcela vylučovat (jedná se o kvalitní zdroj tuku), hlídejte si ale její množství.

MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKÝ, SÝRY

Mléko, mléčné výrobky	smetana, šlehačka, smetanové jogurty, tučný tvaroh, smetanové krémy, mléčné dezerty, slazené pudinky, mléčné rýže, ochucené slazené mléko	polotučný tvaroh, polotučné ochucené jogurty, ochucený kefir, ochucené jogurtové nápoje, proteinový pudink, proteinové nápoje se sladidly	odtučený tvaroh, tvrdý tvaroh, skyr, bílé polotučné a nízkotučné jogurty, polotučné a nízkotučné mléko, kefir, kysané podmásli, acidofilní mléko, neslazené jogurtové nápoje
Sýry	tvrdý sýr s více než 45 % t. v s. (cedar, gouda, emmentál, eidam 45%, madeland, maasdamer, tilsiter), hermelín s více než 45 % t. v s., niva, gorgonzola, halloumi, tavený sýr, mascarpone, parmezán	tvrdý sýr 30 % t. v s. (eidam 30%, madeland light), hermelín s méně než 45 % t. v s. (Stříbrňák, Sedláčský hermelín Figura), romadur, čerstvé sýry, lučina, žervé, mozzarella, balkánský sýr, feta, parenica	tvrdý sýr 20 % t. v s. (eidam 20%, madeland fitness, krolewski light), cottage, olomoucké tvarůžky, mozzarella light, ricotta

Pozn.: Pokud vám méně tučné sýry nechutnají, nenuťte se do nich a sáhněte po sýrech z „oranžové“ skupiny, o to více si ale hlídejte snědené množství.

**SLADKOSTI, SLANÉ VÝROBKY**

Čokoláda	mléčná čokoláda, bílá čokoláda, čokoládové pochoutky	hořká čokoláda, čokoláda bez cukru	Pamatujte, že žádné potraviny nejsou zakázané a vždy záleží na množství.
Sušenky, tyčinky	sušenky s náplní, máslové sušenky, čokoládové tyčinky, müsli tyčinky s plevou	celozrnné sušenky, sušenky bez cukru, müsli tyčinky bez polevy, ořechové tyčinky, ovocné tyčinky, proteinové tyčinky, raw tyčinky	
Bonbony	tvrdé bonbony	bonbony se sladidlem, želatinové bonbony	
Cukrářské výrobky	dort s máslovým krémem, čokoládový dort, cheesecake, větrník, věneček, špička, kremrole, brownies	laskonka, rakvička bez šlehačky, ovocný košíček, ovocný dort s tvarohovým krémem, piškotový dort s ovocem	
Zmrzliny	smetanové zmrzliny, vodové zmrzliny	tvarohové zmrzliny, jogurtové zmrzliny, sorbety	
Slané výrobky	smažené chipsy, crackery	slané tyčinky, popcorn, nesmažené chipsy	

**ZELENINA, OVOCE, OŘECHY, LUŠTĚNINY**

Zelenina, houby	smažené zeleninové chipsy, smažená zelenina (květák, žampiony)	hrášek, kukuřice, meloun, sterilovaná zelenina ve slazeném nálevu, rajský protlak	brokolice, celer, cuketa, fazolky, kedlubna, květák, lilek, mrkev, okurka, paprika, petržel, rajčata, ředkvičky, salát, špenát, zell, houby
Ovoce	sušené proslazované ovoce, kandované ovoce	sušené nedoslazované ovoce, džem, slazený kompot, banány, filky, hrozny, mango, avokádo, olivy, datle	ananas, broskve, hrušky, jablka, jahody, kiwi, maliny, rybíz, mandarinky, meruňky, nektarinky, švestky, pomeranče, třešně, lyofilizované ovoce
Ořechy, semena	kokos, solené ořechy, slazená ořechová „másla“	nesolené ořechy (arašidy, kešu, mandle, pistácie, lískové ořechy, vlašské ořechy), mák, semínka (dýňová, sezamová, slunečnicová, lněná, chia), neslazená 100% ořechová „másla“	kaštiny
Luštěniny		sójové boby, fazole sterilované s omáčkou, kupované luštěninové pomazánky (hummus apod.)	cizrna, čočka, fazole, hrách, sterilované luštěniny v nálevu, domácí luštěninové pomazánky s nižším obsahem tuku, luštěninové těstoviny

Pozn.: Ořechy do jídelníčku zcela jistě patří, kvůli vysokému obsahu tuku je ale potřeba hlídat sněžené množství.

Úryvek z knihy *Já zhubnu s rozumem, zdravě a natrvalo*. Vydalo nakladatelství SmartPress. Kniha k dostání na www.smartpress.cz

INZERCE

PŘÍRODA VÍ, JAK HUBNOUT!

1. krok Odkyselení

Diocel Supracid

- podporuje vyrovnaní pH v organismu

2. krok Lipodestron

s obsahem cesmíny paraquayské, která podporuje:

- vylučování vody z těla
- hubnutí a tělesnou hmotnost
- metabolismus tuků a cholesterolu



Doplňky stravy

STRES JE DOBRÝ, když potkáte mamuta

PharmDr. MARGIT SLIMÁKOVÁ

Chronický stres může způsobit některé nemoci a téměř všechna onemocnění zhoršuje. Potlačuje imunitní systém, zužuje cévy a podporuje vznik inzulinové rezistence. Tím zvyšuje krevní tlak, riziko cukrovky 2. typu, nadváhy a obezity.

Chronický stres je epidemií moderní společnosti, ve které platí, že rychleji znamená lépe. Společnosti, kde si spousta lidí myslí, že místo jídla je lepší rychle vypít koktejly živin, které vám ušetří čas, umožní vám do programu nacpat ještě víc a pracovat ještě rychleji. Naše těla mohou nějakou dobu vydržet i přetížení, ale je jen otázkou času, kdy se chronický stres přetaví v psychické i fyzické zdravotní potíže, které nás skolí.

Základní reakcí těla při stresu je uvolnění stresových hormonů, které mají zajistit zvládnutí krizové situace. Hlavním stresovým hormonem v těle je kortizol, který se spouští při reakci na nebezpečí ve stylu „útěk nebo boj“. Kortizol je prospěšný, když potkáte

mamuta – jakýkoliv úkol, výzvu nebo ohrožení, které potřebujete zvládnout. Kortizol v danou chvíli prospívá také imunitnímu systému, reguluje zpracování živin a zapojuje se do léčby zánětu.

Chronicky vysoká hladina kortizolu je spojena s depresemi, přibýváním na váze, úzkostmi a vysokým krevním tlakem.

Problém nastává, když v životě klikujete mezi mamuty a jedna krize střídá druhou. Tehdy se hladina kortizolu dlouhodobě udržuje nepřiměřeně vysoko.

Jak kortizol ovlivňuje tělo?

- ▼ Podporuje rozklad svalových vláken a uvolnění aminokyselin, které se pak mohou přeměňovat na glukózu, čímž dojde ke zvýšení hladiny krevního cukru.
- ▼ Mobilizuje mastné kyseliny z tukových zásob, které se využívají jako zdroj energie.
- ▼ Blokuje funkci pohodových systémů, jako je trávení, rozmnožování nebo spánek, protože se vše soustřeďuje na záchranu života (přestože dnes zpravidla na životě ohrožení nejsme).
- ▼ Při chronickém zvýšení snižuje počet bílých krvinek, čímž oslabuje imunitu.

- ▼ Snižuje množství neurotransmiterů, jako je dopamin, a tím zvyšuje riziko deprese.
- ▼ Zvyšuje krevní tlak.
- ▼ Podporuje ukládání vnitřního tuku, čímž způsobuje riziko vzniku obezity (zejména v oblasti břicha a tváře) a zánětu.
- ▼ Snižuje hladinu testosteronu a růstového hormonu.
- ▼ Snižuje kvalitu spánku a zrychluje proces stárnutí.

Co podporuje uvolnění kortizolu?

- ▼ Fyzický a psychický stres.
- ▼ Nadměrná zátěž i intenzivní sport.
- ▼ Dlouhodobá nadměrná konzumace sacharidů a vysoce průmyslově zpracovaných produktů.

Co se stresem?

V některých obtížných situacích stresovou reakci těla potřebujeme, abychom je dokázali zvládnout. Problém tedy není samotný stres, ale jeho přemíra a nedostatek pohody a zklidnění. Co s tím? Učte se stres zvládat, udržujte ho v rovnováze, využívejte ho ve svůj prospěch. Stres pod kontrolou pomáhá dosahovat výkonu, podporuje naši aktivitu i imunitní systém.

Jak stres zvládnout

Zvládání stresu je o pohodě. Ale pozor, někdo si pod slovem pohoda představí pivo a pohovku. Tato kombinace většinou nepřináší pohodu a zklidnění, ale otupění a zlenivění. Stres je třeba balancovat aktivním

odpočinkem a zdravým životem. Je třeba něco prospěšného dělat.

Nejlepším lékem proti chronickému stresu je balancování denních aktivit chvílemi zklidnění a pohodou. Doporučuji dopřávat si přírodu, pobyt venku, vyvětrání bytu, oblíbenou hudbu, dostatek spánku, péči o zvíře, humor a pohodový pohyb. Pozor na to, aby vás pohyb nevyčerpával a nestresoval, každý máme jiné limity. Můžete také zkusit omezit kofein. Káva a čokoláda, kterou si užíváte, mohou prospívat, ale pokud je potřebujete jako drogy k přežití potíží a překonání vyčerpání, mohou vám spíš uškodit. Samozřejmě doporučuji skutečné jídlo. Zajímavý vliv má sprchování a otužování. Zatímco studená sprcha po ránu kortizol navýší, a tak pomůže probrat se do nového dne, večer spíš prospěje teplá voda, která zklidní.

Doplňky mohou pomoci

Žádný doplněk na světě nevykompenzuje nezdravé chování, ačkoli to prodávací zázraků mohou tvrdit. Doplněk může jen podpořit vaši snahu. Mezi mikroživiny, které mohou pomáhat zvládnout stres a snížit příznaky úzkosti nebo deprese, patří:

- ▼ *Kyselina gama-aminomáselná (GABA)*, živina, která pracuje jako brzda

nadměrné stimulace v mozku. Když máte nízkou hladinu GABA, je pro vás těžší si odpočinout poté, co vaše tělo uvolnilo excitační neurotransmitery, jako je epinefrin a noradrenalin.

- ▼ Vitaminy *B-komplexu*.
- ▼ *L-theanin*, aminokyselina obsažená v zeleném čaji, která podporuje uvolnění a zklidnění.
- ▼ *5-hydroxytryptofan* neboli *5-HTP*, prekursor serotoninu a dopaminu.
- ▼ *Byliny*, jako je třeba *rhodiola rosea* nebo *ashwagandha*, ale i mnohé běžné čaje nebo aromaolejčky z našich bylinek jako třeba jsou heřmánek nebo meduňka.

V pohodě jde všechno líp

Pokud snížíme míru stresu a získáme větší pocit klidu, budeme schopni zůstat pozornější a odolat pokušením, o kterých víme, že nám neprospívají. Je daleko pravděpodobnější, že zhltnete každou pocukrovanou koblihu, kterou potkáte, když budete vystresovaní nebo vyčerpaní. Stres, náročnou práci a intenzivní pohyb vyvažujte zklidněním, procházkou nebo třeba pomazlením s domácím mazlíčkem. Tím omezíte riziko přejídání a dopování se nezdravostmi. 🍷

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



INZERCE

Levamin

Doplněk stravy

DOPŘEJTE SI NADHLED!





ZKROCENÍ ZLÉ ŽENY

Mgr. ALENA JÁCHIMOVÁ

„Hněv je emoce, která klade největší nároky na svět kolem nás“.

Soraya Chemaly

Jistě znáte příběh Williama Shakespeara Zkrocení zlé ženy. Ano, je tady řeč o Kateřině, starší ze dvou dcer bohatého padovského kupce Baptisty Minola. Kateřina je hubatá, tvrdohlavá a vznětlivá. Rozhodně má daleko k ideální ženě, kterou symbolizuje její sestra Bianca, půvabná, laskavá, milá, a především poslušné stvoření. O nápadníky Bianca rozhodně nemá nouzi, na rozdíl od vzpurné Kateřiny. Kdo by taky chtěl mít doma takovou satori? A právě v tom okamžiku se v Padově objeví mladý šlechtic – Petruccio. Když se dozví o bohatství Baptisty a o jeho problémech s Kateřinou, má jasno. Vezme si ji. První setkání Petruccia s divokou Kateřinou je jak slovní „zápas v ringu“: plný křiku, ironie, hází se vším možným. Přesto se zdá, že „přeskočila jiskra“ a svéhlavá Kateřina nachází ve svém budoucím manželovi zalíbení. A po svatbě? Petruccio prosazuje svou a staví před Kateřinu jednu překážku za druhou. Prohlásí, že musí hned domů. Hosté se mají veselit, on ale musí pryč a s sebou si vezme vzpouzející se Kateřinu. Když vstoupí unavená Kateřina do svého nového domova, najde tam jen nepořádek, špínu, nedbalé služebnictvo. Zoufalá Katka, se ale nedá. Hned druhý den se pustí i se služebnictvem do úklidu, aniž by dbala na manžela. Zanedlouho se celý dům blýská čistotou. Takle ženská má prostě páru. Nebojí se rozhodovat.

Píše se rok 1593 a Shakespeare má odvahu ukázat ženský vztek, energii, a to proti všem tehdejší (i dnešní) vžitým konvencím a ideálům. I já jsem byla vždy vedena k tomu, abych pochopila, že můj hněv je přehnaný, že není skutečný a že kvůli němu budu vnímána jako neomalená a „nikdo mě nebude mít rád“. Jako dívka jsem se naučila, že hněv je emoce, která by měla radši zůstat skrytá. Při sebemenším projevu vzdoru mě dědeček zavíral



do pokoje a nepustil, dokud jsem se nezklidnila. Mít jiný názor než on se zkrátka nevyplácelo.

HNĚV NEZMIZÍ, BUDEME-LI HO SKRÝVAT

Vzpomeňte si, kdy vy sami jste naposledy cítili vztek. Jaká byla reakce vašeho okolí? Byli jste požádáni, abyste se „uklidnili“? Byli jste usazeni poznámkou, že vytváříte zbytečné dusno a nepříjemnou, nebo dokonce ohrožující atmosféru? Dnes pracuji s lidmi, často ve vedoucích pozicích, a jednou z klíčových dovedností je umění zacházet se vztekem a osobními hranicemi. Jenže vztek, konflikt a nesouhlas často není (právě autoritami) vítán. Přiznávám, že je to někdy náročné, nepopřít sebe, své pocity, projevit svůj názor a zachovat buddhistický klid, když uvnitř vás plápolá oheň a okolí signalizuje odmítavý postoj, neslyší či nechce slyšet váš hlas. V takových situacích mívám nutkavý pocit, říct si, že na mém názoru nezáleží, že mám svůj hněv potlačit. Mnoho z nás se vzteku bojí – toho svého i toho cizího. Některé ženy raději vlastní vztek nevnímají, nechťejí ho cítit, tak moc se

jim zdá nebezpečný, „neženský“. A co vy? Máte taky někdy dojem, že nejste slyšet, vidět či nejste bráni dost vážně? Stydíte se či cítíte vinu, když vás někdo usadí poznámkou „tak to by stačilo, uklidněte se“?

Jak jste si odpověděli na tyto otázky? Vsadila bych se, že pokud jste byli upřímní, zjistili jste, že se vaše odpovědi liší s ohledem na gender a výchovu v rodině, ze které pocházíte. Možná i vás posílali do pokojíčku s větou: „Zmiz a vrať se, až budeš normální!“ Nebo máte pocit, že „hodných a poslušných holčiček“ ubývá stejně jako „silných a neohrožených kluků, kteří za všech okolností trvají na své pravdě“? Praxe a výzkumy to vidí jinak.

Vědci z univerzity v Kalifornii chtěli porozumět rozdílům mezi tím, jak muži a ženy vyjadřují svůj hněv a provedli studii. Co zjistili? Že muži se cítí mnohem méně efektivní, když jsou přinuceni zadržet svůj hněv, zatímco ženám to nepřišlo divné. Za pocit hněvu či zlosti se ženy na rozdíl od většiny mužů cítí zahanbeně, provinile a odsuzují toto své chování. Snaží se tuto silnou



emoci ovládat, skrývat a často se za ni omlouvají.

ČÍM TO JE, ŽE VĚTŠINA ŽEN PROŽIVÁ HNĚV JINAK NEŽ MUŽI?

Odpověď hledejme v kontextu. Záleží na tom, **kdo jste** ve vztahu k lidem kolem vás.

To, jak se cítíme a jak reagujeme na pocity druhých, závisí na způsobu, jakým naše kultura rozděluje emoce. Zkrátka to, jak vám okolí dovolí zacházet s emocemi, je záležitostí privilegia, záleží na společenském postavení a identitě.

Hněv je obecně považován za reakci na hrozbu, často je spouštěn nějakou frustrací, nedostatkem či překážkou. Může vyvolat boj, zmrznutí nebo útěk, což způsobí, že nadledvinky naplní tělo stresovými hormony. Takže když se rozzlobíme, části mozku zodpovědné za rozhodování a sociální chování jsou zahlceny, a to vyvolává pocit ztráty kontroly. V důsledku toho mohou pak následovat pocity a činy, které jsou neuvážené nebo někdy dokonce škodlivé pro lidi kolem nás.

Už v nejranějších fázích dětství se **hněv pevně spojuje s maskulinitou a mužností**. Mnohé vědecké studie ukazují, že v době, kdy jsou děti ještě

batolata, si již spojují zlostné výrazy s mužskými tvářemi. „Měkčí“ emoce, jako je empatie, strach a smutek, jsou u chlapců méně zdůrazňovány a někdy jsou od nich aktivně odrazovány. Proč? Jsou mnohými vnímány jako „ženská slabost“, zatímco hněv je považován za znak „opravdového chlapa“.

Na rozdíl od chlapců jsou dívky a ženy zpravidla nabádány, aby hněv a jiné „negativní“ emoce odložily, vždyť takhle se „správná holčička nechová“, je to neženské. A tak jsou dívky vedeny spíše k tomu, aby svůj vlastní hněv nevnímaly, aby nemluvíly o negativních pocitech, což je odvádí postupem času od jejich vlastních potřeb, od sebe. Dívky jsou povzbuzovány, aby se více usmívaly, používaly své „hezké“ hlasy a popíraly to, jak se samy cítí v úctě k pohodlí ostatních.

Potlačený, potlačovaný a ignorovaný hněv je dnes často spojován s mnoha „ženskými nemocemi“, včetně různých forem poruch příjmu potravy, autoimunitních onemocnění, chronické únavy a bolesti.

Je patrné, že co se týká hněvu, jeho projevování, máme na holky a kluky dvojí metr.

Pokračuje to ve školách. Zde se například od dívek očekává větší sebekontrola, zdvořilost, ochota pomoci druhým a používání hrubých výrazů a silných slov se trestá opovržením. To vše omezuje projev hněvu. Pedagogové a psychologové, kteří studují tuto dynamiku, poznamenávají, že u dívek se asertivita, agrese a hněv často spojují, takže dívky, které se brání, zastávají pevné názory a jsou soutěživé a verbálně sebevědomé, jsou často učiteli považovány za hrubé, agresivní, konfrontační a nespolupracující. U chlapců je však stejné chování tolerováno či podporováno, protože je považováno za projev vedení, sebedůvěry a kreativního řešení. A tak se postupně možnost vyjádřit svůj hněv (bez ztráty hvězdičky a opovržení) stává výsadou společenského postavení. **Rozdíl tedy není v pohlaví, ale ve společenském postavení.**

V dospělosti je pak **hněv nejčastěji spojován s mocí muže a s bezmocí ženy**. Je to proto, že hněv u mužů se považuje za projev síly, ale hněv u žen mate. Vztekající se žena je stále v mnoha prostředích považována za hysterku, která ztrácí duševní rovnováhu. Muži jsou ve výhodě, zvýšený hlas je „normální“ projev toho, jak se prosazují, vedou. Je vnímán jako součást jejich autority. Vědci

a jejich studie potvrzují, že ženy jsou často souzeny za projevování silných emocí – zatímco muži jsou odměňováni. Vidíme to nejen na příběhu Shakespearovy Kateřiny, ale setkáváme se s tím i v osobním životě. Rozzlobená žena je mazaná, ztrácí sexappeal, je nemilovaná a potřebuje zkrotit. Její hlas je příliš pronikavý na to, aby byl slyšen, její tvář nevěstí nic dobrého, z očí šlehají plameny, ztrácí veškerou svoji krásu: „*Kdyby ses uklidnila, holčičko, můžeme si promluvit. Zacházíš příliš daleko.*“

Vžitá přesvědčení mají tedy jasno.

- ▼ Hněv mužů je vnímán jako spravedlivý, zatímco hněv žen je iracionální.
- ▼ Rozzlobený muž je důvěryhodný. Rozzlobená žena je hysterka.

CO SE SKRÝVÁ ZA HNĚVEM?

Hněv je často definován jako silný pocit nelibosti, nepřátelství nebo agrese. Přemýšlíme o něm především z hlediska individuálních pocitů a spojujeme tyto pocity s izolovaným chováním, které v nás nebo v ostatních vyvolává nepohodlí či dokonce strach.

Pojďme se na hněv podívat jinak. Hněv se objevuje ve vztahu s někým nebo něčím, a pokud ho máme ve své výbavě, bude určitě k něčemu užitečný. Je to taková kontrolka, která se rozsvítí pokaždé, když **není něco v pořádku a je třeba to změnit**. Hněv nás varuje. Hněv je lidskou reakcí na vyhrožování nedůstojností, fyzickým ubližováním, ponižováním a nespravedlností. Hněv nás nutí vyžadovat odpovědnost. Jako takový nás často žene k vytváření kreativních, radostných a energií pulzujících vztahů a komunit.

Hněv je možné tedy chápat jako užitečnou a pozitivní emoci – emoci, která je na rozdíl od izolace hluboce sociální a sociálně konstruovaná. Při správném použití může hněv přinést potřebnou jasnost do vztahů a odstranit to, co zhoubně kvasí pod povrchem. Ve snaze uklidnit se, pohřbí tyto pocity



v sobě, aniž by se situace vyjasnila a hledala se řešení, hněv zpravidla sílí.

Genderové normy omezují naše emoce a chování, které tak nemohou být v měnících se podmínkách dobrými spojení. Nejen ženy, ale i muži potřebují prozkoumat způsoby, jakými vžitá přesvědčení a stereotypy zabraňují pohybu a omezují naše vztahy, spolupráci, život.

NADĚJE PRO NAŠI BUDOUCNOST

Jasně, že jsme všichni rádi, když ženy i muži jsou dobře naladěni, vyrovnaní, spokojení v pracovním životě i v soukromí. Jenže ani obloha není vždy slunečná a občas se přiřene pěkná bouřka. A tak na závěr pár praktických tipů:

POZORUJTE

Ve své rodině či na pracovišti pozorujte a identifikujte způsoby, jakými ženy vyjadřují svůj hněv na rozdíl od mužů a či ostatních členů.

Lze tento rozdíl připsat některé z výše uvedených genderových rolí?

POCHOPTE HNĚV

Hněv prožívá a vyjadřuje každý jedinec jinak. Hodně to závisí na výchově v rodině. Uvědomte si, že odmítnutí a popření hněvu ho jen více prohloubí. Místo toho se jen můžete zeptat: Vypadá to, že se opravdu zlobíš, proč? Co se tě tak dotklo? Možná se takto o těch, se kterými žijete či pracujete dozvíte mnohem více než z jakéhokoliv jiného rozhovoru.

STAŇTE SE VĚDOMÝMI KONZUMENTY OBSAHU

Vybírejte si. V době, kdy naše „spotřeba“ sociálních médií, zábavy a zpráv každým dnem roste, má obsah, který konzumujeme, na nás větší dopad, než si dokážeme představit. Ovlivňuje nás, naše postoje, vztahy i to, jak se cítíme. Proto můžeme každý den dělat drobné kroky, abychom si více vybírali to, co konzumujeme. Je to stejné jako s jídlem, můžete se „otrávit“ 🍷

Mgr. Alena Jáchimová - www.alenajachimova.cz

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



STROMY A LÁSKA:

Jakou strategií
používají stromy při rozmnožování?

PETER WOHLLEBEN



Jestli každé jaro přinese stromům lásku, závisí na jejich rodové příslušnosti. Zatímco jehličnaté stromy vysílají pokud možno rok co rok svoje semena do světa, listnáče sledují zcela jinou strategii. Nežli nastartují květenství, nejprve se spolu vzájemně domluví. Spustíme to příští jaro, nebo raději ještě rok dva počkáme?

Lesní stromy kvetou nejraději všechny naráz, protože se pak geny mnoha individuí mohou dobře promístit. Přesně takhle tomu je u jehličnanů, zatímco listnaté stromy přihlížejí ještě k dalšímu faktoru, jímž jsou divočáci a vysoká. Tato zvěř prahne po bukvicích a žaludech, které jí pomáhají si pro nadcházející zimu jaksepatří založit na sádlo. Na zmíněné plody je takto vysazená, protože obsahují až 50 procent oleje a škrobu – v tom je žádné jiné krmivo nepřekoná. Na podzim často bývají celé rozsáhlé lesní oblasti vyžrány až do posledního drobků, takže zjara stěží vyklíčí nějaké mladé stromky. Proto ta nezbytná úmluva. Když stromy nekvetou každý rok, nemohou divoká prasata a srnky s potravou počítat. Jejich potomstvo se tak limituje, protože březí samice musí přestát dlouhý čas velice skoupý na potravu, který některé kusy nepřežijí. Když potom naráz všechny buky a duby rozkvetou a nesou plody, býložravci, jichž už není tolik, nestačí všechno pozřít, takže dosti neobjevených semen zbyde a vyklíčí. V takových letech mohou třeba divočáci svůj populační nárůst ztrojnásobit, poněvadž v zimě naleznou v lesích dostatek potravy. Z dávných dob známe pojem „krmná léta“, užívány pro roky, kdy se buky a duby vysemeňují. Tehdejší sedláci tohoto požehnání užívali pro domestikované příbuzné divočáků, domácí prasata, která vyháněli do lesů, kde se měla před porážkou pořádně vykrmit tamními plody a patřičně ztučnit. Populace divokých prasat se v dalším roce znovu drasticky sníží, poněvadž si stromy opět dají pauzu, a zem v lese tak zůstane prázdná.

Vykvétání v několikaletých intervalech mívá stejně závažné důsledky pro hmyz, zvláště pro včely. Platí pro ně totéž, co pro divoká prasata: víceletá přestávka ruší jejich množství. Lépe řečeno, zruinovala by, protože velké včelí populace ani nemohou

vzniknout. Důvod: opravdové lesní stromy mají pomocníci nezajímají. Nač jim je nějakých pár opylovačů, když se na stovkách čtverečních kilometrů rozevírají stamiliony květů? To už si jedinec jako strom musí vymyslet něco jiného, spolehlivějšího, něco takzvané nízkonákladového. A co je potom víc po ruce než vítr? Strhává jemný pylový prášek z květů a přenáší jej na sousední stromy. Vzdušné proudy mají navíc ještě další výhodu: vytvářejí se i při nižších teplotách, dokonce pod dvanáct stupňů, při kterých je včelám už příliš chladno, takže zůstávají raději doma. To je pravděpodobně důvodem, proč i jehličnaté stromy

vrtulníková křídélka. Oni pak zvolna klesají z větví a závan větru je může snadno odnést. Přestávky ve stylu buků či dubů jejich jehličnatí kolegové tudíž vůbec nepotřebují.

Jako by smrk a spol. chtěly při páření listnaté stromy ještě přetrumfnout, produkují nesmírné množství pylu, tak obrovské, že se už při lehkém větru nad kvetoucími jehličnatými lesy vznášejí obrovské prашné mraky, jako kdyby pod korunami stromů dýmal oheň. Přitom neodbytně vyvstává otázka, zda se v takovém chaosu vůbec dá zabránit incestu. Stromy přežily až do dnešních dnů právě proto, že



sahají po této strategii. Vlastně by to ani neměly zapotřebí, protože kvetou téměř každý rok. Divokých prasat se obávat nemusejí. Firma Smrk a spol. produkuje příliš malé oříšky, které nijak atraktivní zdroj potravy nepředstavují. Sice existují ptáci, jako třeba křivka obecná, která, jak už napovídá její jméno, silným, zakřiveným zobákem s překříženými špičkami rozráží šišky a vyjídá semena, to se však z hlediska celkového množství nejeví jako závažný problém. A protože si stěží nějaké zvíře touží vytvářet zimní zásoby ze semen jehličnanů, dávají tyto stromy svým potomkům na cestu

v rámci téhož druhu vykazují velikou genetickou rozmanitost. Jestliže všechny najednou rozptýlí svůj pyl, pak se maličká zrnka všech exemplářů smísí a prostoupí korunami veškerých stromů. A protože je kolem každého těla vysoce koncentrovaný především vlastní pyl, vzniká velké nebezpečí, že nakonec oplodní i vlastní samičí květy. Avšak právě tohle stromy nechtějí a na obranu si vyvinuly různé strategie. Některé druhy – jako třeba smrk – sází na správný okamžik. Samčí a samičí květy rozevírají v odstupu několika dní, takže oplodnění obstarají cizí pyly jiných příslušníků druhu.



Ale například třešně ptáčnice takové možnosti nemají a spoléhají na hmyz. Navíc samičí a samčí orgány u nich sídlí v téměř květu. Jako jeden z mála skutečných lesních druhů se nechávají opylovat včelami, které systematicky prohledávají celou korunu a přitom nevyhnutelně roznášejí jejich vlastní pyl dál. Třešeň je však citlivá a hrozící nebezpečí incestu rozpozná. Pylové zrnko, jehož jemné hadičky vnikají do samičí štěrbin, již prorůstají směrem k vaječné buňce, podléhá kontrole. Pouze cizí genetické znaky touto zkouškou projdou a mohou později vytvářet semena a plody. Jestliže se jedná o vlastní biologický materiál, zastaví se vlákénka v růstu a zakrní. Jak strom rozpozná rozdíl mezi „mým“ a „tvým“? To dodnes přesně nevíme. Známé je pouze, že se geny skutečně aktivují a musí vyhovovat. Stejně tak by se dalo říci, že strom to prostě pocítí. Cožpak neznamena tělesná láska i pro nás víc, než pouhé vyplavování signálních látek, které dále zaktivují tělesné sekrety? Prozatím ale pocity provázející páření stromů ještě dlouho zůstanou v říši spekulací.

Některé druhy zabraňují incestu obzvláště důsledně tím, že má každý exemplář pouze jedno pohlaví. Například výhradně samčí a výhradně samičí jívky se tak nikdy nepáří se sebou samotnými,

ale vždycky jen s odlišnými jedinci. Jívy svým způsobem nejsou opravdové lesní stromy. Jsou jakýmsi průzkumníky a šíří se tudíž tam, kde ještě žádný les nevznikl. Protože na takových plochách rostou tisíce kvetoucích bylin a keřů, které lákají včely, spoléhají jívy při opylování i na hmyz. Tady však vzniká problém: včely musí nejprve zaletět k samčím jívám, tam posbírat pyl a následně jej transportovat ke stromům samičím. Obráceně by k oplodnění nedošlo. Jak to ale strom zařídí, jestliže obě pohlaví rozkvetou naráz? Vědci zjistili, že k tomuto účelu vydávají všechny jívy speciální vůni, která včely přivábí. Když hmyz dorazí na místo, musí zpracovat optika. Samčí jívy se obzvláště snaží a jejich kočičky zasvítí jasnou žlutí. To přiláká pozornost včel nejprve k nim. Když opylovači pozřou první sladkou krmí, obrátí se a navštíví nenápadné, zelenavé květy samičích stromů.

Přesto je incest (u savců definovaný jako páření v rámci pokrevně spřízněné populace) u všech tří zmíněných způsobů rozmnožování možný. Právě tady vstupují společně do hry vítr a včely. Dokáží překonávat větší vzdálenosti, z čehož plyne, že alespoň část stromů dostává pyl od velmi vzdálených příbuzných a tím se opakovaně obnovuje, osvěžuje místní genofond. Pouze zcela ojedinělé

výskyty vzácných druhů stromů, kde stojí pohromadě jen několik málo exemplářů, mohou pozbyť své rozmanitosti, čímž zchoulostiví a po několika staletích zcela vymizí.

VNÍMÁNÍ ČASU

Opadání listů na podzim a nové pučení zjara je v našich zeměpisných šířkách přirozeným jevem. Při bližším pohledu je však toto dění velkým zázrakem. Stromy k němu totiž potřebují jednu důležitou schopnost, a sice smysl pro čas. Jak mají vědět, že se blíží zima, nebo že stoupající teploty jsou skutečnými posly jara, nikoli pouhým intermezem?

Že teplejší dny spouští rašení listů, zní logicky, protože koneckonců roztává i zmrzlá voda ve kmeni a může zas proudit. Je ale s podivem, že pupeny vyrazejí tím dříve, čím chladnější byla předchozí zima. Badatelé z Technické univerzity v Mnichově prováděli příslušné testy v klimatické laboratoři. Čím bylo chladné roční období teplejší, tím později se dubové větve zazelenaly. To zdánlivě nemá logiku. Četné jiné rostliny, například různé bříly, jsou nezřídka aktivní už v lednu, a dokonce začínají kvést, jak dokládají pravidelné senzační zprávy v tisku. Může tomu u stromů být tak, že jim bez náležitých

mrazů chybí skutečně vydatný zimní spánek, a na jaře se proto nedostanou do tempa? V kontextu klimatických změn by tohle bylo spíše negativní, protože tak jiné, méně unavené a při tvorbě nového listí rychlejší druhy získávají výhodu.

Kolikrát jsme už v lednu či únoru zažili teplejší fáze, aniž by přitom duby a buky vyrukovaly svěží zelení? Odkud vědí, že ještě není čas vyrašit? Těto záhadě jsme už trochu přišli na kloub, alespoň co se ovocných stromů týče. Stromy patrně umějí počítat. Jakmile je překročen určitý počet teplých dní, začnou situaci důvěřovat a vyhodnotí ji coby příchod jara. Avšak teplo samo ještě jaro nedělá.

Shazování a nová tvorba listí totiž nezávisí pouze na teplotě, nýbrž i na délce dne. Například buky mobilizují až ve fázi, kdy je denně alespoň 13 hodin světlo. To vzbuzuje úžas už proto, že stromy tudíž musejí disponovat něčím, co se podobá zraku. Nejspíše bychom to hledali v listech – ty jsou přece vybaveny čímsi na způsob solárních buněk, to znamená připraveny na příjem světelných vln. V letní polovině roku tomu tak skutečně je, avšak v dubnu listí ještě není na větvích. Patříčné vysvětlení dosud nemáme, podle všeho se ale zmíněná schopnost tají v pupenech. V nich spočívají složené listy a zvenku je kryjí hnědé šupiny, aby se zabránilo vysychání. Podívejte se důkladně na tyto šupiny v době, kdy nastává rašení, a přidrže si je proti světlu. Ano, správně – jsou průsvitné. Nejspíš stačí i nepatrné množství světla na to, aby se dala zaregistrovat délka dne – to nám potvrzují i semena některých polních plevelů, které se za nocí spokojí i se slabými měsíčními paprsky a klidně nastartují klíčení. I kmen stromu však může znamenávat světlo. V kůře většiny druhů sedí maličké spící pupeny. Jestliže sousední strom uhynie nebo se vyvrátí, dostává se k nim více slunce a u některých exemplářů se spustí rozvíjení těchto pupenů, aby mohl strom využít aktuální zvýšené světelné nabídky.

Ale jak se stromy ujistí, že teplejší dny nepřináležejí pozdnímu létu, ale jaru? Je to kombinace délky dne a teploty, která vyvolá správnou reakci. Stoupající teploty jsou záležitostí jara, klesající patří



Foto H. Růžicková

k podzimu – i to dokáží stromy zaregistrovat. Proto se tuzemské druhy jako dub či buk přizpůsobí i obrácenému rytmu jižní polokoule, pokud je vyvezeme třeba na Nový Zéland a tam zasadíme. Dokazuje to ale ještě i něco jiného: stromy musí mít paměť. Jak by jinak mohly vnitřně porovnávat délku dní nebo počítat, jak dlouho už trvá teplo?

Ve zvlášť vyhřátých letech s vysokými podzimními teplotami můžete objevit stromy, jejichž vnímání času je narušené. Pupeny se jim nalévají v září a na některých z nich dokonce vyraší nové listy. Takoví splasenci přirozeně musí nést důsledky, když pak přece jenom přijdou opožděné mrazy. Tkáň čerstvých výhonků ještě nemá kvalitu dřeva a listí je tak jako tak bezbranné. Nová zeleň tím pádem zmrzne, což určitě zabolí. Navíc jsou ztraceny pupeny pro příští rok a opatřit si náhradu je náročné. Kdo si nedá pozor, ztrácí energii a je hůře připraven na budoucí sezónu.

Vnímání času však stromy nepotřebují jen kvůli svému listí. Tato vloha je přinejmenším stejně důležitá pro jejich potomstvo. Když semena na podzim

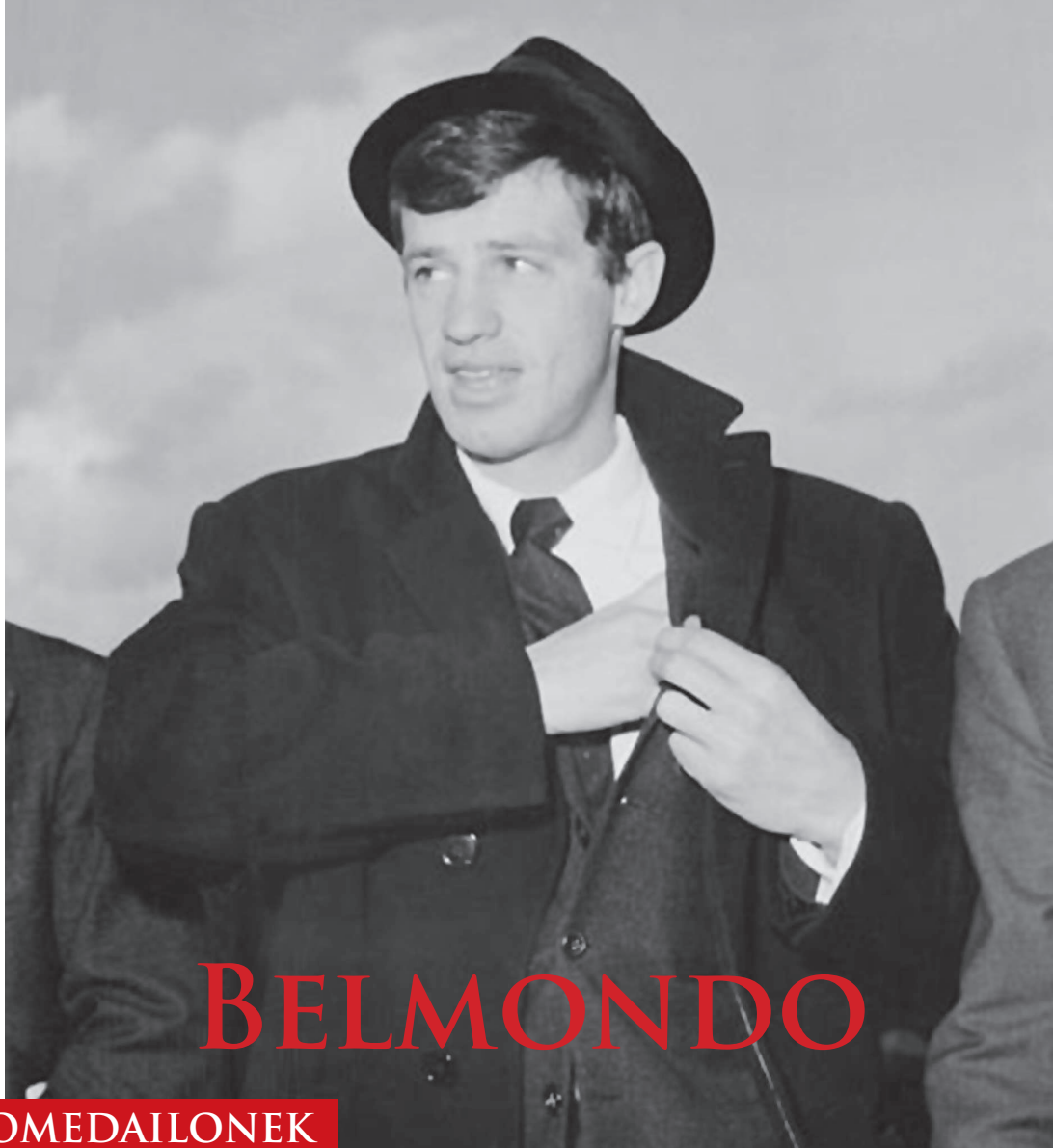
padnou k zemi, nemají hned klíčit. Existují totiž dva problémy: jemné semenáčky zaprvé nemohou hned tvořit dřevo, nejsou pro blížící se zimu dost tuhé a houževnaté, takže umrznou. Zadruhé mají srny a jeleni v chladném ročním období stěží co žrát a s radostí by se vrhli na čerstvou zeleň. Proto je lepší vzejít až na jaře, spolu se všemi ostatními rostlinnými druhy. Semena jsou schopna registrovat chlad, a teprve když třesutý mráz vystřídá delší tepelé periody, troufnou si stromová dítkta opustit svůj úkryt. Rafinovaný početní mechanismus, nutný pro rašení listů, většina semen nepotřebuje. Bukvice a žaludy, zahrabané sojkou či veverkami, poklidně spočívají několik centimetrů pod zemí. Tam dole se oteplí, teprve když už přichází opravdové jaro. Lehké váhy, jako jsou semena bříz, si musí dávat větší pozor, poněvadž se svými křídélky přistávají na povrchu, kde také zůstanou ležet. Podle dané lokality to může být i v plném slunečním světle, proto je záhodno, aby maličci rozpoznali délku dne stejně jako jejich velcí rodiče, a vyčkali na správný okamžik.

(Ukázka z knihy *Tajný život stromů*.) 🌿

Peter Wohlleben

Německý lesník a autor knih o přírodě. Vystudoval lesní inženýrství, při své práci se snažil o ekologicky šetrné hospodaření bez použití těžké techniky a pesticidů.



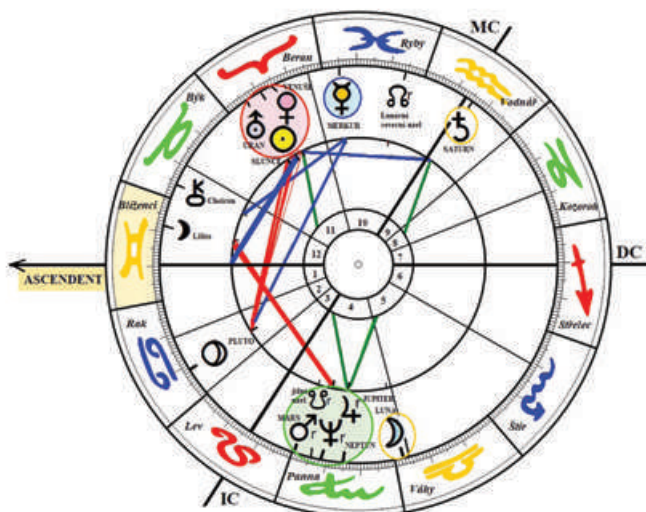


ASTROMEDAILONEK

Nonšalantní dareba Vývozní artikl francouzského filmu

LENKA ADAMOVÁ, ilustrace Wikipedia

Jean-Paul Belmondo, zvaný Bébel, francouzský herec, který proslul ve filmových rolích svým živelným temperamentem neodolatelného dobrodruha a sympatického dareby. Se svým hereckým talentem a schopností sebeironie uspěl zejména ve svižných komediích a v akčních filmech. Jeho role byly často spojeny s riskantními kaskadérskými scénami, ve kterých se nikdy nenechával zastupovat. Stal se mužským idolem pro svou fyzickou zdatnost a smyslný šarm, přestože nebyl „krasavec“. Jeho tvář „zdobil“ zlomený nos boxera, bystré oči, masité rty a šibalský až prohnáný široký úsměv. Je také spojen s rolemi v uznávaných avantgardních nebo psychologicky laděných filmech. Jeho filmová kariéra trvala padesát let a zahrnula na 80 filmů, v nichž hrál od 60. let hlavní role. Stal se filmovou ikonou, „vývozním artiklem“ francouzského filmu. Později, kvůli vyššímu věku a zdravotním obtížím, upřednostnil herectví divadelní.



Jean-Paul Belmondo, nar. 9. 4. 1933, 9:00 WET/S (8:00 UT), Neuilly sur Seine, F. Zdroj: astro.com, RR-AA. Domy Koch.



Jean Paul Belmondo, Řím, 1960

Na Belmonda se podíváme prostřednictvím některých jeho rolí (filmů), v nichž se do značné míry zrcadlí jeho povaha. Kromě několika biografií využiji knihu *Mých tisíc životů*, v níž Belmondo s notnou dávkou humoru reflektuje svůj život. Mohla by se pro vás stát i četbou, která rozjasní přicházející podzimní dny. Kromě filmů a biografie také nahlédneme do zrcadla Belmondova osobního horoskopu.

Lehkost bytí

Od mládí Belmondo projevoval svobodomyšlnost a radost ze života. Rodiče ho v tom podporovali – nebo mu přinejmenším nebránili. A že to byl „nářez“, jak Bébel píše: „Vybíral jsem si zkratky, překračoval hranice, narušoval pořádky, rozčiloval jsem lidi s tradičním myšlením... Opravdu mne nebylo možné vtěsnat do jakékoli normy... opravdu jsem nikdy nebyl nadaný pro tragédii... Život se mi zdál snadný a zářivý i přes všechna dramata a kruté ztráty...“²

Belmondo popsal těmito slovy ve zkratce nejen sám sebe, ale také tu zvláštní mentalitu, kterou spojujeme s Francií. Rysy této mentality dobře zrcadlí znamení **Vodnáře** a astrologický **Uran**. Jsou spojeny s tématy, jako jsou jedinečnost, vzpoura, odmítání dogmat a tradic, revoluce, lidská emancipace, pokrok. Vodnář a astrologický Uran a také 11. dům rezonují s potřebou rovnosti, svobody, bratrství, přátelství. A právě

Francii symbolizují tyto ideje, jakož i revoluce – ať už jde o společnost, či o mravy a lásku, o módu, kulinářství, nábytkářství atd. Vodnářská vzdušná lehkost se projevuje bublinkami ve víně (šampaňské), nadýchaným dezertem bezé, Eifelovkou vypínající se k nebi. Zde, ve Francii, žil a tvořil první sci-fi autor Jules Verne, také orientovaný na pokrok. A také zde vznikl román o „partiče“ šarmantně šermujících mušketýrů. D'Artagnan jako by svým naturelem předznamenával Belmonda.

Život jako koktejl

Když nahlédneme do horoskopu Belmonda, vidíme, že v blízkosti Slunce – které symbolizuje Já a sebevědomí – je Uran. Belmondova identita je nespoutaná, nezkontrolovatelná, neohlíží se na minulé tradice, projevuje se bláznivými nápady, odlehčeným pojetím i nejvážnějších rolí. Od mládí je „uznáván za nejztreštěnějšího a nejukecanějšího člověka“.² Bavl své přátele a okolí improvizacemi, klaunstvím, akrobatickými kousky a čertovinami, ve kterých se projevovála jeho „neschopnost vnímat hranice a nebezpečí“. Pobíhal, řtil se, skákal a létal vzduchem, kašpar, cirkusák, kaskadér. Ta jeho rozbuška (Uran se Sluncem) je totiž navíc ve znamení Berana, v tom nejvíce akčním znamení, pokud se naplno projeví. Belmondo je zkratka *Eso es*, jak zní název jednoho z filmů. *Policajt, nebo rošťák*, jak zní název jiného filmu.

A navíc je u jeho Slunce s Uranem také poblíž Venuše, která v tomto postavení ztělesňuje svižný šarm a flirt, tu svobodnou „sladkou Francii“. Ve filmu *Cartouche*, který je koktejlem historie, komedie, romantiky, najdeme po jeho boku krásnou dívku, jež se jmenuje Venuše... Ten film líčí „rovnostářský“ revoluční ideje se směsicí vážnosti a ironie, která je tak typická pro role Belmonda. Je tu neodolatelný a zábavný jako v mnoha dalších filmech, ať už jde o thriller či komedie.

Nelze samozřejmě přehlédnout, že trojkonzunkce Slunce / Uran / Venuše je ve znamení Berana, které rovněž posiluje akčnost, výbušnost, spontánnost. Můžeme připomenout další film s názvem *Zvíře*. V něm se na provaze vzduchem vřítí na zásunbní hostinu své krásné kolegyně. A ta letecká kaskadérská scéna! (Uran souvisí s letadly). Venuše nebyla jen v těch proslulých filmových kráskách, ale i v jeho okouzlujícím úsměvu, sympatické rozzářenosti. Ke světové proslulosti ho však na začátku jeho kariéry vynesl film jiného žánru.

Hvězda Nové vlny

V roce 1959 natočil Jean-Luc Godard svůj celovečerní debut *U konce s dechem*, ve kterém Belmonda představil jako bezstarostného floutka a zlého kriminálního v jedné osobě. A podobně jako „antihrdina“ příběhu také sám režisér ve svém filmu překračuje zažitá klišé a pravidla. Natočil svůj psycholo-



gicko-kriminální film jako dokument. Užívá ruční kameru a zkratovitý střih. Film obsahuje odkazy na literaturu, výtvarné umění, filosofii. Film, jeho režisér i hlavní herec se rázem zapsali do dějin světové kinematografie. Dílo reprezentuje tzv. Novou vlnu a předznamenává **vzpurnou náladu šedesátých let** nejen ve Francii. O mnoho let později Belmondo účinkoval v jiném provokativním Godardově filmu s názvem *Bláznivý Petříček*. A lze zmínit ještě další experimentální role. Se svým uranistickým laděním se mohl Belmondo stát buřičem či anarchistou, reformátorem či kritikem, vynálezcem či utopistou, aniž by byl filmovým hercem. Odkud tedy zásadně čerpá Belmondova herecká dispozice?

Mimikry, masky, převleky

Belmondo má ascendent a tedy 1. dům, který vyjadřuje bezděčné dispozice, v Blížencích. To je znamení, jež je spojeno s dispozicemi jako je živost, pohyblivost, všetrannost, adaptabilita, též výmluvnost, jak jsem již zmínila. Komunikace verbální i neverbální, slovem, gestem, mimikou. Blížence reprezentuje jungovský archetyp Šibala (film *Kašpárek*). Rozličné předvádění se, přehrávání, balamutění. Takových postav kolem sebe známe! (Česká mentalita je blíženecky laděná,

o tom se můžete dočíst v člancích na mém webu.)

Blížencům vládne, tj. odpovídá, astrologický Merkur. Ten tedy vládne osobnímu horoskopu Belmonda. Merkur je v jeho horoskopu ve znamení Ryb. A je to především toto znamení, které lze spojit s hereckými vlohami. Proč? Znamení Ryb a jejich vládce Neptun souvisí s iluzemi, neurčitostí, variantností, nekonečnou rozmanitostí. Je to svět přeludů, fantazie, umění, tvorby. (Když ponecháme stranou velké téma spirituality, protože nikdo na světě nevyplní všechna témata nějakého archetypu.)

Variantní svět iluzí a kouzel předváděl jako herec. Znamení Ryb má od dob starověkého Řecka souvislost s divadlem, což nověji můžeme spojit též s filmem. Merkur v Rybách – to je herecká všetrannost, mimika, s důrazem na šibalství. Merkur je v 10. domě, který spojujeme s postavením, posláním, úspěchem ve společnosti. Belmondo touto vlohou překypuje, skoro nezná míru (původní vládce Ryb Jupiter, tak novější vládce Neptun neznají míru). Geniálně jsou tyto jeho dispozice předvedeny ve filmu *Muž z Acapulca* plném rozkošných převtělení, mimikrů, záměn. Brakový autor si v ubohém bytečku vysní sebe sama v postavě velkého svůdníka

a dobrodruha a neodolatelně přeskakuje či proplová z jedné postavy do druhé.

Drsník, byť s úsměvem

Belmondo, přes všechno své šibalství, je ovšem také muž od rány. Jeho pěti a háky byly proslulé, a nebyly to jen ty hrané. Vlastně byl původně boxerem, který měl v úmyslu se nikdy nevzdat. Základem Belmondovy drsnosti je zmíněná konjunkce Slunce s Uranem v Beranu, která je navíc v drsném aspektu (kvadratuře) s Plutem. Jeho sportovní kariéru však v mládí zastavila tuberkulóza (o tom pár slov později). Ale svou schopnost utkat se, potýkat se, zápasit na život a na smrt neztratil, jen ji převedl do různých forem, včetně hereckých kreací. Skvělý je např. gangsterský film *Borsalino*, kde hraje spolu s Delonem. Po filmu se oba herci na dlouhá léta „rozešli“ vlastně kvůli pitomosti (počtu scén, uvedení v titulcích). Tak trochu šlo o problém „dvou kohoutů“. Pár let před Belmondovou smrtí se smířili.

Rodina

Kromě povolání byla v Bébelově životě důležitou hodnotou rodina. Jeho optimistické ladění bylo zakotveno nejen v jeho dispozicích, ale také

díků rodinné podpoře a pochopení v mládí. Měl velký vzor jak ve svém otci, sochaři, a zejména ve své matce. Jeho matka se pro rodinu vlastních uměleckých ambicí vzdala, ale podporovala je v dětech. Belmondo ji miloval a respektoval. Zpočátku se mu uspět nijak nedařilo. Vzpomínal však, že když ho matka viděla ztrhaného dřinou a zklamáním, povzbudila ho: „Vůli, chlapče. Chceš být herec, že? Chceš to dělat? Dobrá, podaří se ti to. Pust' se do toho a uvidíš.“² V tom, na čem nám záleží, je takové povzbuzení a taková rada dobrá pro každého z nás.

Belmondo se snažil podobně podporovat své vlastní děti. Ve svém životě projevoval pozoruhodný sklon, který je u lidí jeho branže výjimečný. Striktně odděloval své povolání od svého rodinného soukromého života. S první manželkou měl tři děti, a když se manželství rozpadlo po 12 letech a Belmondo měl další vztahy, kvůli dětem **nikdy nenatáčil o víkendy**. Víkendy patřily dětem. Pobýval s nimi a věnoval se jim při hrách, sportu, pobytu v přírodě apod. Po jednom úspěšném filmu si dokonce udělal „dovolenou“ celých 17 měsíců pro děti a soukromý život.⁵ (V pozdním věku měl ještě jedno dítě s jinou manželkou.) Svůj soukromý život se snažil co nejvíce chránit před pohledy zvědavců.

Houpačka

V horoskopu Belmonda vidíme, že planety jsou rozděleny do dvou oblastí. Nahoře (což souvisí s povoláním) jsou planety od Urana po Saturna. A dole jsou planety Luna, Jupiter, Neptun, Mars a volně přidružené Pluto. K pochopení Bébelyvy potřeby soukromí a rodiny je **4. dům**. Zahrnuje Lunu ve Vahách a **vnořené znamení Panny** s příslušnými planetami. Znamení Panny lze spojovat s potřebou **organizovat, uspořádat** podle určitých pravidel to, s čím se to znamení propojuje prostřednictvím domů. V Bébelyvém horoskopu je to 4. dům, který je o rodině, dětech, soukromí. Díky tomu tvaru horoskopu žil jakoby dva oddělené životy. Povolání a věhlas versus rodina (děti) a soukromí. Bohužel v obou oblastech svého života zažil kromě štěstí a radosti též drtivé události.



Tragédie a nemoci

Nade vše tragická byla smrt jeho milované dcery Patricie, která ve svých 36 letech uhořela při požáru svého pařížského bytu. Ta bolest, píše Belmond, „je nevyléčitelná. Takový smutek nemíjí, zůstává. Naštěstí nejsem sám.“² Vedle takové zkušenosti jsou jiné bolesti „malé“. A těch vlastních, fyzických měl sám dost.

Prodělal zákeřné nemoci a úrazy (zmíním ty nejdůležitější). V mládí si zlomil kyčel. V 16 letech prodělal tehdy nebezpečnou tuberkulózu. V roce 1955 měl komplikovaný zánět žil. V roce 1985 měl téměř smrtelný úraz při kaskadérství ve filmu *Bezva finta*. Pak již akční filmování opustil a začal se věnovat divadlu, kde hrál komediální i vážné role s velkým úspěchem. Avšak v roce 1999 utrpěl srdeční infarkt – a to přímo na jevišti divadla před diváky! O dva roky později ho v létě 2001 postihla mozková mrtvice, kvůli které ochrnl na pravou polovinu těla a úplně ztratil řeč. Během rehabilitace navíc upadl a zlomil si krček stehenní kosti. Všichni byli přesvědčeni, že jeho kariéra je u konce. Dlouho

se vůbec neobjevoval na veřejnosti. Možná mu měly ty nemoci připomenout, aby se tolik nepřepínal? Aby přijal svou slabost, zranitelnost a také stárnutí? Chtě nechtě se to nakonec Belmondovi zřejmě podařilo. V roce 2009 se po letech rekonvalescence představil ve filmu ještě jednou. V komorním, melancholicky laděném snímku *Muž a jeho pes*. Tato poslední filmová role stárnoucího, unaveného muže, jako by jeho život uzavírala. Belmondo zemřel 6. září 2021, a budeme si ho tedy moci připomenout v době, kdy toto číslo *Sféry* vychází.

Belmondo za života získal mnoho uznání, prestižních cen a řádů. Ale rodina a diváci byli pro něj nejvíce. Děkuje, Belmondo!

Zdoje: 1) *Belmondo o Belmondovi*. Přel. K. Dejmalová, 2017. 2) *Belmondo: Mých tisíc životů*. Přel. K. Dejmalová, 2017. 3) Philippe Durant: *Belmondo*. Přel. K. Vinšová, 2003. 4) *Belmondo podle Belmonda*. Film. dokument, rež. Régis Mardon, 2015. 5) *Úžasný pan Belmondo*. Filmový dokument, rež. Bruno Sevaistre, 2016. 🍷

Lenka Adamová

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



AROMATERAPIE

podle čínské medicíny

Podzim

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ

Podzimní období se podle tradiční čínské medicíny řadí k elementu Kov a k orgánu tlusté střevo. Před podzimem nás však ještě čeká po létě čas pozdního léta, elementu Země, kdy je tedy nejvíce v hledáčku slezina. Toto období představuje čas uzemnění, dozrávání. Na konci léta se vše dobarvuje, dozrává. Sklízíme, co jsme na jaře zasadili a v létě opečovávali. Čeká nás vše náležitě roztrdit a uskladnit. Je čas také udělat pořádek, utřídit si myšlenky a plány, uklidit si kolem sebe i v sobě.

CO TEDY MŮŽEME PRO SEBE UDĚLAT?

Trávení dostalo určitě v létě při grilování pokrmů pěkně zabrat, před touto zátěží varuje i tradiční čínská medicína. A jistě se hlásí žaludek, slezina a poté i střevo, abychom je dostali opět do harmonie a rovnováhy. Při potížích s trávením, jakými jsou nadýmání, říhání, nevolnost, pomalé či bolestivé zažívání, pomohou éterické oleje ze semínků – **kmín, fenykl, koriandr, kardamon** a další. Vyladěná energie sleziny je důležitá pro naši celkovou vitalitu. Je-li vyčerpaná, objevují se i únava, průjem a změny tělesné hmotnosti. Může nás trápit i celulitida, lymfatické otoky, nadváha a zvýšená únava po jídle. Máme-li stále chuť na sladké, i to je signálem k doplnění energie sleziny. Ovšem místo konzumace sladkostí použijme sladké vůně, jako je **vanilka, benzoe, pačuli, lípa** anebo **santal**. Při jejich inhalaci získáme dojem, že jsme sladké již snědli. Touha po

jídla zmizí i při inhalování éterických olejů **kopru, zázvoru, kmínu, římského kmínu, citronu, vanilky** anebo **máty kadeřavé**.

Inhalujeme-li vůni aspoň 5 minut přímo z lahvičky, uspokojíme tak chuť na jídlo. Ale pozor, při kratší inhalaci nebo jen přičichnutím naopak dostaneme větší chuť k jídlu.

Začínajícího podzimu můžeme využít k utřídění myšlenek a přemýšlení o impulzech nasbíraných během léta, je to velmi dobrý čas na reflexi. Do difuzéru si dejme **bazalku či citron**. Vůně podporí náš intelekt, analytické schopnosti a posílí koncentraci. S podzimními větry a dešti cítíme přicházející změnu. Stejně jako příroda musíme shromáždit veškerou dostupnou energii na zimu a posilovat svoji odolnost. Antimikrobiální oleje jsou **ravintsara, niaouli, tea**

tree, eukalyptus, citron, tymián, smrk nebo borovice. Pomohou nejen pročistit vzduch od nežádoucích patogenů, ale zároveň čistí od patogenů také naše vnitřní prostředí a posilují imunitu.

POTÍŽE NA PODZIM A CO S NIMI?

Na podzim se velmi často o slovo hlásí mnohé zdravotní potíže spojené s ochlazováním počasí, nejčastěji infekce a virózy, nespavost, opary, potíže s trávením, zácpou a oslabenou imunitou. Podíváme se na ně více a vybereme možnosti použití éterických olejů.

Infekce a virózy potrápí na podzim snad každého. Máme však velmi účinné pomocníky v oblasti éterických olejů. Nejvýznamnějšími antivirovými a antibakteriálními oleji jsou **ravintsara, tea tree, citron** a všechny druhy **eukalyptu**. Pro děti jsou vhodné také **myrta, manuka a rosalina**. Při vysokých teplotách využijeme účinný **citron**

a eukalyptus citronovonný, které mají navíc zchlazující účinek. Oleje účinně likvidují choroboplodné zárodky, zároveň působí také preventivně proti vzniku komplikací a posilují dlouhodobou obranyschopnost těla. Oleje nebo jejich směs budeme používat naředěné v rostlinném oleji k masáži chodidel. Přidávat je můžeme do aromalampy či difuzéru k inhalaci. Pro první pomoc využijeme akupunkturní body nebo reflexní zóny.

Nespavost a poruchy spánku jsou vnímány jako skutečně nepříjemné a nesou s sebou mnoho nežádoucích důsledků, neboť tělo není dostatečně odpočinuté. Na zlepšení spánku je často důležité snížení večerní aktivity. Raději si dejme šálek bylinkového čaje z heřmánku nebo meduňky. I noční buzení může mít podle tradiční čínské medicíny souvislost s činností orgánových drah. Na probuzení kolem jedné hodiny ránní může mít vliv zhoršená činnost žlučníku a jater, po třetí hodině přebírají vládu plíce a nad ránem tlusté střevo. Pokud se probouzíme pravidelně v určitou hodinu, věnujme pozornost daným orgánům a psychickým symptomům, které s nimi souvisejí. Spánku velmi dobře napomáhá i aromaterapeutická večerní koupel s **růží** nebo **levandulí**. K uvolnění přispívá také relaxační masáž. Zklidňující účinky má i **heřmánek**, **ylang-ylang**, **neroli**, **mandarinka**, **benzoe** či **santal**. Pro děti je nejvhodnější **levandule** nebo **heřmánek**.

Opary jsou způsobeny virem, ukazují na oslabení organismu, proto je vhodné posilovat právě imunitu např. tinkturou

z **echinacey**. Jedním z nejúčinnějších protivirotických olejů je **ravintsara**, kterou můžeme používat neředěnou přímo na opar. Prostřídáme ji s **levandulí**, která napomáhá hojení a místo oparu promazávejme bambuckým máslem, aby vysychající pokožka nepraskala. Na ošetření pásového oparu je vhodné si připravit masážní olej z 90 ml mandlového oleje a 10 ml oleje tamanu s následujícími éterickými oleji – 15 kapek **ravintsary**, 15 kapek **levandule** a 5 kapek **eukalyptu**. Pro děti dávkování snížíme na polovinu. Na záněty v ústech se velmi dobře hodí použít éterický olej **tea tree**, **levandule**, které se používají neředěné přímo na postižené místo. Oleje můžeme přidat do zeleného jílu, který smícháme s heřmánkovým odvarem a heřmánkovou vodou, vznikne nám tak tužší konzistence masti. Pomohou též výplachy s extraktem z grepových jader.

Posílení imunity je každoročním podzimním tématem. Nejlepší ochranou před dotěrnými nepřátelskými viry a bakteriemi by měla být prevence. Do aromalampy či difuzéru přidávejme éterické oleje **ravintsary**, **eukalyptu**, **citronu** či **jehličnanů**. Dalšími vhodnými posilovacími imunity jsou **borovice**, **smrk**, **tea tree**, **niaouli**. Dopřávejme si je v pravidelných koupelích, masáží chodidel, beder, šíje nebo celého těla. Doplnit můžeme i přísun vitamínu C, zahřeje nás zázvorový čaj s citronem a medem.

Trávení a správné fungování celého trávicího traktu může podpořit celá řada bylin, koření a éterických olejů. Velmi známé jsou zklidňující účinky **heřmánku**, **máty** a **meduňky** na žaludek a střeva. Do oblasti žaludku a jater vtírejme směs olejů ve 100 ml mandlového oleje – 10 kapek **máty pepřné**, 15 kapek **pomeranče**, 15 kapek **kardamonu**, 5 kapek **heřmánku**, 5 kapek **fenyklu**. Potíže s trávením mohou nastat i v důsledku stresu a přetížení. Proto přidáme k inhalaci éterické oleje **bergamotu**, **grepu**, **pomeranče** nebo **mandarinky**. Odpočinek a potřebné uvolnění nám pomohou získat **levandule**, **heřmánek**, **benzoe**, **santal** či **neroli**. Dopřejme si i koupel s meduňkou a levandulí.

Zácpa je velmi častým zdravotním problémem, ne však každý to tak vnímá. Často vzniká nevhodnou skladbou potravy nebo nízkým příjmem tekutin, což je vhodné změnit. Správnou frekvenci vyprazdňování stolice můžeme podpořit masáží břišní oblasti. Pro uvolnění stagnace ve střevech smícháme 5 kapek **pomeranče**, 5 kapek **fenyklu**, 2 kapky **máty**, 2 kapky **kafry** a 1 kapku **heřmánku** s 20 ml mandlového oleje. Masírujeme velmi jemně, pomalu a vždy ve směru hodinových ručiček, tedy po směru vylučování z tlustého střeva. Zácpa však může být způsobena i psychickým napětím, kdy člověk není schopen zpracovat a pustit své zážitky. V tomto případě použijeme v masážní směsi **heřmánek**, **petitgrain** a **bergamot**. 🌿

Mgr. Petra Strmisková

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



INZERCE

EUKALYPTUS

chrání dýchací cesty
a je skvělý k aromaterapii

- ▶ **ASTOFRESH** kapky
- ▶ **ASTOFRESH** tablety
- ▶ **BAKTEVIR** kapky
- ▶ **DiNAvir** kapky

Doplňky stravy



MANGOSTAN

Ovoce bohů



ZDEŇKA NAVRÁTILOVÁ, RADOSLAV PATOČKA, JIŘÍ PATOČKA

Mangostan je tropické ovoce považované za jedno z nejchutnějších, bývá nazýváno „královna ovoce“ či „ovoce bohů“. Konzumuje se obvykle v čerstvém stavu a je možné ho koupit i v České republice. Kromě jedlé dužniny poskytuje mangostan i listy a oplodí, které jsou hojně využívány v tradiční medicíně, především v ájurvédě. Oplodí obsahuje velké množství biologicky aktivních látek a probíhá řada studií, které ověřují jejich léčivé účinky.

Mangostana lahodná (*Garcinia mangostana*) je středně vysoký stále zelený strom z čeledi klusiovitých (Clusiaceae), dosahující výšky 6–25 m. Rostliny mají vstřícné eliptické kožovité listy a velké jednopohlavné květy, vně žlutozelené s červenými tečkami, uvnitř žlutavě červené. Plodem je kulovitá bobule s vytrvalým kalichem o průměru 5–7 cm, přecházející od zelené do růžové, fialové až nachově hnědé barvy.

Oplodí neboli perikarp má tloušťku až 1 cm, uvnitř plodu je 4–5 semen obklopených bílým míškem rozděleným do segmentů, podobně jako dužnina citrusů. Dužnina je velmi chutná a požívá se obvykle syrová, je však možné z ní připravit i kompot či džem; semena je možné jíst po upražení. Při poranění rostlina roní žlutý latex hořké chuti. Mangostan pochází z Malajsie, hojně se pěstuje v tropech celého světa. Do

Evropy se plody dovážejí především z Brazílie, dovoz se však příliš nevyplácí. Vzhledem k tomu, že větší část plodu se po konzumaci vyhodí (jedlý je pouze míšek, oplodí má hořkou chuť), je cena poměrně vysoká.

TRADIČNÍ MEDICÍNA

Mangostan se hojně využívá v tradiční medicíně, především v Indii, Číně a Malajsii. K léčebným účelům se používají

listy, kořeny i plody. Slouží např. k léčbě urogenitálních infekcí, průjmů, parazitárních onemocnění, únavy, nespavosti, zácpy, horečky, menstruačních potíží, hemoroidů, artritidy a alergií. Zevně se používá k léčbě ekzémů, lupénky a chronických vředů.

Obsahové látky

Plody mangostanu, především jejich oplodí, obsahují velké množství bioaktivních látek. Jedlý míšek plodů obsahuje cca 80 % vody, sacharidy, vlákninu, vitaminy (C, B1, B2 a B3), minerály (vápník, fosfor, draslík, sodík, železo) a aromatické látky. Předmětem studií je však především oplodí mangostanu, hlavními účinnými látkami jsou oxygenované a prenylované xanthony. Nejhojněji zastoupeným xanthonem a hlavní účinnou látkou oplodí mangostanu je α -mangostin. Dále byly zjištěny flavonoidy, benzofenony, proanthocyanidiny, terpeny a třísloviny. Xanthony jsou zastoupeny i v listech a v kůře, v menším množství jsou přítomny i v dužnině.

Antimikrobiální účinek

Obsahové látky mangostanu vykazují silný antibakteriální účinek, α -mangostin působí např. proti bakterii *Mycobacterium tuberculosis*, původci tuberkulózy, a proti rezistentním kmenům bakterií včetně MRSA (methicilin rezistentní *Staphylococcus aureus*), který způsobuje závažné obtížně léčitelné infekce. Zaznamenán byl rovněž účinek proti bakterii *Helicobacter pylori*, původci žaludečních vředů. Mangostan působí i proti houbám způsobujícím plísňové kožní infekce, např. rodu *Trichophyton*. Perspektivní je také antivirový účinek mangostanu a působení proti původcům malárie a dalších parazitárních onemocnění.

Antidiabetický účinek

V experimentech na zvířatech snižoval mangostan hladinu glukózy v krvi a také zvyšoval inzulinovou senzitivitu. Ovlivňoval i hladinu cholesterolu. Proběhla klinická studie na obézních pacientech trpících diabetem 2. typu, kde mangostan rovněž zvyšoval inzulinovou senzitivitu a působil také protizánětlivě. Snižovaná inzulinová senzitivita (tělo nedostatečně reaguje na inzulin) představuje problém především u diabetu 2. typu a metabolického syndromu, které patří v rozvinutých zemích k nejčastějším zdravotním problémům.

Účinky na nervový systém

Mangostan působí i na nervový systém. V experimentech na zvířatech působil mangostan antidepresivně, perspektivní je však především neuroprotektivní a prokognitivní účinek. Obsahové látky mangostanu chrání nervové buňky před poškozením toxickými látkami, snižují ukládání β -amyloidu v mozku a také inhibují enzym acetylcholinesterázu a butyrylcholinesterázu. Extrakt z mangostanu zlepšoval kognitivní výkon u myši, kterým byl podán skopolamin či β -amyloid, chránil také před poškozením nedostatkem kyslíku. Studie naznačují, že obsahové látky



Zralé plody mangostanu. Jedlý je bílý míšek obklopující semena.

Foto: Zdeňka Navrátilová

mangostanu či látky od nich odvozené by mohly najít využití v léčbě neurodegenerativních onemocnění, jako je Alzheimerova a Parkinsonova nemoc. Provedena však byla zatím pouze jedna studie na pacientech trpících lehkou až středně těžkou Alzheimerovou nemocí, kde po podávání mangostanu došlo ke zlepšení kognitivních funkcí. Je třeba další výzkum.

Protinádorový účinek

Z četných studií *in vitro* a na zvířatech je známo, že α -mangostin působí na všechny hlavní fáze růstu nádoru: iniciaci, promoci a progresi. V posledních desetiletích bylo dosaženo pozoruhodného pokroku v interpretaci mnoha mechanismů, které stojí za antikarcinogenními aktivitami α -mangostinu. Klinické studie však zatím nebyly provedeny. V některých zemích jsou na trhu doplňky stravy s obsahem mangostanu, lékaři však jejich užívání nedoporučují, protože nejsou vyloučeny interakce se standardně používanými protinádorovými léčivy.

Další léčivé účinky

Obsahové látky mangostanu působí protialergicky, blokují histaminové receptory a inhibují uvolňování histaminu z žírných buněk. Mají také analgetický, protizánětlivý, antioxidační a hojivý účinek.

Závěr

Mangostan představuje chutné ovoce, biologicky aktivní látky jsou však přítomny především v oplodí, které se nekonzumuje, protože má hořkou chuť. α -mangostin a další látky ze skupiny xanthonů vykazují řadu farmakologických účinků, perspektivní je především účinek antidiabetický, protinádorový a prokognitivní. Klinických studií, které by tyto účinky ověřily u lidí, je však zatím minimum. Výhodou je nízká toxicita, při podávání lidem se nevytýkaly žádné závažné nežádoucí účinky, problematická je však nízká biologická dostupnost při perorálním podání. To představuje výzvu pro hledání nových léčiv s výhodnějším farmakologickým profilem. 🌿

Mgr. Zdeňka Navrátilová

Absolventka Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy, obor biologie se zaměřením na botaniku. V současné době pracuje na Katedře botaniky Přírodovědecké fakulty UK.

Radoslav Patočka

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

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 Katedry chemie Univerzity Hradec Králové. Pracuje v oboru molekulární biochemie, enzymologie a toxikologie extrémně jedovatých látek a psychofarmak. Je členem řady mezinárodních vědeckých společností.



BIOTERAPEUT VLADIMÍR ĎURINA DOPORUČUJE



Pozdní léto – tak se nazývá podle tradiční čínské medicíny období **elementu ZEMĚ**, na které lze nahlížet jako na střed, který upravuje vlivy všech čtyř ročních období. Jedná se o období přerodu z jednoho ročního období na následující. V našich zeměpisných šířkách se tomuto období říká babí léto. Je ještě teplo, ale už se začínají objevovat ranní mlhy a noci jsou chladné. Element ZEMĚ pomáhá přírodě přijmout změny a nastává přibližně od poloviny srpna a trvá do podzimní rovnodennosti.

K elementu ZEMĚ jsou podle tradiční čínské medicíny přiřazeny orgány trávicí soustavy – žaludek, slinivka a slezina. Element ZEMĚ působí na tělesnou i duševní vyrovnanost, trávení, ovlivňuje sexualitu, plodnost, tvorbu krve a u žen reguluje i menstruační cyklus. Hlavním úkolem trávicích orgánů je přeměňovat potravu na energii. Slinivka produkuje enzymy štěpící cukry a tuky a úkolem sleziny je filtrovat krev, shromažďovat ji a čistit. Slezina je nazývána hrobníkem, protože ničí a odstraňuje všechny spotřebované červené krvinky. Hraje rozhodující roli při podpoře imunitního systému, kdy tvoří protilátky, které neutralizují a odstraňují agresivní mikroorganizmy.

Element ZEMĚ má barvu oranžovou až sytě žlutou a je spojen s plozením a ženským hormonálním systémem. Proto i v Diochi jsou produkty určené pro ženy barvy oranžové. Patří mezi ně ESTROZIN krém i kapky plné ženských bylin s fytohormony, čajová směs se stejným názvem ESTROZIN nebo CYTONIC kapsle s obsahem unikátní byliny Maytenus ilicifolia, která má pozitivní vliv nejen na trávení, ale i na ženský hormonální systém.

Proto jsme je pro vás připravili v akcích 2 + 1 za 50%. Ženské byliny jako je kontryhel, řebříček, mochna, měsíček pomáhají ženám různého věku upravovat hormonální systém, a tím harmonizovat i různé problémy spojené s menstruací nebo menopauzou.

Podzim zkouší naši odolnost - element KOV

S podzimní rovnodenností přichází období podzimu a ten zkouší naši odolnost. A to nejen fyzickou, ale i odolnost psychickou. Aby nás jen tak nějaká nemoc neporazila, potřebujeme si vytvořit dostatečně silný ochranný imunitní štít, který bude odrážet veškerý nápor virů, bakterií a dalších cizorodých látek. Jen díky pevné ochranné vrstvě budeme schopni čelit vnějším vlivům. Takový je úkol elementu KOV. Z hlediska čínské medicíny patří k elementu KOV plíce, coby plný orgán a na druhé straně tlusté střevo, coby orgán dutý. Plíce jsou přímo propojeny s vnějším prostředím. Jsou tak neustále vystavovány vnějším škodlivinám a musejí odrážet jejich útoky. Plíce tedy

skrze dech zprostředkovávají kontakt mezi vnějším a vnitřním prostředím. Tlusté střevo, které je na opačné straně plic, vytváří spolu s plícemi vztah povrch-nitro. Tlusté střevo odvádí odpad a vylučuje jej stolicí. Přejímá z tenkého střeva zbytky nestrávené potravy, odvádí z nich tekutiny a formuje stolicí, kterou vylučuje ven.

Jsou-li plíce silné, je také silný prvek KOV v těle a pracuje také správně i ochranný štít v podobě kůže. Kůži také dýcháme, plíce otevírají její povrch, aby mohly s potem odejít i škodliviny. Jestliže jsou plíce i kůže slabé, nemohou se dlouhodobě bránit útokům vnějších škodlivin, ty lehce prostupují povrchem a napadají nejčastěji právě plíce.

Proto biotrapeut Vladimír Ďurina pro toto období doporučuje věnovat pozornost plicím a tlustému střevu, a připravit tak tělo na nápor škodlivin v sychravém podzimní a zimním období. Doporučuje užívat bioinformační kapky BAKTEVIR, DiNAvir nebo kapsle DEVIRAL Plus, které jsou přímo určené na harmonizaci meridiánu plic a tlus-



tého střeva. V akci 2 + 1 za 50% proto naleznete kapky **Bakteviri** i kapsle **DEVIRAL Plus**.

Zároveň jsme připravili i kombinaci vhodných produktů pro posílení imunity. Jedním z nich je balíček **OCHRANNÝ ŠTÍT**, který obsahuje kapsle **DEVIRAL Plus a Vitamín D3**.



Ten se ukázal v minulosti jako nezbytný pomocník při kontrole zánětlivých procesů v těle a je nezbytný pro normální funkci imunitního systému.

Dalším akčním balíčkem je kombinace vitamínových kapslí **CD Flavonoidy** a **VIRAIMUN**. Jedná se o spojení vitamínů významně ovlivňujících imunitu, flavonoidů, tj. rostlinných antioxidantů a extraktů z medicínských hub

– Reishi, Cordyceps, Shiitake a Maitake. Medicinální houby jsou známy již po staletí svými účinky na lidské



zdraví, zejména díky obsaženým beta-glukanům, které stimulují imunitní systém a podporují tak ochranu proti vnějším škodlivinám.

Pro lepší koncentraci, paměť a dobrou náladu je připraven i balíček **ZPÁTKY DO ŠKOLY**, který obsahuje **VENISFÉR** a **LEVAMIN** kapky s obsa-



hem bylin důležitých pro srdce, cévy a kognitivní činnost.

Přejeme příjemné babí léto a zdravý vstup do dalšího ročního období – podzimu. 🍁

Poznamenejte si do kalendáře

Diagnostiky zdraví

Vladimíra Ďuriny



26. 9. 2022 14–18 hod.	PRAHA 1 , Politických vězňů 15, 1. patro Info a objednávky: Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330
27. 9. 2022 10–13 hod.	PRAHA 1 , Politických vězňů 15, 1. patro Info a objednávky: Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330
31. 10. 2022 14–18 hod.	PRAHA 1 , Politických vězňů 15, 1. patro Info a objednávky: Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330
1. 11. 2022 10–13 hod.	PRAHA 1 , Politických vězňů 15, 1. patro Info a objednávky: Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330

Diagnostiky zdraví

a přednáška Vladimíra Ďuriny

8. 9. 2022 16.30 hod.	BOSKOVICE , Komenského 307/55 salonek hotelu Slavie Přednáška a diagnostiky Info a objednávky: Martina Kostiková, martina1@seznam.cz, tel.: +420 775 115 619
21. 9. 2022 18 hod.	OSTRAVA , Klub Atlantik, Československých legií 3058/7 Přednáška - Mgr. Helena Zvaríková Diochi produkty pro podzimní období aneb lékárna jinak... vstupné 50Kč, více informací: 724 484 812

MEDICINÁLNÍ HOUBY

Pradávná medicína
našich předků

PŘIPRAVUJEME
NOVÝ PRODUKT



ŘECKÝ PENTAGRAM

ALFA ARTRIZONE
alfa

omega

beta

delta

gama

DELTA VIR

Argaricus blazei (žampion brazilský)

Pozitivní působení hub je známo již po staletí, lidé nepotřebovali lékařské výzkumy na to, aby si všimli, že některé sušené houby jsou mimořádně prospěšné lidskému organismu a podporují přirozenou obranyschopnost těla.

Nejznámější, a také nejdůležitější složkou medicínálních hub jsou tzv. beta-glukany. Jsou to přírodní polysacharidy, jejichž základní stavební jednotkou je molekula monosacharidu glukózy v určitém řetězci. Tyto látky tvoří součást buněčných stěn bakterií, kvasinek, hub, řas, obilovin, zpevňují buněčné stěny podobně jako „dráty v betonu“. Beta-glukanům je připisováno mnoho účinků na organizmus, např. beta-glukanům obilovin je připisován pozitivní účinek na hladinu cholesterolu a glukózy v krvi, beta-glukany kvasinek a hub mohou působit jako imunomodulátory, tzn. v organizmu plní ochrannou funkci.

Indiáni v Severní Americe používají choroš březový, známý pro své protizánětlivé účinky. Lidová medicína Ruska a Pobaltí velmi hojně využívala prospěšných účinků houby rezatec šikmý neboli čagu. V Japonsku je to shiitake, v Číně zase reishi. Maitake, nebo-li trstnatec lupenitý pochází taktéž z Japonska, ale je velmi rozšířený i v Americe. Tyto extrakty hub najdete v produktu VIRAIMUN, Čagu v kapslích TROMBOSERIN multivitamin nebo v Královském octu BIOCER. Další, velmi známou medicínální houbou, je hlíva ústřičná, která patří mezi houby s nejstaršími dochovanými záznamy o využití jejích léčivých účinků, a to nejen v Asii, ale i v Evropě, Africe a Jižní Americe.

Bioterapeut Vladimír Ďurina, majitel firmy a tvůrce produktů Diochi, se před časem zaměřil na sestavení receptury dalšího produktu z řady řeckého pentagramu pod jménem **DELTA VIR**. Zaměřil se na zkoumání dalších, méně známých medicínálních hub, a to zejména **Agaricus blazei**, známé jako **žampion brazilský** nebo **mandlový**. Houbu objevil v roce 1960 japonský vědec **Takatoši Furumoto** a analýza prozradila, že ukrývá vyšší obsah sacharidů a bílkovin než většina hub. Tradiční čínská medicína využívá agaricus mnoho staletí, v jeho sílu věřili už Inkové. Agaricus blazei je poměrně nový rod, u kterého byly zjištěny daleko **silnější léčivé účinky**, než bylo zjištěno u podobných kmenů. Jeho účinky regulují celý imunitní systém, zejména při autoimunitních

a onkologických onemocněních. Důvodem je extrémně vysoký obsah velmi účinných imunomodulátorů. Obsahuje totiž velké množství polysacharidů s dlouhým řetězcem, beta-glukany. Jejich složitá chemická struktura stimuluje oslabený imunitní systém, ale také zabraňuje nebo reguluje nadměrné imunitní reakce – tedy autoimunitní choroby. V Číně s úspěchem pomáhá jako podpora jater, peristaltiky střev a upravuje krevní oběh. Obsažené účinné látky specificky pomáhají produkci

získala přezdvíku lví hříva. V tradiční čínské medicíně patří mezi velmi oblíbené houby a užívalo se jí při poruchách trávicího traktu. Je bohatá na beta-glukany, obsahuje významné množství aminokyselin, dále vitamíny skupiny B a D a minerální a stopové prvky.

Korálovec je doporučován při žaludečních potížích, zánětu žaludku, vředech nebo nadměrné tvorbě žaludečních šťáv. Stejně jako většina medicínálních hub,



Korálovec ježatý

interferonu a interleukinu, které jsou účinné v boji při onkologických onemocněních. Žampion brazilský je významný prostředek na zmírňování vedlejších účinků konvenční onkologické léčby.

Hlavní výhodou žampionu brazilského je jeho vliv na záněty, imunitní systém a nádory.

Další významnou složkou je korálovec ježatý (*Hericium erinaceus*). Je to vzácná houba rostoucí na odumřelém dřevu listnáčů, především buku a dubů. Díky svému tvaru a barvě

i korálovec obsahuje vysoké množství polysacharidů podporujících imunitní systém. Staří čínští a japonští lékaři znali též jeho příznivý vliv na posílení mozkových funkcí. Osvědčil se jako houba podporující centrální nervový systém, mentální funkce, paměť a soustředění. Vědci v souvislosti s obsahovými látkami korálence zkoumají také účinek na tak významné choroby, jako jsou poruchy funkce nervů (neuropatie), stařecká demence, Alzheimerova choroba, roztroušená skleróza, svalová dystrofie nebo Parkinsonova nemoc. Při dlouhodobém užívání této dřevokazné houby se objevují pozitivní působení na hladinu glykemie, tuků a dokonce i na srážlivost krve. 🍄

BACHOVY KVĚTOVÉ ESENCY

MgA. KLÁRA DOUBRAVOVÁ, BFRP

Síla z přírody,
která pomůže dostat
rozbouřené emoce do rovnováhy

Současný svět i každodenní běžné situace nenechávají naše emoce v takovém klidu, v jakém bychom si je přáli mít. Vnějších vlivů a podnětů je tolik, že si vnitřní klid dokážeme zachovávat stále složitěji a složitěji...

K harmonizaci našich emocí a nastolení vnitřní rovnováhy můžeme využít učení Dr. Edwarda Bacha, objevitele systému přírodních esencí, který je známý už od 30. let minulého století. Pokud se vydáte právě tímto směrem, můžete být na cestě ke klidnějšímu bytí.

KDO BYL DR. EDWARD BACH?

Dr. Edward Bach se narodil v Mosley, nedaleko Birminghamu v Anglii. Už od dětství ho příroda fascinovala a trávil v ní veškerý volný čas. Byl to velmi citlivý a jemný muž s velkým smyslem pro humor, ale také vášnivý kuřák. Díky své citlivosti objevil, že některé rostliny mají vibrace, které rezonují s vibracemi našich duší a správně vybrané esence jednotlivých rostlin dokáží změnit negativní emoce lidí na emoce pozitivní.



Dr. Edward Bach

Po ukončení základního vzdělání pracoval tři roky v otcově továrně, aby si na studia medicíny, o kterých snil, vydělal. Bylo mu hloupé prosit o peníze rodiče. Klasickou medicínu pak vystudoval a tomuto oboru se také věnoval, nicméně ho ale stále víc lákala jiná cesta, prostřednictvím které by mohl pomáhat svým pacientům. Věřil, že duševní stav člověka se promítá do stavu zdravotního. Chtěl, aby byla při léčbě brána v potaz i osobnost pacienta.



Sám prošel velkými zdravotními problémy a mnozí se domnívali, že se z nich již neuzdraví. Dr. Bach se však díky svému obrovskému odhodlání zotavil.

Věnoval se také homeopatii, ale stále pociťoval potřebu dál bádát. Proto také opustil svou, na tehdejší dobu velmi lukrativní, praxi v Londýně a odstěhoval se na anglický venkov.

Objevil nejedovaté rostliny a stromy, které napomáhají harmonizovat emoční stavy lidí.

Edward Bach se přestěhoval do malého domečku v Mount Vernon na malebný anglický venkov, kde dál bádál po rostlinách, které pomohou harmonizovat emoční stavy. Snažil se předat své objevy co nejjednodušeji, aby se vyloučily možné dezinterpretace. Proto všechny své poznámky spálil, nechal jen to, co bylo dle něj potřeba předat. Výsledkem je systém 38 esencí, který je schopen pokrýt všechny emoční stavy lidí.

Dnes je v Mount Vernon Bachovo centrum vzdělávací terapie z celého světa. Pokud se rozhodnete Bachovy esence vyzkoušet, vždy

je lepší obrátit se na mezinárodně registrovaného praktika Bachových esencí (BFRP) – máte jistotu, že dosáhl nejvyššího možného vzdělání a s esencemi umí správně pracovat.

Po Bachově smrti v roce 1936 v jeho odkazu pokračovala jeho letitá spolupracovnice a blízká přítelkyně Nora Weeks.

Přiblížit uvažování doktora Bacha by mohla historka z knihy *The original writings of Edward Bach*, jejímiž autory jsou Judy Howard a John Ramsell. Frances Thomas vzpomíná na Dr. Bacha jako dvanáctileté dítě ve chvíli, kdy byl s rodiči a Dr. Bachem na večeři. Děti chtěly strašně vyzkoušet cigaretu. Rodiče byli trochu rozpačití, ale Dr. Bach dětem cigaretu dal, ať ji vyzkoušejí. Dal jim zodpovědnost do svých rukou. Později v dospělosti Frances Thomas ani jeho sestra už nikdy nekouřili. Už měli splněno a odškrtnuto ze seznamu „děti to v žádném případě nesmíte“. Zkusili to a nenadchlo je to. Dr. Bach si přál, ať se lidé chovají, jak to cítí, ať nesoudí a nehodnotí ostatní, ale také ať neberou vážně ani to, co si o nich myslí ostatní. Být svobodný a dát svobodu druhým je totiž moc důležité.



Člověk může být zdrav,
pokud je v harmonii jeho duše,
tělo a mysl.

JAK SE ESENCE VYRÁBĚJÍ?

Esence se vyrábějí dvěma metodami: sluneční metodou nebo metodou vaření. Mateřské tinktury se dodnes vyrábějí v Mount Vernon a od dob, kdy je doktor Bach sám vlakem převážel do lékárny Nelsons v Londýně se kromě dopravního prostředku nic nezměnilo. Nadále se mateřské tinktury s rostlinami nasbíranými a upravenými v Mount Vernon rozdělují do zásobních lahvíček a distribuují po celé zemíkouli.

JAK TO FUNGUJE?

Bachova květová terapie je metoda, jejíž obrovskou výhodou je, že je vhodná úplně pro každého. Bachovy esence mohou užívat těhotné ženy, miminka už od narození, děti, dospělí i senioři. Dokonce i domácí mazlíčci mají svoje „Bachovky“. Nemají žádnou kontraindikaci – mohou se užívat se všemi předepsanými léky, nejsou návykové a jejich užívání je bezpečné. Ale v žádném případě nejsou léky a léky také nenahrazují.

Celkem existuje 38 Bachových esencí plus tzv. krizová esence

„Rescue remedy“ (jediný mix esencí, který je prověřený a osvědčený a hlavně vyzkoumaný Dr. Bachem jako efektivní pomocník v akutních situacích). S touto esencí se člověk zpravidla setká jako první, když se o Bachovy esence začne zajímat. Z ostatních 38 esencí se vybírá kombinace každému individuálně. Lze smíchat maximálně 7 esencí, které by měly být správně vybrané po řádné konzultaci a které odpovídají vašim aktuálním emocím. Není však cílem využít maximální počet 7 esencí, cílem je řešit momentální pocity, i kdyby měla být v lahvičce jen jedna nebo dvě esence.

Proč nefungují univerzální předmíchané směsi na které tak snadno na trhu narazíte?

Lahvičkám typu „Veselá maminka“ nebo „Šťastná žena“ se, prosím, zkuste vyhnout obloukem. Proč? Protože jsme každý jiný, každý máme jiné pocity, každý jsme jedinečný a síla Bachovy terapie je právě v důkladné konzultaci s praktikem. Důležitý je váš finální souhlas s návrhem esencí. Pokud budete mluvit se dvěma lidmi a oni přijdou řešit své strachy, velmi snadno se stane, že každý z dotyčných má strachy úplně jiného charakteru. A také potřebuje různé esence. Proto se také esence nemíchají třetím osobám – manželky často požadují esence pro své muže ☺. Pouze malým dětem, které se ještě nedokáží o svých

emocích bavit, pomáhají v Bachově terapii jejich maminky, které své malé děti znají nejlépe a nejlépe odhadnou jejich rozpoložení a dokáží emoce definovat.

Kombinace by vám měla sedět, měla by vám být příjemná. Čím otevřenější dokážete svému praktikovi emoce popsat, tím lépe pro vás, i když to nemusí být snadné. Vy víte, jak se cítíte a praktik zná Bachovy esence, celý proces je tedy o důvěrné a upřímné spolupráci vás a vašeho praktika.

Nenechte se zmást, že by kdy Dr. Bach souhlasil s tím, aby se esence vybíraly s pomocí karet, kyvadla či podle znamení horoskopu, není tomu tak. Podle originální metody se esence vybírají konkrétnímu člověku na konkrétní pocity. Bachovy esence řeší emoce, ne fyzický stav člověka, či nemoc.

Pokud se pro Bachovy esence rozhodnete, je důležitá trpělivost. Vzhledem k tomu, že jsme každý opravdu originál, je i délka užívání velmi individuální. Nemá cenu na sebe spěchat a kapky je správně přestat brát až ve chvíli, kdy sami budete cítit, že jsou vaše emoce tam, kde si přejete a esence vykonaly to, co měly. Emoce, které se dlouho shromažďují se také mohou dlouho harmonizovat.



Bachovy esence skvěle fungují u dětí, protože jejich mysl není plná otázek a očekávání: „Už to zabralo? Už mi to funguje?“. U dětí kapky harmonizují emoce často rychleji, než u dospělých – ale i zde je třeba počítat s tím, že každé dítě je jiné. Důležité je také správné a pravidelné dávkování.

V JAKÝCH SITUACÍCH MOHOU BÝT BACHOVY ESENCE POMOCNÍKEM?

Nejčastější pocity, které se v Bachovou terapii řeší, jsou **strachy a úzkosti**. Strachy mohou být zcela konkrétní – o své zdraví, o budoucnost, o naše blízké, z řízení auta, z pracovního pohovoru. Nebo jsou to pocity, kde máme strach a neumíme ho konkrétně pojmenovat – tyto pocity jsou označovány jako úzkost. Některé strachy mohou být tak velké, že přerůstají do pocitů paniky. Každou oblast mohou řešit až čtyři různé Bachovy esence. Jak už jsme zmínili, míchá se maximálně 7 esencí, i když někteří klienti mají při prvním setkání s Bachovou terapií pocit, že by potřebovali mix ze všech 38 Bachových květů ☺. Pracovat s emocemi se však musí postupně a je třeba začít s emocemi, které jsou aktuální.

Velké téma dnešní doby je také **špatný spánek**. I tady pomohou esence odpočinout přetížené mysli,

s nočními můrami a u dětí s nočními děsy. Také **životní změny**, jako jsou rozvody, rozchody, změny zaměstnání, stěhování, nástupy do škol a školek, odchody do důchodu, odjezdy a návraty na dovolenou... se vám s pomocí Bachovek podaří zvládnout určitě s větším klidem. Jsou vhodné, i pokud máte **starosti s minulostí** a stále se k ní myšlenkami vracíte, nedokážete dostatečně prožívat svůj život v přítomnosti, stýská se vám po tom, co bylo dřív, nebo si představujete, co se stane, až...

Výbuchy vzteku nebo pocity netrpělivosti, kdy si raději vše uděláte sami, nejste schopni dát ostatním čas a prostor, aby své úkoly udělali vlastním tempem, **pocity žárlivosti, nenávisti, sebelíposti, zklamání, beznaděje, mentálního nebo fyzického vyčerpání, netolerance, problémy s rozhodováním, neschopnost říci ne a postavit se za sebe, přílišná dominance, na oko dělat, že je všechno fajn, ale uvnitř máte nějaký obrovský bol, téma sebelásky, pocitů viny, odkládání věcí na později, odpor k týmovým aktivitám**, to jsou některé z dalších pocitů, které mají díky Bachově

terapii řešení. Jakákoliv emoce, která vám není příjemná, se dá s pomocí Bachových esencí řešit. Reference mých klientů si můžete přečíst na stránkách, které jsou na konci tohoto článku. Najdete tam i rozličná témata, která se podařilo s pomocí Bachových esencí zvládnout.

Citát z knihy *Uzdrav se* by vám mohl dodat odvalu, pokud váháte, jestli jsou Bachovy esence právě pro vás:

„Především bychom měli žít stále v dobrém rozpoložení a odhánět všechny deprese a pochybnosti. Je třeba si připomínat, že tohle do naší bytosti nepatří, protože přirozeností lidské duše je radost a štěstí.“

Bachovu květovou terapii může studovat každý, kdo by si přál o této fascinující metodě vědět víc. V Čechách můžete vystudovat první dva stupně vzdělávání, třetí nejvyšší je možné momentálně studovat buď osobně v Bachově centru v Anglii (studium v angličtině), od minulého roku také on-line. Více najdete na stránkách centra: <https://www.bachcentre.com/en/> 🌿

MgA. Klára Doubravová, BFRP

Mezinárodně registrovaná praktička Bachových esencí, více informací o Kláře najdete na: www.bachovky-od-klarky.webnode.cz



NAUČTE SE MYSLET „RŮSTOVĚ“ a podporujte sebe i své děti

Ing. ADÉLA KARLOVSKÁ, MBA



Věděli jste, že rodičovství začíná již před narozením nebo osvojením dítěte? Téměř každý rodič chce vychovávat své dítě nejlépe, jak umí a dovede. Je mnoho přístupů, jak vychovávat své děti, ale který je opravdu ten správný? Zeptali jste se někdy sami sebe, jakými rodiči byli vaši rodiče a jak moc se od svých rodičů lišíte vy, jakožto rodiče svých dětí?

S výchovou dětí je třeba začít již od plenek a to při budování vztahu neboli citového pouta, které ovlivňuje dítě po zbytek jeho života. Citové pouto určuje, jaké bude mít dítě v budoucnu vztahy s ostatními lidmi a jak bude vnímat samo sebe, tj. jaký bude mít vztah k sobě samému a jaké bude mít sebevědomí.

Na co by se měl rodič případně primárně pečující osoba při budování vztahu s dítětem zaměřit? Na bezpodmínečné přijetí, empatii, hravost, zvědavost a zejména na lásku k dítěti, ale i k sobě samým.

1. CO ZNAMENÁ BEZPODMÍNEČNÉ PŘIJETÍ DÍTĚTE?

Bezpodmínečné přijetí je základem dětského pocitu bezpečí. Pocit bezpečí a jistoty rodič buduje v dítěti svým přístupem, chováním a jednáním k dítěti zejména v prvním roce života dítěte. V následujících letech se pocity bezpečí a jistoty prohlubují, nebo naopak zeslabují.

Bezpodmínečné přijetí dítěte znamená přijetí pocitů a emocí dítěte tak, jak jsou. Žádná kritika, pokus o potlačování, zlehčování či vytěšňování pocitů dítěte. Zároveň jde o přijetí chování a jednání dítěte, které je vhodně velmi empaticky regulováno. Tím není řečeno, že s emocemi či chováním a jednáním má rodič souhlasit. Pouze jde o přijetí skutečnosti, takové jaká je a zároveň empatickou regulaci případného nevhodného chování a jednání.

Pokud má dítě emoční prožitky a hovoří o sobě či druhých negativně „*nikdo mě nemiluje*“, „*jsem hloupý*“, „*jsem zlý*“, „*nenávidíš mě*“, řešením není vyvracet tyto pocity, a tedy je potlačovat. Řešením naopak je, pocity dítěte přijmout, nehodnotit dítě, nesoudit a především neříkat, že se mýlí. Pokud budeme dítěti tvrdit, že se mýlí, že nemá pravdu, potlačujeme jeho skutečný prožitek a dítě může pro-

žívat odmítnutí a nepochopení. Přijměme tyto pocity a uznáme je skrz empatické naslouchání a porozumění.

Díky přijetí dítěte rodič buduje sebe-uvědomění, sebe-důvěru, sebe-úctu a následně sebe-přijetí a sebe-vědomí dítěte. Hodně práce, co říkáte?

Něco málo o těchto pojmech:

Sebevědomí

- ▼ Je uvědomění si sám sebe „vím, kdo jsem“ (moje schopnosti, znalosti, slabiny).
- ▼ Je to schopnost objektivního a kritického zhodnocení sebe sama, svého chování a jednání.
- ▼ Jedná se o přijetí svých dobrých a špatných stránek.
- ▼ Přijetí sebe samo takový jaký/jaká jsem.

Sebedůvěra

- ▼ Je to, v co věříme, že zvládneme.

„To, na co si věříme, je také to, co se stane.“

Sebeúcta

- ▼ Je schopnost si vážit sama sebe.
- ▼ Člověk, který ji má, nedovolí druhému, aby ho jakkoliv ponižoval nebo týral.
- ▼ Je to schopnost dokázat sám sebe přijmout i s chybami a omyly.

Nejdůležitějším zdrojem sebevědomí jsou právě rodiče resp. primárně pečující osoby. A jestliže jeden z rodičů opakovaně zcela nepřijímá své dítě, jinými slovy své dítě odmítá, pak se u dětí může rozvinout i tzv. deficit nepřijetí ze strany jednoho z rodičů. Deficit nepřijetí může vést k přesvědčení dítěte: „*Nejsem dost dobrý, musím se snažit, aby mě měli rádi.*“ A toto přesvědčení může vést k pocitům nedostatečnosti a vlastním názorům „*ne*“

cenu, abych něco začínal a o něco se snažil“ a tedy k následnému vyhýbání se cokoli dělat a zkoušet. Vede k vlastním výmluvám, což vede následně k neúspěchu v životě, ale i práci.

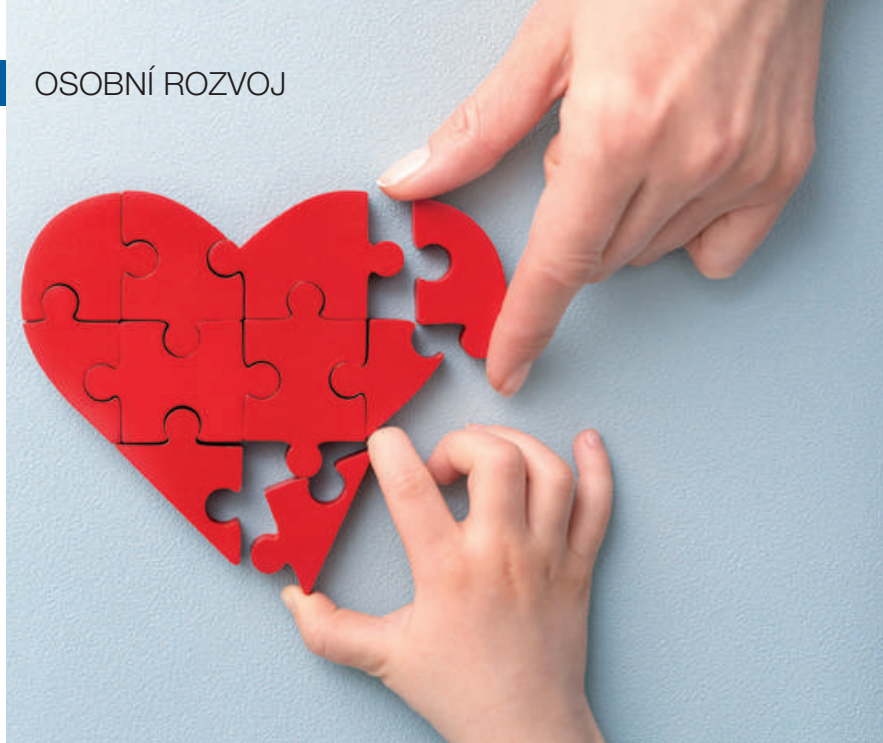
„Je důležité, jakým způsobem vnímáme sami sebe, a pokud člověk dokáže změnit nastavení své mysli, podaří se mu významně změnit i vlastní život“.

Mnoha studiemi bylo doloženo, že naše myšlení má velký vliv na kvalitu našeho života a na náš pocit spokojenosti. První krok, který by rodiče měli udělat, aby pocitům nedostatečnosti dítěte v budoucnu předešli, je bezpodmínečné přijetí dítěte takového, jaký je. Toho, kdo je, kým je a toho, co dělá, cítí, vnímá. Zároveň je nutné své děti podporovat a rozvíjet, resp. rozvíjet jejich pozitivní mysl a smýšlení o sobě samých. Americká vědkyně Carol Dwecková, zabývající se psychologií osobnosti a sociální a vývojovou psychologií, přišla po několikaletém výzkumu s konceptem dvou typů myšlení. Nazvala je fixní a růstové myšlení.

Fixní a růstové myšlení

Dwecková zkoumala více než dva roky skupinu sta dětí. Zkoumala, kdy jsou děti úspěšné a proč, a kdy naopak úspěšné nejsou a proč. Zjistila, že jedni si myslí, že lidské schopnosti jsou vrozené a dané – na něco máme talent, na něco ne. Tito lidé mívají fixní myšlení. Druhá skupina lidí věří, že všechno se dá naučit. A tato skupina mívá růstové myšlení.

Aktuální výzkumy lidského mozku ukazují, že náš mozek je neuroplastický. Můžeme ho posilovat podobně jako naše svaly. Pokud budeme posilovat, cvičit, trénovat nějakou činnost, například hru na klavír, učení se, sport, kreslení apod., v našem mozku se v dané oblasti začnou



vytvářet nová a nová spojení a mozková hmota poroste. Tréninkem čehokoli jsme schopni přeučit a změnit náš mozek. Vlastnosti jako kreativita, síla vůle, odvaha, pečlivost či komunikativnost nejsou jen vrozené, ale hlavně naučitelné. Výzkumy amerického psychologa Martina Seligmana, experta na pozitivní psychologii, dokonce dokazují, že i optimismus a pesimismus nejsou věci vrozené, ale naučitelné.

Typy myšlení se u dětí rozvíjejí právě díky rodičům. Díky výchově, přístupu a podpoře rodičů.

Co dalšího je skvělého na tomto výzkumu, je to, že Dwecková zjistila, že pro růstové myšlení či fixní myšlení se můžeme v dospělosti rozhodnout a růstové myšlení lze správným přístupem budovat a posilovat.

Jaká jsou přesvědčení lidí s fixním myšlením?

- ▼ Bojí se výzev a vyhýbají se jim.
- ▼ Při střetu s překážkou se snadno vzdávají.
- ▼ Úsilí vnímají jako zbytečné nebo špatné.
- ▼ Nepřijímají negativní zpětnou vazbu.
- ▼ Cítí se špatně, když vidí úspěch ostatních.

Talenty, kreativita, optimismus, inteligence, houževnatost, píle apod. jsou dle nich vrozené, dané, hotové a nelze je během života moc měnit.

Jaká jsou přesvědčení lidí s růstovým myšlením:

- ▼ Přijímají výzvy, těší se na ně.
- ▼ Tváří v tvář překážkám vytrvají a učí se z nich.
- ▼ Úsilí vnímají jako potřebné k dosažení úspěchu.
- ▼ Díky kritice se posouvají a učí.
- ▼ V úspěchu ostatních vidí inspiraci.

Každý máme na něco vrozený talent, nějaké vlastnosti, které jsou však tvárné – dají se během života rozvíjet, získávat, vylepšovat vlastní pílí a vytrvalostí. Věci se dají během života naučit, měnit a ovlivnit svým vlastním úsilím a přičiněním.

Co mohou rodiče udělat pro své děti, aby je podpořili v růstovém myšlení?

Rodiče by měli vyjmout ze svého slovníku:

- „Nejsi v tom dobrý.“
- „Nepovede se ti to, nepovedlo se ti to.“
- „Nemůžeš to udělat.“
- „Nemáš schopnost se to naučit.“
- „Nemáš na to.“
- „O nic víc se nesnaž, stejně se ti to nepovede.“
- „Vzdej to.“
- „To je těžké, to nezvládneš.“

Namísto toho by měli rodiče používat pozitivní formulace:

- „Zkus to.“
- „Prozkoumej nové nápady.“
- „Věř si.“
- „Je v pořádku selhat.“
- „Pouč ze svých chyb.“
- „Je v pořádku nevědět.“
- „Vždy jsem tu pro tebe.“
- „Jsi milovaný/á.“

„Tvé pocity a myšlenky jsou v pořádku tak, jak jsou.“

„Děkuji, že jsi mi to řekl/a.“

2. JAK JE TO S EMPATÍÍ?

Empatie je citlivost k emocím jiných lidí. Schopnost porozumět tomu, jak se ostatní cítí a být schopen porozumět reakcím na emoce druhých.

Důležitým prvkem přijetí dítěte takového, jaký je i s tím, co a jak dělá, je vlastní schopnost být empatický.

Empatie umožňuje dítěti cítit váš soucit. Být empatický vůči dítěti znamená aktivně dítěti ukazovat, že jeho vnitřní život je pro vás důležitý a že i v těžkých chvílích chcete být s dítětem. Pochopení a vyjádření vlastních pocitů může být často účinnější než pochvala. Pokud například dítě řekne „*tobě je to jedno*“, můžete odpovědět slovy „*to pro tebe musí být opravdu těžké. Je mi smutno, že mě vnímáš jako lhostejného*.“ Nebo řekne-li dítě „*vůbec mi nerozumíš, neposloucháš mě*“, můžete odpovědět „*je mi líto, že si to myslíš a jsem rád/a, že jsi mi to řekl/a*.“

Empatie je jednou z pěti složek emoční inteligence. Emoční inteligenci má každý člověk, jde o naši vlastní schopnost pozorovat, identifikovat, pojmenovat a hodnotit své vlastní emoce, emoce ostatních a mezi ostatními lidmi.

Americký psycholog Daniel Goleman sestavil pět složek emoční inteligence. Mezi tyto složky patří sebe-uvědomění, sebe-regulace, motivace, empatie a sociální dovednosti.

Jak může rodič posílit svou vlastní schopnost být empatický?

- ▼ Buďte ochotni sdílet své vlastní pocity, jak s partnerem, tak s vašimi dětmi.
- ▼ Naslouchejte ostatním lidem.
- ▼ Praktikuje meditaci laskavosti.
- ▼ Mluvte s novými lidmi.
- ▼ Zkuste si představit sebe na místě někoho jiného.
- ▼ Zkuste se vcítit do pocitů druhých.
- ▼ Pozorujte, co s vámi různé události dělají, jak vás ovlivňují a jak na ně reagujete.
- ▼ Přizpůsobte své chování emocím ostatních zejména vašeho dítěte.

Jak může rodič empaticky komunikovat s dítětem?

„Nejsi sám.“
 „Jsem tu s tebou a pro tebe.“
 „Spolu to zvládneme.“
 „Aktivně ti naslouchám.“
 „Bezpodmínečně tě přijímám a respektuji.“
 „Rozumím ti.“
 „Chápu tě.“
 „To muselo/musí být pro tebe těžké.“
 „Je mi líto, co cítíš.“
 „Jsem rád/a, že jsi mi to řekl/a, jsem tu pro tebe.“

Čím více bude rodič budovat svou empatii, tím lépe bude schopen tuto kvalitu předávat svému dítěti.

3. JAK NA HRAVOST?

Princip hravosti je o vytvoření atmosféry lehkosti a zájmu, když komunikujete s vaším dítětem. Znamená to naučit se používat lehký tón, jakým byste vyprávěli příběh, spíše než podrážděný nebo přednáškový tón. Jde o to bavit se, vyjádřit pocit radosti a být spontánní. Hravý přístup znamená, že síla vztahu mezi rodičem a dítětem je větší než jakákoli drobná podráždění. Členové rodiny s hravým přístupem se neberou příliš vážně a dokážou se zasmát svým chybám. Primárním cílem je si užít to, že jsme spolu.

- ▼ Vždy hledejte způsob, jak si hrát.
- ▼ Najděte způsob, jak si udělat společnou zábavu.
- ▼ Společně si čtete, hrajte, tančete, zpívejte, malujte, krmte se, vyprávějte si, cestujte, zašpiňte se...

4. JAK VYUŽÍT ZVÍDAVOST VE VÝCHOVĚ?

Je důležité ptát se na myšlenky, pocity, přání a záměry dítěte. Pokud se dítě chová nevhodně, zeptejte se, co cítí. Zkuste zjistit, co se za jeho chováním může skutečně skrývat. Důležitější než proč jsi to udělal, je, proč se cítíš tak, jak se cítíš. Zvídavost zahrnuje tichý, přijímající tón, který vyjadřuje jednoduchou touhu porozumět dítěti: „co si myslíš, že se dělo?“, o čem si myslíš, že to bylo, zajímalo by mě co...?“

- ▼ Mějte otevřenou mysl.
- ▼ Budujte své vlastní růstové myšlení.
- ▼ Důvěřujte svému dítěti.
- ▼ Používejte šestý smysl.
- ▼ Zjišťujte, co se dítěti stalo.

- ▼ Nesud'te dítě ani nijak nesud'te, co si myslí a zejména, co cítí.

Formu komunikace a slova je třeba vždy přizpůsobit věku a psychickým schopnostem dítěte. Pamatujme, že rodičovství není jednorázová záležitost. Jde o každodenní, souvislou, někdy až o drobnou mravenčí dlouhodobou péči, u které se nám může mnohdy zdát, že nevede tam, kam my chceme či potřebujeme ☺. Nicméně nevzdávejme to, jakákoli citlivá péče, empatický a láskyplný přístup má smysl. Zkoušejme, poučme se ze svých chyb, zkoušejme to znovu. Jak řekl irský spisovatel a učitel Samuel Beckett:

„Vždycky to zkus. Vždycky selži.
 To nevadí. Zkus to znovu.
 Selži znovu. Selži lépe.“

Zdroj:

DWECK, C.: *Mindset: The New Psychology of Success.*

Kim S. Goldingová: *Terapeutické rodičovství.* 🌐

Ing. Adéla Karlovská, MBA

Aktivně se věnuje lektorské činnosti, pořádá semináře, workshopy a akreditační kurz MŠMT Kouč. Zároveň se věnuje individuální práci s klienty formou osobních konzultací. Ve své praxi využívá i metod NLP (neurolingvistického programování) a terapeutické formy tzv. integračních konstelací.



INZERCE

Rekvalifikační výcvik: KOUČ OSOBNÍHO ROZVOJE

Komplexní vzdělávací program, kde si získané poznatky osvojíte do mimořádné hloubky. Systematický výcvik **KOUČ Neurolingvistického programování** je jediný exkluzivní výcvik v ČR v tomto rozsahu. Naučíte se to nejlepší ze současné metodiky koučinku, mentoringu, mindmasteringu a NLP. To, co se naučíte, následně uplatníte jak ve své soukromé praxi, tak ve firemním prostředí.

Akreditovaný výcvik MŠMT je praktický a vysoce zážitkový program osobního rozvoje.

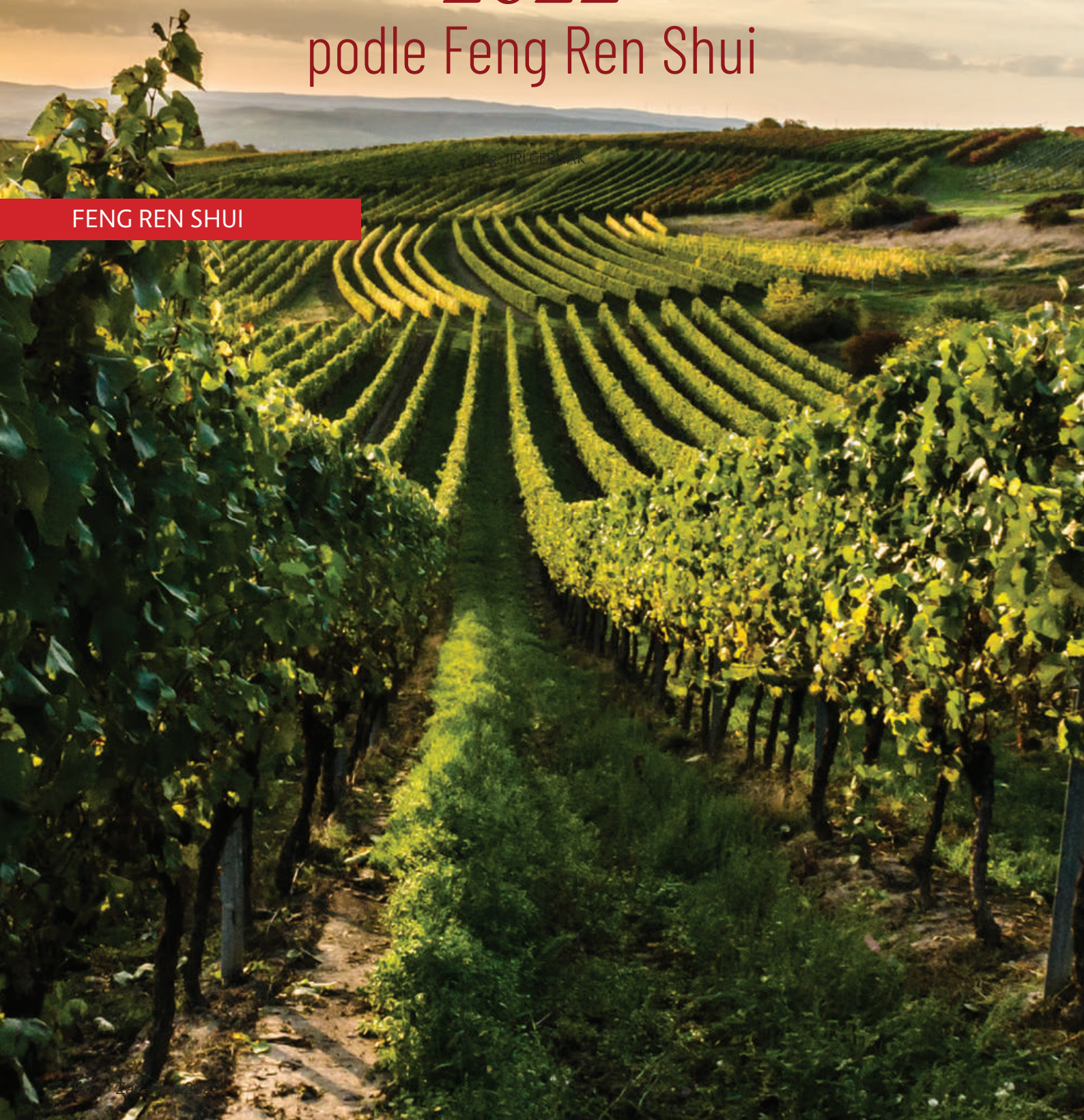
Více na: adelakarlovska.cz/rekvalifikacni-vycvik

PŘÍPRAVA NA DRUHOU POLOVINU ROKU 2022

podle Feng Ren Shui

prof. JIRÍ ČERNÝ

FENG REN SHUI



Energie se vyvíjejí v pravidelných cyklech a stejné platí i pro energii roků. Pokud známe cykly energií, je poměrně snadné odhadnout jejich budoucí vývoj. Musíme si ale uvědomit, že vše se vyvíjí v souvislostech a v návaznosti. To, co se děje nyní, je výsledkem minulosti a zároveň podkladem pro to, co se bude dít v budoucnosti.

Proto ve Škole Feng Ren Shui při odhadu budoucího vývoje pracujeme jak s energií minulosti, tak s energií přítomnosti a energií budoucnosti. Pokud tedy děláme odhady pro rok 2022 a jak s energiemi daného roku pracovat, musíme se podívat na chování energií v roce 2021 a dále potřebujeme znát, jakou energii bude vyžadovat rok 2023. Tím dokážeme poměrně přesně určit, co máme v roce 2022 dělat a jak energii co nejlépe využít v náš prospěch.

Energie roku 2022 vycházejí z roku 2021 a mají být co nejlepším základem pro fungování v roce 2023. V roce 2021 byly energie poměrně těžké a pomalé. Celému roku z pohledu Školy Feng Ren Shui vládl tzv. Kovový Buvol, energie



fáze Kovu a energie tzv. Letící hvězdy 6 – což je opět energie fáze Kovu. Měli jsme tedy k dispozici tyto energie: **Buval**,

Voda (Buval je vodní zvíře), Kov na bázi energie roku (cyklus desetiletí) a Kov na bázi tzv. Letící hvězdy (devítiletý cyklus energií).

Pokud jsme tedy maximálně využili potenciál energií roku 2021, měli bychom velmi dobře zvládat i energie letošního roku. V tomto roce máme velmi odlišný typ energií ve srovnání s rokem 2021.

Letos vládne tzv. Vodní Tygr, fáze Vody, a energie Letící hvězdy je 5, což je energie Země. Takže letošní směs energií zahrnuje: **Tygr**,



Dřevo (Tygr je dřevěné zvíře), Voda na bázi energie roku (cyklus desetiletí) a Země na bázi Letící Hvězdy (devítiletý cyklus).

A tyto energie máme co nejvíce využít pro vytvoření co nejlepších podmínek pro rok 2023.

Pokud tedy pracujeme s energiemi daného roku, musíme zohlednit rok následující. V roce 2022 máme udělat vše pro to, aby se dobře dařilo energiím

v roce 2023. Musíme se tedy stále dívat dopředu a vědět, že to, co děláme nyní, je základem pro to, co se stane v následujícím období. Takto se učíme ve Škole Feng Ren Shui uvažovat o všech našich aktivitách. To, co děláme nyní, děláme tak, aby nám to umožnilo dosáhnout našich cílů v dalším období. Tento princip není ničím novým. Využíváme ho poměrně běžně ve svém životě, ale ne vždy si uvědomujeme jeho velký význam. Když chodíme do školy, tak se snažíme mít „nějaký“ prospěch, který ale není důležitý pro tu školu, kde právě studujeme, ale pro školu, ve které chceme pokračovat dále. Například maturitní vysvědčení je důležitý základ pro studium na vysoké škole atd.

ENERGIE LETOŠNÍHO ROKU

Víme, že rok 2022 není pro mnohé příliš jednoduchý a přináší mnoho změn, dramatických zvratů a nejistoty. Ale to jen pro ty, kteří neznají vývoj energií a jejich cyklů. Ačkoliv se zdá, že se vše hroutí a přestává fungovat a mnoho lidí to považuje za velmi negativní vliv, my ve Škole Feng Ren Shui víme, že tyto energie přinášejí něco nového, co bude nahrazovat to staré, nefunkční. Je to přirozený proces obnovy, který je v přírodě, ale také v našich životech naprosto běžný (tento proces obnovy začal v roce 2020, což byl první rok tzv. kovového dvanáctiletí a otevřel tak brány do nové budoucnosti). A tak nejde o to udržet to staré a nefunkční za každou cenu, ale naopak eliminovat to a udělat prostor pro nástup nového. Tím je zajištěna obnova života a jeho pokračování. Kdyby k těmto procesům v přírodě nedocházelo, pak by vše již dávno zaniklo. Pokud tedy chcete využít energie obnovy i ve svém životě, musíte tomu udělat prostor.

Energie plné zvratů, velkých změn a skoků v tomto roce jsou přesným vyjádřením energií Tygra, který v roce 2022 vládne. Na přípravných seminá-

řích pro rok 2022 jsme ve Škole FRS jasně uváděli, že energie Tygra mohou být energie tvůrce (nového) nebo energie bořitele (starého). Jde o to, že nové můžete budovat na základech starého (návaznost a kontinuita), nebo začít tvořit nové na troskách starého (revoluce, disrupce). Pro zachování energie a její posílení je samozřejmě lepší využívat kontinuitu a návaznost, protože tak můžeme energii minulosti využívat. V procesu disrupce naopak vše staré „zahazujeme“, začínáme od nuly a musíme tomu věnovat svoji vlastní energii, což je škoda.

Abychom tedy dobře ustáli průrazné a vše měnící energie Tygra v tomto roce, bylo by pro nás lepší, kdybychom je využívali na základech, které před Tygrem vytvořil Buval (vládce roku 2021). Pokud jsme tedy dobře využili energie roku 2021 s vládou Kovového Buvola, pak energie Tygra letos nejen dobře zvládneme, ale můžeme je velmi dobře využít i pro rychlý posun vpřed a nastolení nové budoucnosti s pevnými základy.

Rok 2021 s vládou Kovového Buvola byl rokem silného Jínu. Vládl Buval, což je jinové zvíře, vládl jinový Kov a Letící hvězda 6, která je také v jinové fázi cyklu Jínu a Jangu. Víme, že Jin je energie hmoty a formy. A právě tuto hmotu jsme měli v roce 2021 budovat a upevňovat. Jin je velmi důležitý pro Jang. Energie Jangu totiž zajišťuje funkci a fungování.

Proto, aby nám vše dobře letos fungovalo, potřebujeme mít silnou a pevnou základnu hmoty, kterou jsme si v roce 2021 měli vytvořit. V roce 2022 totiž vládne velmi silný Jang a ten bez pevného a silného Jínu prostě nefunguje.

Když se podíváme na vývoj v roce 2022, co vše se děje ekonomicky, společensky atd., tak si snadno uvědomíme, že veš-



keré problémy, které v současnosti řešíme, pramení z nedostatku hmoty. Chybí nám suroviny, chybí nám materiál, chybí nám peníze.... Tedy chybí nám velmi silný Jin, který by zabezpečil fungování Jangu v tomto roce.

Na přípravných seminářích Školy Feng Ren Shui pro rok 2022 jsme proto velmi zdůrazňovali důležitost přípravy a hlavně materiálního zabezpečení pro celý rok. Bylo jasné, že rok Buvola je tu pro to, aby tuto pevnou základnu vytvořil. A pokud jsme si tuto základnu opravdu vytvořili, stala se velmi důležitým odrazovým můstkem pro vyskočení Tygra, který letos vládne. Ale pokud se Tygr neměl z čeho odrazit do budoucnosti, pak jeho silný Jang nefunguje a vše se rodí v chaosu a zmatku. Tomu jsme se měli rozhodně vyhnout.

Pokud jsme si v roce 2021 udělali zásoby, zajistili jsme, že všeho máme na rok 2022 dostatek a máme pevnou základnu, pak jsme se letos mohli pevně odrazit a využít všech nových příležitostí, které Tygr přináší. Energie Tygra jsou energie zrodu nového, je to energie porodu. A vše, co příroda „zplodí“, je předurčeno k prosperitě. Příroda nic nevytváří pro to, aby se tomu nedařilo. Naopak, všeobecná prosperita je pro přírodu důležitá a zajišťuje kontinuitu života. Proto se příroda snaží o to, aby např. jablonoň měla co nejvíce jablek, ne co nejméně. To nové, co Tygr letos přináší má tak v sobě velký potenciál se dále rozvíjet, sílit a prosperovat. A je jen na nás, co nového si ve svých životech stvoříme. Ale pokud to letos uděláme,

máme velkou podporu energií k tomu, aby se tomu v dalších letech opravdu i dařilo.

Pokud jste tedy opravdu dobře využili energie Buvola, vytvořili jste si pevný Jin, silnou základnu pro budoucnost, začněte se dívat kolem po různých příležitostech, kde tuto základnu můžete využít k budování toho nového. Tato příležitost se již opakovat nebude. Další roky už budou mít energie úplně jiné a začátky budou těžší a těžší.

V případě, že jste nevyužili energie roku 2021 správně a nevytvořili jste si stabilní základnu pro další roky, pak byste to měli ještě rychle udělat do konce tohoto roku. Bez této základny totiž bude budoucnost velmi nejistá. Energie Tygra je energie „překvápka“, tj. velké nejistoty. A ta vždy oslabuje energii člověka. Pro naši energii je nejlepší energie stability a rovnováhy. A tu Tygr ničí (víme, že Tygr je energie Dřeva a to v tzv. zákonu ovládání fází/elementů může ničit energie Země = stabilita a rovnováha). Aby Tygr tuto stabilitu nezničil (Tygr může být tvůrce, nebo ničitel), potřebujeme mít právě silný Jin – základnu, hmotné zabezpečení.

Můžeme to pozorovat ve světě – chybí plyn, ropa, elektřina, obilí, suroviny... To je přesný projev toho, že nebyly správně využity energie Buvola v roce 2021. A díky tomu nyní nic nefunguje a bude se to jen velmi těžko napravovat, protože již není z čeho tyto zásoby a zabezpečení tvořit. Ti, kteří se v loňském roce skutečně zásobili na celý rok do-

předu, nemají problém současnou situaci zvládat, protože mají z čeho čerpat.

Můžeme si ale vytvořit svůj vlastní mikrokosmos, svůj svět a ten si zabezpečit co nejlépe umíme. Proto pokud nemáte zabezpečený Jin (hmotné zásoby, zdroje apod.), pak se to snažte co nejdříve napravit. Jinak se může stát, že vám Tygr váš dosavadní život totálně zboří. Vše pak budete muset budovat od nuly a to bude velmi vyčerpávající a frustrující.

Kromě návaznosti na rok 2021 se také musíme podívat na návaznost mezi rokem 2022 a rokem 2023. Letos se musíme starat o to, aby se nám dařilo příští rok. Proto bychom měli znát energie roku 2023 a jim vše přizpůsobit a vytvořit pro ně co nejlepší podmínky.

Roku 2023 bude vládnout Vodní Zajíc.

Budou se zde mísit energie Zajíce, Dřeva (Zajíc je dřevěné zvíře, Letící hvězda 4 – jinové Dřevo), Voda (desetiletý cyklus).

Dojde k velké kumulaci energie Jinu. Proto bychom se v roce 2022 měli zaměřit na to, aby se nám v roce 2023 dařilo zužitkovat to nové, co začalo fungovat v roce 2022 a mít z toho co největší užitek. Nepřemýšlejte tak jen o tom, co nového vzniká, co nového si v životě můžete začít tvořit, ale také jaký užitek (hlavně hmotný) vám to může příští rok přinést.

To, co tento rok vzklíčilo, má v sobě potenciál toho, aby se to v dalším roce začalo dobře rozvíjet a hlavně, aby to „hmotně“ prosperovalo.

Rok 2022 je rokem porodu. Rok 2023 je rokem po porodu a raného dětství. A v tomto období je důležité, aby nám dítě rostlo (víte, že u narozených dětí se pečlivě stále sleduje jejich hmotnost a velikost) a vytvořilo si tak pevný základ pro to, aby mohlo v životě prosperovat a naplnit si tak svůj životní potenciál. A přesně o to se máme starat příští rok. To, co letos začneme, máme příští rok rozvíjet a posilovat. Proto je důležité, abyste si v roce 2022 co nejvíce uvědomili, co má pro vás opravdu budoucí potenciál rozvoje a to do svého

života přivést (energie porodu). Pokud to letos uděláte, bude to mít velmi dobrý potenciál pro rozvoj v příštím roce. Podzim a zima nám situaci nijak neulehčí. Tíha nestability a nejistoty byla na jaře a v létě mírněna silnými jangovými energiemi Dřeva (jaro) a Ohně (léto). Tyto energie směřují směrem vzhůru a tím nám odlehčují dopady tíhy Země. I když si uvědomujeme problémy v tomto roce, přece jen je ještě vnímáme poměrně s lehkostí díky Dřevu a Ohni. Na podzim a v zimě na nás ale dolehnu klesající energie Kovu (podzim) a Vody (zima). Okolní energie nám tak nepomohou tíhu reality odlehčovat, ba naopak nám vše mohou ještě ztížit (Kov a Voda jsou spojeny např. s emocemi typu tíseň, pocit stárnutí, sklíčenost, soužení, strach, deprese apod.). Proto bychom se na toto přicházející období měli co nejvíce připravit.



Zvládnout Kov podzimu nám pomůže jeho „matka“ – energie fáze Země. Proto bychom si měli do života vložit co nejvíce jistoty, opory a zázemí. Velmi důležitou roli zde bude hrát prostor – náš domov a pracovní prostředí. Prostor přináší pocit zabezpečení, ochrany a jistoty. V rámci domova bychom si opravdu měli vytvořit to, čemu říkáme „teplo domova“. Domov by měl být co nejvíce útulný a mělo by tu vládnout teplo. Velkou roli zde bude hrát Oheň (krb, krbová kamna, svíčky, zapálené vonné tyčinky apod.). Útulnost a pocit tepla domova také vytváří měkkost – měkké polštáře, měkké teplé deky, u dětí třeba plyšáči. Energii Země také posílíte kameny, žlutou barvou, pohodlným sezením apod.

Klesající energie Kovu a Vody bychom měli mírnit pomocí Dřeva a Ohně. Dřevo chce hlavně rozmanitost a pestrost a to jak v aktivitách, tak např. v jídle, barvnosti apod. Energii Dřeva také posílíte různými rostlinami ve svém interiéru.

STUDUJTE ŠKOLU ŽIVOTA

ŠKOLA FENG REN SHUI

Škola Feng Ren Shui začíná nový ročník 25.9. 2022.

Poznáte své vlastní energie a naučíte se, jak si nastavit ty nejlepší životní podmínky pro svůj naplněný život, pro své zdraví a životní sílu a vitální energii „Life Force Energy – Qi“. Budete tak žít v souladu sami se sebou a s přírodními zákony. Budete sami sebou, protože tak jste nejsilnější a budete žít svůj život. Vše o Škole FRS se dozvíte na stránkách Školy FRS ZDE:

<https://akademiestesti.wordpress.com/feng-ren-shui-skola/>



Zde můžete také využít různé dřevěné dekorace. Dále Dřevo posílíte pobytem ve volné přírodě a chůzí. Procházky v přírodě vám velmi pomohou. Nejdůležitější však bude role rodiny (rodina = Dřevo) a její soudržnost, díky které všechno zvládneme lépe, než kdybychom na vše byli jen sami.

Oheň posílíte např. červenou barvou, svíčkami v interiéru, ohněm jako takovým. Oheň je také energie radosti. Tu si do života vkládejte co nejvíce. Nemusí jít o nic velkého. Mohou to být i maličkosti jako např. potěšit se kouskem čokolády, sklenkou dobrého vína, zavolat dobré kamarádce, kterou tím potěšíte apod. Oheň je také energie zábavy a dobré nálady. Zde bude dobré, abyste trávili dostatek času zábavou se svými blízkými a přáteli. Důležitým posílením energie Ohně je světlo. Snažte se mít kolem sebe neustále co nejvíce světla. Tím se energie Kovu a Vody velmi zmírní. Důležité také je, abyste měli stále pocit tepla. Volte tedy prostory, kde se budete dobře cítit a také využívejte správné teplé oblečení.

Nesmíme také zapomenout na to, že podzim je obdobím různých epidemií. Proto již nyní musíme dělat vše pro to, abychom měli vybudovanou silnou imunitu. Tu si budujeme právě na jaře a v létě. Velkou roli zde hraje sluneční svit. Snažte se využívat sluníčka co nejvíce. Nezapomínejte na minerály a vitamíny. Jezte co nejvíce letních plodů v době, kdy právě

zrají. Určitou měrou nám může pomoci i alkohol. Víme, že naše babičky a dědové si často dávali „štamprdlíčku“ něčeho ostrého na začátek dne, aby právě posílili svůj Oheň a rozproudili tak svoji energii. Také určitě znáte výraz „vypálit červa“. Oheň má čistící funkci, spaluje vše nevhodné a škodlivé. Může tak být velmi dobrou ochranou proti virům. Samozřejmě všeho s mírou. Naopak přliší konzumace alkoholu je pro organismus velmi vyčerpávající.

Tento rok mohou být pro posílení naší energie „bohaté Vánoce“. I když se můžeme potýkat s určitým typem nedostatku a budeme se muset v některých případech omezovat, přeci jen bychom neměli ztratit pocit hojnosti. Bohaté Vánoce nemusí být ničím opulentní. Nemusí jít o drahé dárky a předhánět se v tom, kdo dostal nejdražší dárek. Měli bychom se více zaměřit na darování než přijímání. Darovat někomu něco v nás vyvolává větší pocit radosti a naplnění, než když sami dárek dostáváme. A tak se snažte všechny své blízké obdarovat. Stromeček by měl být bohatě ozdobený, všude plno světla a pod stromečkem hodně dárků. Mohou být i malé, může to být jen vyjádření lásky a pozornosti. Nemusíte utrácet hodně peněz. Ale vytvořte pro všechny pocit, že i přes těžkou dobu se vlastně máte dobře a hojnost vás neopustila. Vánoční svátky také pomohou v posílení rodiny, jejíž energii budeme opravdu potřebovat. 🍷

Ing. Jiří Černák

Konzultant, kouč a poradce Feng Ren Shui a I Ťing, mistr Reiki a autor knihy Čínské horoskopy aneb Odhalte své pravé já. Ve své praxi se věnuje typologii, talentům a energy managementu a Feng Ren Shui prostoru. www.jiricernak.cz



MINDSET

váš spolehlivý průvodce životní radostí i pohromou

Mgr. LUCIE VYBÍRAL PASTRŇÁKOVÁ



Představte si po svém boku neviditelného průvodce, který má tu schopnost ovlivnit každou vaši myšlenku, dává vzniknout emocím, které prožíváte, tvoří a boří vaše vztahy, ovlivňuje vaši práci, výkonnost i stanovování životních cílů... Jednoduše vytváří v životě prostor pro štěstí a prožitky radosti, anebo občas představí hororový trailer či celý život přepisuje na úmornou noční můru. Tohoto průvodce máte stále při sobě, ať chcete nebo ne. Nemůžete si zvolit, zda ano, či ne, ale můžete si vybrat jeho kvalitu. Kterého průvodce volíte? Škarohlída, anebo přítele, který vás podpoří? Řeč je o mindsetu (volně přeloženo: nastavení mysli).

Pokud se rozhodneme nastavit svůj mindset tak, aby se z něj stal parták, podpoříme tak realizaci svého životního záměru a přestaneme řešit nekonečné problémy a odhazovat klacky, které nám „někdo“ hází pod nohy. Přestaneme si stěžovat a svalovat vinu za své nezmary na druhé. Tím velmi zefektivníme své vynaložené úsilí směrem k naplnění svého snu i pracovního cíle, podpoříme své fyzické i mentální zdraví a celkové životní naplnění. Přestaneme hrát roli oběti a staneme se tvůrcem svého života.

CO JE MINDSET?

Mindset je anglický výraz zahrnující v sobě vícero významů: přístup, postoj, pohled na věc, nastavení mysli, způsob myšlení a uvažování se současným zaměřením pozornosti konkrétním směrem.

KDO JE ZODPOVĚDNÝ ZA PŮVODNÍ SOFTWARE MINDSETU?

Na „prapůvodní“ nastavení svého mindsetu jsme na vědomé úrovni měli bohužel mizivý vliv. O veškerý jeho obsah se postaralo jak období prenatalní, tak naše okolí během útlého dětství v období do zhruba sedmi let. Nehledě na vlivy přecházející napříč generacemi, rodová zatížení, určité tendence, které si jednotlivci předávají z generace na generaci často zcela nevědomě. Potud exaktní ověřená fakta z pohledu epigenetiky.

Dalším významným faktorem ovlivňujícím nastavení našeho mindsetu je vliv poznání naší putující duše. To se ovšem už ocitáme na pomezí spirituality a víry.

Mindset jsme vlivem pestrého koktejlu jednotlivých výše uvedených faktorů převzali coby spirituální, genetické a epigenetické dědictví a jedním z našich hlavních životních úkolů je náležitě se s ním vypořádat a vybrousit ho jako diamant.

TOUŽÍTE KOPÍROVAT SVÉ PŘEDKY?

Mindset jsme si naložili na záda jako více či méně těžký batoh. Možná až podezřele často na sobě pozorujeme

tytéž projevy (verbální či neverbální) jako měli či mají naši rodiče a jiní blízcí. Hlášky, reakce a chování, které možná my zásadně odmítáme. Ne vždy jsme na obsah tohoto epigenetického dědictví pyšní. Ne vždy tento zatěžující batoh toužíme nést až do svého skonání.

CO VÁM NEVYHOVUJE, TO ZMĚŇTE

Skvělou zprávou však je, že to, co vyhodnotíme jako nevyhovující, můžeme přepsat. Ptáte se jak? Vědomou prací se svou myslí. Pokud je mindset přesvědčením starým několik set let předávaným z generace na generaci, bylo by bláhové si myslet, že ho přenastavíme na počkání... I když i to je možné. Ovšem s pomocí průvodce a využitím určitých technik. My se však v tuto chvíli zaměříme na přenastavení mindsetu svépomocí. S nulovými náklady, ale s o to větším nadšením. Všímavost, bdělost a vědomá práce s myslí dokáží hodně.

Přenastavení mindsetu pomocí praxe MINDFULNESS, čili všímavé pozornosti

KULTIVACE LASKAVÉHO POZOROVATELE

Klíčovou podmínkou k vědomému přenastavení mindsetu je poloha pozorovatele. Na svět kolem sebe, včetně vnějších faktorů a svých vlastních reakcí na tyto vnější okolnosti, koukáme očima nezávislého laskavého pozorovatele. Nekritizujeme sebe ani okolí, jen nestranně pozorujeme a registrujeme to, co nám již nevyhovuje. Tímto způsobem při každodenní praxi všímavosti dokážeme časem rozpoznat své myšlenkové vzorce, názory, přesvědčení a emoční pohnutky, které nám buď škodí, anebo nás podporují. Tedy tzv. vnitřní sabotéry (vnitřní kritik, našeptávač strachu, poloha oběti...), anebo nás naopak podporují v našich záměrech.

VĚDOMÉ ROZHODNUTÍ A PROAKTIVITA

Učinit vědomé a zodpovědné rozhodnutí a vydat se proaktivně tímto směrem je dalším klíčovým

faktorem v procesu přenastavování mindsetu. Jakmile vyzkoušíme vnitřního sabotéra, je už naší zodpovědností propustit ho. Ideální je zvolit jedno přesvědčení, které v daném čase vnímáme jako nejvíce zatěžující. A takto pokračovat kousíček po kousíčku a osvobodovat se ze zajetí starého nefunkčního mindsetu.

STARÉ NAHRAĎTE NOVÝM

Při přenastavování mindsetu je klíčové na volné místo po něčem, co jsme propustili, přijmout nový funkční myšlenkový vzorec, který ten starý nahradí a nás podpoří. Mělo by to být takové přesvědčení, se kterým jsme v souladu a který zosobňuje naše životní hodnoty a podporuje náš záměr. Pokud bychom si ponechali vakuum, mohli bychom mít tendenci se k tomu starému a škodlivému vracet. Jednoduše ze zvyku. Když vakuum vyplníme novým myšlenkovým vzorcem a svou mysl zaměříme žádoucím směrem, lépe na této nové cestě udržíme pozornost a nebudeme svá rozhodnutí zpochybňovat. Uvedu příklad z praxe. Při přijímání chladu do svého života v rámci otužování jsem potřebovala propustit starý a nefunkční myšlenkový vzorec: „Pozor, je zima, nastydneš a budeš nemocná!“ za nový myšlenkový vzorec: „Chlad je tvůj kámoš, zvyšuje tvou odolnost a sílu. Bud' sama k sobě laskavá a respektující a všechno je v pořádku.“ Takto si můžeme skládat postupně a s trpělivostí svůj nový funkční mindset jako obrázek puzzle.

NOVÁ MANTRA ČI MODLITBA

Ze svého nového přesvědčení či záměru je vhodné si udělat mantru či modlitbu ve formě jedné stručné věty shrnující naše nové stanovisko v přítomném čase tak, jako by tento proces již nastal. Z jógy známe tento pojem jako SANKALPU. K této mantrě se můžeme vracet každé ráno hned po probuzení a každý večer před usnutím si ji zopakovat. Citlivá a otevřená hladina mysli Alfa, při probouzení a usínání, se již postará o to správné ukotvení našeho nového postoje a funkčního přenastavení mindsetu. Novou mantru je skvělé si opakovat

do té chvíle, než bude plně integrovaná v našem celkovém postoji.

ŘEKNĚTE SI, CO KONKRÉTNĚ CHCETE

Bohužel stále hodně lidí při přemítání nad svým životem vytváří doslova seznamy toho, co nechtějí. Tudy ovšem cesta nevede. Je třeba si vytvořit seznam toho, co chceme – tedy pozitivní představa, nikoliv negace. A podle seznamu poté cíleně postupovat. Již ozpívaná je písnička, že: „Vesmír nezná NE.“ ...

VIZUALIZUJTE SI SVÉ NOVÉ JÁ

Za nedílnou součást přenastavování mindestu vnímám vizualizaci sebe sama v té oblasti, která je cílem. Klíčové je vytvořit si takový živý obraz ve své mysli, který spouští dokonce silné emoce. Můžete tak pozorovat a přijímat štěstí, radost, nadšení, lásku, dojetí, vděčnost... Tyto emoce mají z pohledu kvantové fyziky díky změně vibrací potenciál pohnout energetickým polem celého vašeho systému a nasměrovat tak nejen čistou energii, ale také hmotu, jež se na kvantové úrovni nachází v područí energetického pole. Právě vizualizací dodáváme svému záměru takovou potenci, že z úrovně myšlenky a slov, začne změna procházet celým tělem a integruje se do hmoty.

VDĚČNOST JAKO ULTIMÁTNÍ NÁSTROJ EFEKTIVNÍ PRÁCE S MYSLÍ

Poté, co si vědomě zvolíme své dílčí nové přesvědčení a zapojíme svou mantru, včetně živé vizualizace, začnou se na nevědomé rovině v našem těle, dokonce na buněčné úrovni, dít změny. Právě tyto změny se díky proměně našeho individuálního energetického pole začnou pozvolna projevovat také směrem ven. Ať už je pozorujete či ne, poděkujte.

Poděkujte:

1. na začátku celého procesu za tu možnost, kterou jste dostali
2. poděkujte sami sobě a oceňte své úsilí
3. poděkujte také vždy při každém, byť nepatrném, projevu žádoucí změny. Váš záměr tímto získá obrovskou sílu.



ODLOŽTE POCHYBNOSTI

Pokud jste se jednou pro změnu rozhodli, odložte a propustte veškeré pochybnosti. Neustálé přemýšlení toho „co kdyby...“ vám bere výraznou část vaší tvořivé energie, kterou můžete zužitkovat velmi efektivně jinde. Pochyby jsou jako plíseň. Jednou do systému pustíte malou sporu a vyrostete vám tam celá pavučina, která nabourává celý koncept. Pokud se s pochybnostmi setkáte, nevyčítejte si ji, naopak ji pozdravte, uznejte, že tam je a pak jí oznamte, že ji už nepotřebujete a propustte ji. Takto to můžete dělat opakovaně, pokud bude mít pochybnost tendenci se vracet.

PROBLÉM ROZTRŽIŠTĚNÉ POZORNOSTI A KONCENTRACE MYSLI

Představte si rozptýlené paprsky Slunce, které prosvětlí celou Zemi a nikomu neublíží. Když ovšem nastavíme lupu a necháme chvíli koncentrovat dopadající paprsky do jednoho bodu, vznikne oheň. Ano. Rozdíl je v koncentraci, tedy vědomém soustředění pozornosti. Pokud nám mysl přebíhá z úkolu na úkol či z myšlenky na myšlenku a neustále kmitá, výsledkem je narůstající vnitřní tlak a stres následovaný psychických i tělesným vyčerpáním. Proto se při přenastavování svého mindsetu zaměřte vždy na jednu oblast. Naše mysl pracuje jako zmíněné sluneční

7

KROKŮ PRO PŘENASTAVENÍ MINDSETU SVÉPOMOCÍ:

1. Buď laskavým pozorovatelem
2. Rozhodni se a propust to škodlivé
3. Uvědom si, co skutečně chceš
4. Staré nahraď novým v souladu s tvými hodnotami
5. Vytvoř si mantru či modlitbu
6. Vizualizuj si, jak se cítíš a co prožíváš v novém žádoucím stavu
7. Poděkuj

paprsky procházející lupou... Při vysoké koncentraci zažehne doslova oheň.

JAK SE VYROVNAT S VÝZVAMI A TRABLEMI? NA ÚHLU POHLEDU ZÁLEŽÍ ANEŽ MINDSET TYPU ŠKAROHLÍD VERSUS PODPORUJÍCÍ PŘÍTEL V PRAXI.

Dnes studie a pozorování z oboru kvantové fyziky dokazují, že „projev a kvalita existence pozorované energie závisí na samotném pozorovateli“. V podstatě ve všem můžeme vidět jak dobro, tak zlo, jak krásu, tak ošklivost, jak přínos, tak zmar... V každé životní zkušenosti je možné vnímat proti-

chůdné kvality. Přestože se na první pohled některé osudové okamžiky našeho života jeví jako traumatické, s odstupem času a po odeznění prvotních negativních emocí můžeme začít vidět jejich přínos. Na druhou stranu některé životní události se jeví jako štěstí a po čase jeho barvy vyblednou. Protichůdné energie Jin Jang se prolínají našimi životy ve všech oblastech. Je na vás, na co zaměříte svou pozornost a co budete chtít vidět... Snažte se ve všem, co vás potká, vidět určitý přínos pro sebe.

JAK NAHLÍŽET NA ŽIVOTNÍ KOMPLIKACE A VIDĚT V NICH POZITIVNÍ PŘÍNOS?

Co dobrého se skrývá za nepříjemnými zkušenostmi? Interpretace každé z nich přísluší pouze tomu, kdo ji sám prožívá, neboť právě ten je schopen vnímat její přínos. Pro inspiraci nabízíme následující vhledy:

Hádka/neshoda s partnerem/kolegou/kamarádkou – vám může pomoci nastavit si své hranice a umět říkat „NE“. Tímto šetříte svou životní

energii a třeba můžete předejít nemoci či vyhoření.

Nehoda či zranění – může být výzvou k zastavení, zklidnění se a k větší bdělosti, která má vám anebo někomu jinému třeba i zachránit život.

Nemoc – vás může přimět k tomu, přistupovat ke svému životu jinak a obvyklé věci začít dělat jiným způsobem než dosud. Tím víc, pokud se vám stejné nemoci, nehody či neshody stále opakují...

„Změň své myšlenky
a změníš svůj svět.“

Norman Vincent Peale

ŠLECHETNÝ ZÁMĚR JAKO AKCELERÁTOR ZÁMĚRU

Jedním z nosných pilířů realizace záměrů, tedy úspěchu na rovině

osobní, rodinné i pracovní, je ŠLECHETNÝ ZÁMĚR. Šlechtný záměr je takový, který podporuje blaho všech zúčastněných, tedy působí ve prospěch všech. Jednoduše win-win. Posiluje radost a snižuje utrpení.

Šlechtný záměr není o prospěchu jedné strany a energetického či jiného ožebračení okolí. Pokud je záměr jakéhokoliv snu, přání i pracovního projektu šlechtný, jeho realizace si cestu vždy najde. Šlechtný záměr dostává doslova „zelenou“ shůry...

BUĎTE VE FLOW

Když jsou myšlenky, slova i činy vedené JEDNÍM DUCHEM, tedy v synergickém souladu těla, srdce a mysli, ŽIVOT SE STÁVÁ JEDNODUCHÝM. Tedy plyne ve flow v ústřety vašeho šlechtného záměru. 🌐

Mgr. Lucie Vybíral Pastrňáková

mentorka funkčního a zdravého pohybu, vědomé práce s myslí a biohackingu. Autorka specializovaných programů zaměřených na harmonizaci a posílení těla a uzdravujících meditací. www.light-soul.eu



PROTOŽE VÍM, JAK DŮLEŽITÉ

JE ŽÍT PŘÍTOMNÝM OKAMŽIKEM,

ŽIJU #PROSTEJINAK

Jana,
evolucionářka

Festival pro všechny, kteří to vidí #ProsteJinak

16. - 18. 9. 2022
VÝSTAVIŠTĚ PRAHA HOLEŠOVICE

www.festivalevolution.cz

evo
lut
ion
FESTIVAL



O HLEDÁNÍ RÁJE SRDCE:

Moderní rosenkruciánství

HANA NĚMCOVÁ



Mezinárodní škola Zlatého Kříže s Růží, Lectorium Rosicrucianum se odvolává na prastarou tradici škol mystérií, je však moderní ve svém poselství, které musí odpovídat silně individualizovanému vědomí člověka dvacátého a jednadvacátého století. Škola staví na historii a zakládá se na dřívějších impulsech duchovního procitnutí u gnostiků, albigenských, katárů a klasických rosenkruciánů sedmnáctého století. O moderním rosenkruciánství jsem si povídala s manžely Adamovými.

▼ **Kdo jsou Rosenkruciáni dnes?**
Obvykle si pod tímto pojmem představíme mystiku, tajemno nebo tajnou společnost...

Ve spisu ze 17. století *Fama Fraternitas*, v překladu *Zvěst či Volání Bratrstva*, je popsán hlavní smysl a cíl Rosenkruciánů – snaha o všeobecnou reformaci světa.

▼ **Jak tedy napravovat svět? Dnes přece jenom žijeme v jiné době.**
Ano, žijeme sice v jiné době, ale je to stále stejné:

Člověče, musíš změnit sebe, abys změnil svět.

Podívejme se, jak dnes vypadá věda, náboženství a umění. Zdá se, že jsou tyto oblasti oddělené, nicméně víme, že za velkými společnostmi – třeba filmovými –, které dělají umění pro masu, stojí vlivná hnutí a skupiny. Umění není svobodné, věda je spíše lživěda. Ale vraťme se do minulosti a ukažme si rozdílný přístup ke světu na příkladu dvou mužů. Roger Bacon a Francis Bacon – mají stejné příjmení, ale každý z nich ukazuje jinou cestu. Původně oba zkoumali božskou ideu, zkoumali, jak se probudit a následovat ji. Rogerovi Baconovi šlo o pochopení, co svět vlastně je a na jakých principech funguje. Francis Bacon ale přemýšlí a vymýšlí, jak bychom tyto poznatky mohli využít, když fungování světa pochopíme. Tedy začneme dělat něco pro náš prospěch a staneme se „pány světa“. Od dob Francise Bacona se svět ubírá právě tímto směrem. Více experimentujeme a snažíme se svět ovládat. V té době byl v loži také Jan Amos Komenský, ten ale zastupoval naprosto jiný směr – byl zastáncem postoje: „*Ne má, ale tvá vůle se staň*“. Naopak Francis Bacon ukazuje ve svém díle Atlantida, co všechno na Zemi budeme moci dělat a jak ji budeme ovládat. Předbílá kybernetiku a digitální svět. Na druhou stranu u Rogera Bacona můžeme vnímat usebrání, pokoru, poznání srdcem.

▼ **Chápu, nicméně to naprosté odevzdání se dá vyložit i jako odevzdání vlastní síly, vedoucí až k nihilismu.**

Naopak! V našem srdci se skrývá obrovský potenciál – božská jiskra. Obrovská síla pravého Já, kterou si alegoricky můžeme představit jako hrobku Christiana Rosenkreutze – každý z nás je vlastně Christianem Rosenkreutzem a je v nás uložen poklad – atom v srdci. Pokud se nás dotkne Božská síla a jsme schopni vykonat „přípravnou alchymickou fázi“, pak prostřednictvím toho malého nic jsme schopni stát se mocným pravým člověkem.

Již jsme zmínili trojnost: náboženství, věda a umění. Poznání člověka vychází také z toho, že každý člověk má v sobě „trigonum igneum“, což je též určitý



Manželé Adamovi

princip trojnosti. Jsme vlastně takovým archetypem původního náboženství, původní vědy a původního umění. Alchymie také používá trojnost síry, rtuti a soli. Síra je hořlavá látka a mentalita (duch) se musí zapálit ohněm. V ohni musí vzplanout. Potřebujeme k tomu původní oheň. Otázkou zůstává, jak ho vykresat.

**Ve zdánlivě pasivitě je
vlastně veliká aktivita.**

Pasivita je vlastně v tom, že o tom ohni, prameni, vím a obracím se a vztahuji se k němu. Zde už můžeme vnímat zrno aktivity, podobně jako v monádě jin – jang. Nebo známé Wu-wei, které také není pasivitou.

▼ **Může být jiskra v srdci aktivována pouhou pozorností?**

Ano. A zneužití je vlastně v tom, že to vynucuji. Vynucuji to egocentrickým „já“, tím, že chci tento proces ovládnout. To je vlastně moment zneužití.

▼ **Jakým způsobem to lze vynutit?**

Psal o tom třeba Gustav Meyrink v knize Anděl západního okna. Existují různé okultní, mystické, metody a cvičení...

▼ **Kde je ta hranice? Jóga a cvičení z dobré vůle... to, co popisujete, se zdá příliš pasivní.**

Představte si hlavu s jednotlivými kolečky, která představují funkce mozku. Tak jí popsal anglický rosenkrucián Robert Fludd (viz obrázek). Nad nimi je připraveno božské vědomí, které je neustále s námi. Cílem je dát všechna kolečka do

pořádku, do souladu, aby celý systém šlapal jako hodinky. Propojit srdce a hlavu. Jak praví Tabula Smaragdina – všechny věci stvořeného byly vytvořeny zprostředkováním. Jako kdyby nám chyběl určitý dílek, propojení, které je potřeba zaktivovat. Celý systém, současný člověk, běží na nouzový režim.



▼ **Popisujete alegorické vypadnutí z ráje?**

I tak se to dá vysvětlit. Nebo odpojení. Můžeme to vysvětlit takto technicky. Jako kdybychom měli spoustu zásuvek, do kterých je systém připojen, ale běží jen na nouzový režim – i když se může zdát, že procházíme velkým vývojem. Rosenkruciánský pohled ale říká, že náš systém – nazývaný též mikrokosmos – se sestává ze sedmi koulí, sedmi sfér. My dnes, kromě sedmé sféry, další vůbec neznáme. Například již následující šestá duševní sféra není v našem světě obecně vzato žita. Chybí proto nástroj a tím je duševní tělo, mysl, vyšší manas – poimandres. Musí se narodit z jiskry ducha v srdci.

▼ **Díky technickému pokroku možná ale spirituální vývoj zaostává?**

Ano, po oddělení nám něco chybí. Na pomoc ale přichází Božská energie, aby bylo možno aktivovat sféry, které nefungují a říká: „Pojď – obnovíme spolu, co se rozbilo“. Vědomí – říkáme mu Adam – začal ale napodobovat, co viděl. Božská Energie napovídala – nenapodobuj, nestav tu žádné sochy, nepiš básně, nedělej z toho vědu, nedělej z toho ná-

boženství – vezmi to jako realitu a spojí se – realizuj to. Člověk ale vytvořil náboženství, vědu – z obdivu k této energii. Kdyby se s ní spojil, musel by totiž opustit trojdimenzionální život. Musel by začít chápat, že je zajatý v realitě tohoto světa a že existuje ještě jiný svět.

▼ Zaujmut postoj chytré horákyne – být tady, ale nebýt z tohoto světa?

Ano, dalo by se to tak říct. Ale v tomto světě musím fungovat. Nějakým cvičením se ale může stát, že některá kolečka roztočím víc a ony se rozpálí do běla a organizmus to pak není schopen zvládnout. Adept může surfovat na vlnách spirituality, může být třeba vnímán jako guru a ostatní k němu vzhlíží, což je velmi nebezpečné. Určitá centra mohou být na hranici toho, co organizmus vydrží. Doporučuje se žádná cvičení nedělat. Například když se praktikují náročná cvičení, mnoho z lidí se pak i zblázní, nebo se člověk stává poslušným a nesvobodným. Gustav Meyrink zmiňuje, že je těžké rozeznat, zda jsem jako člověk vhodný pro silnou, nebo slabou cestu. Pokud pro takovou cestu člověk není vhodný, může ho to dovézt k negativnímu výsledku. Uvědomme si, že jsme tu všichni spojení v síti a cílem je, abychom se pomocí Božské síly ze sítě dostali ven. Není ale potřeba nějakých osobnostních cvičení.

▼ Jak tedy?

V první řadě si člověk musí uvědomit, že ať děláte se svým egocentrickým já, co děláte, pouze taháte síť. A můžete žít život spirituální, ezoterický, nebo naopak na všechno kašlat. K hranici se přiblížíte teprve, když máte v sobě určitou zkušenost, určitý typ vědomí, když si uvědomujete, že nic víc než vznik, rozkvět a zánik tento třídimenzionální svět nenabízí, dál už to prostě nejde. Pak z toho vzniká touha hledat.

▼ Frustrace, kterou si člověk začíná uvědomovat, nebo stimul hledat dál? Jak funguje vaše škola?

Naše škola vytvořila od roku 1924 během prvních 30 let čisté astrální pole, kde bylo už něco možné. Upomínáme na určitý typ myšlenek, prvotní pramen a člověk, který je v tomto poli (v chrámu), je jím ovlivňován. Působí to jako výtah. Každý člověk jde nějakou cestou – je to vlastně zrychlení. Avšak to byl pouze začátek.



Mögling, Speculum, rukopis, po r. 1618

▼ Jakou roli hraje křesťanství, kristovství?

Je vytvořené pole takové kvality, která umožňuje se spojit s polem univerzálního Krista.

▼ Jak vnímáte Krista, kristovství?

Christian Rosenkreutz je pro nás prototypem ukrytým v člověku. Ježíše Krista rovněž vnímáme jako prototyp k následování své cesty.

▼ Zmínil jste Jana Amose Komenského – stavíte i na jeho myšlenkách?

Komenský byl členem Jednoty bratrské, která se na počátku vůbec nelišila od Katarů, kteří žili v jižní Francii a na Katary je vlastně napojena i naše škola. Kataři – dnes jsou bohužel vnímáni jako heretická křesťanská skupina – byli zase napojeni na Bogomily a ti zase na první gnostiky. Je to takový řetězec, který vychází z Indie... Pomocná ruka, která chce dát poznání, jak se vracet zpátky, již od samého počátku oddělení od původního domova. V dobách vzniku křesťanství byli lidé postaveni před svobodu, ale nedokázali s ní zacházet, proto volali po řádu a systému. Tak vzniklo exoterní náboženství. Zákony, pořádek, tresty... Je důležité dát ale každému jednotlivci svobodu, aby mohl jít svým tempem a mohl se svobodně realizovat. Duše se potom může spojit s duchem. Existuje ale mnoho mocenských skupin postavených na tom, že je člověk odkázán na vnější autoritu, a na to, co ona mu řekne. Bůh je poznatelný bez autorit a prostředníků a to je našim cílem.

▼ Často si svůj praatom v srdci, božskou jiskru, vůbec neuvědomujeme a stále hledáme něco venku.

Když už jsme u Komenského – nádherně je to vykresleno v díle *Labyrint světa a ráj srdce*. Poutník prochází všemi oblastmi – vědou, náboženstvím, uměním, žením se, rodí děti... a ani v jednom „cechu“ není spokojený. Má uzdu a otěž kolem krku a brýle ukované z dobrých předsevzetí... všechny ty věci, které dostáváme, když se narodíme, definují náš stav klamu, svět, jak ho vnímáme. V momentě, když se brýle pohnou, máme možnost vidět realitu, jaká je a můžeme srovnávat. Komenského poutník tedy poutivě prochází celý svět, tak poutivě, že dojde až na kraj, kde je smrt. Zjistí, že ani po smrti není nebe. Osobnost, jakou jsme, se časem rozpadne a zanikne i se svými jemnohmotnými těly, duše, která hřeší umírá. Oddělí se éterické tělo od astrálního. Mikrokosmos, který se bude znovu inkarnovat, si vytvoří u jiných rodičů úplně jinou osobnost, na základě jejich krve, karmy národa a k tomu přidá kvintesenci databáze a software, mnoha tisíciletou karmu, kterou vlastní.

Oproti reinkarnaci a opětovnému vtělování je transfigurace stvořením člověka ze zcela nových sil. Nová astralita, nová mentalita. Osobnost a duše nynějšího člověka je „zaživa“ transfigurována v nové vědomí. Naše látkové tělo je nutný předpoklad tohoto procesu.

▼ Poutník po putování zjistí, že v Labyrintu žádné štěstí nenajde – tedy zbývá ráj srdce.

Ano, padne na zem a vykřikne, že si přeje, aby zemřel, že už to tady nemůže vydržet. Teprve v tomto okamžiku se ozval hlas...

▼ **Musí se člověk dostat do tohoto trýznivého stavu, aby byl vůbec schopen jiného náhledu a perspektivy?**

Vzpomeňme na Luthera, proměnu Šavla v Pavla, život Buddha... prožívají krizové momenty a uvědomují si: vznik, rozkvět, zánik. Zdánlivě mohou mít leccos, být šťastně vdaná, ženatý, mít všechno, nicméně jsem ovládán dialektikou přírody a vím, že vše jednoho dne v této realitě spěje k zániku. Východiskem je návrat do svého srdce a pevně zavřít vrátka. Zjistíte, že je tam hrozný nepořádek a čeká vás úklid. Vnitřní hlas vám sdělí, že vše, co hledáte, v něm, v Kristu máte. Potom vnější svět vnímáte jinak – jako nástroj pro regeneraci, proměnu, výchovu a zkušenosti tak, abychom došli do tohoto stavu a mohli se sami osvobodit. Odevzdáme se Božské síle a spojíme se s ní. Až po takové proměně potkáváme lidi, kteří jsou podobní. Komenského poutník před tím nemohl najít nikoho. Potkával i tzv. rosenkruciány, kteří cosi vykřikovali, ale jejich učení bylo prázdné. Ty opravdové nepoznal, jen spoustu falešných. I dnes se můžeme setkat se spoustou nápodob.

Člověku se najednou „posunou brýle“ a uvědomí si, jak moc je spojený s tímto světem, s labyrintem. Jak moc obhazuje své názory, jak moc na něčem lpí – to pochopí, když se setká s touto silou, duchem. Je to vlastně zasvěcení. To, co uskutečníte v sobě, to pochopíte. Uvědomíte si, že jste mikrokosmem a tím potenciálním dítětem božím. A začnete s procesem proměny. Nebo se alespoň pro něj rozhodnete.

▼ **Už vás přestane bavit „lítat“ po labyrintu a kladete si otázku, jaký to má smysl?**

Ano, a to už je začátek nového směřování. Ne nadarmo se říká, že evangelium je jen pro silné. Pokud se totiž člověk s touto velkou silou začíná konfrontovat, působí i síla dostředivá, která odšťihává různé vazby. Ta síla začíná „rozlamovat“. Tady už to necítím, tady mě to nebaví, smete třeba dvacet let mojí duchovní praxe... Třeba jsme obdivovali nějaký směr, ale chápali ho jenom v mentální rovině. To je fáze boření svatostánku a prázdné ruce k tomu. Ale je tady základ, na kterém je možné stavět – základní myšlenka svobodného zednářství – úhelný kámen Ježíše Krista. Málokdo ale tuší, co si pod tím pojmem

představí. Jedná se o stavbu pyramidy se spektrem všech barev duhy. Proto je pyramida také zednářským symbolem.

▼ **Jak tedy stavět pyramidu?**

Postupně se to začne objevovat. Člověk – adept – na to má přijít sám. Začíná v koncentrované formě působit síla – Bůh – která je nám neznámá. Znamená to také rozmést všechny představy o Bohu, které máme. Například Řecký Panteon Bohů si můžeme představit jako jednotlivé aspekty božství – funkční energie pro tento svět. Teprve za nimi je neznámý Bůh a cesta do vnitřní školy. Probíhá očistování srdce, úklid alegorického Augiášova chlívu – tam začíná práce. Důležité je u sebe tento nepořádek rozpoznat a použít rosenkruciánskou metodu: „Bože, prosím, daruj mi čisté srdce...“ – nepoužíváme klasickou zpověď, neprobíráme se svými hříchy. Aplikujeme praktický hermetismus „jak nahoře, tak dole“ – Bůh je i v srdci. Tedy nevztahujeme se k panně Marii, ale k původnímu atomu v srdci...

▼ **Jak reagujete, když na vás někdo útočí?**

Víceméně si uvědomím, že to vyvolávám já. Projekce, nebo energeticky z minulých životů – magnetismus.

Při tomto procesu mě třeba někdo začne bytostně vadit, nějaká vlastnost – kritika – se třeba zhorší... ale ve chvíli uvědomění a prožití to skončí.

▼ **Co s tím děláte?**

Hned to změnit nejde – nejdříve se třeba rozčlíte, ale pak jste nabádán hledat jiný způsob řešení, než ten, na který jste zvyklý. Pak se intervaly zkracují. Ve škole a při studiu při kontemplaci pracujeme s novými silami, dostávají se do krve a začínáte směřovat prostě jinak. Při návštěvě chrámu je sjednocována svatyně srdce a hlavy. Tam je jediná možnost počátku. V srdci a hlavě jsou totiž ukryty určité orgány, které nejsou ovládány automatickými procesy jako ostatní tělo.

A vše bychom měli chápat... pijete to jako rosu z růží. Člověk našel to, co celý život hledal a asimiluje síly, nadechu-

je je. V novém prostoru na nás čekají „nové šaty“, které musíme sami utkat. „Soma psychikon“ – náš nový systém, který se s námi zatím nemůže spojit, protože není hotov. My ale vytváříme spojky, stavíme chrám nebo pyramidu. Představte si židovskou hvězdu – dvě pyramidy se spojují, ale ta spodní na to musí být připravená. Jinak by se zničila. Naše škola jde cestou královského umění, transfigurace. Pracujeme ve skupině, ve společenství, ale i u nás někdy zasednou lidi jako v kostele – cílem však není pouze naslouchat a povznést se, je nutné tyto myšlenky potom aplikovat do běžného života.

▼ **Zmínil jste, že Christian Rosenkreutz je prototypem kristovství. Co přesně máte pod pojmem kristovství na mysli?**

Kristus je určitý typ síly s určitou vibrací a vychází z pramene neznámého Boha. V naší filozofii je Ježíš nově vznikající duše ze sféry ducha. Ježíš musí vystoupit nahoru (na horu), do hlavy, na Golgotu. V lebce máme hypofýzu a epifýzu – to místo nazýváme královská ložnice. Tam dojde k mystické svatbě a zároveň také k ukřižování. Bůh je neznámý, ale poznatelný – děláme vše pro to, abychom ho poznali. Gnoze je poznáním.

▼ **Vraťme se ještě na závěr k odkazu Jana Amose Komenského.**

Komenský nás nabádá, že bychom měli společně nastoupit na loď a vyplout. Škola by měla být pomocným nástrojem, abychom vůbec vypluli. Ve světě existuje mnoho skupin a proudů, jejichž cílem je pomoci k osvobození lidstva, věk Vodnáře tomu vyloženě nahrává. Naše škola se na tom také podílí. Zhruba desetkrát do roka pořádáme konference se spirituálním tématem, tak může zářit oheň a vzniká atmosféra, do které může vstoupit světlo. Rovněž pořádáme sympozia a výstavy. Vznikl Rosenkruciánský nadační fond, jehož cílem je zpřístupňovat staré poznání, v Amsterdamu existuje knihovna, kde se dají zhlédnout originální rukopisy.

Více o nás se dozvíte na www.rosicrucianum.org. 🌹

Hana Němcová

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



Panna Maria

DEŠTĚ A ÚRODY

DANIELA FILIPI, ilustrace autorka



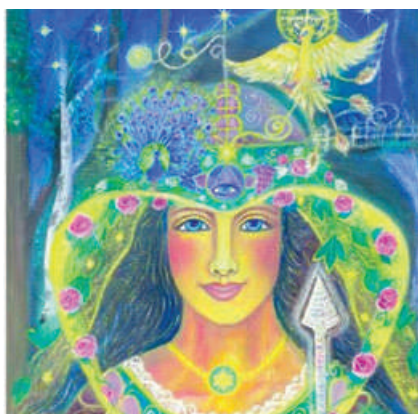
Čeká na nás další patron naší překrásné Země, kterého již brzy zprostředkuji. Dnes ale upřednostním velmi důležité volání matky Země a vysvětlím význam ženského principu ve stvoření, bez kterého není života. Kdysi dávno jsem zahlédla na Vyšehradě v bazilice sv. Petra a Pavla Pannu Marii deštovou, ke které se modlili Pražané, když byla enormní sucha a hrozil hladomor. Opravdu – po dlouhém procesí, které vedlo až na Karlovo náměstí, a po modlitbách začalo pršet.

A nyní, v tomto čase, jsme na tom podobně. Nemyslím ty občasně bouřky a lijáky v současnosti. Ty jen „smetou“ ornici, ale do země se vsákne vody jen velmi málo. Spodní vody mizí, a navíc válečné konflikty způsobují nedostatek dovozu pšenice z východu pro jižní státy. Jak se tedy máme chovat my lidé, kteří chceme mír a klid na duši?

To je běžná otázka, kterou si klade-me, a tak si dovolím popsat některé skutečnosti z vlastní zkušenosti a z poznání ve svém okolí a v běžném životě. Často je možná přehlížíme, protože je nepovažujeme za podstatné. Citliví lidé používající intuitivní vnímání si jistě všimli, že ve společnosti a vůbec na Zemi je opomíjený ženský princip. Ženský princip neznamená jen ženu, jak se mnozí domnívají. Do tohoto pojmu a systému bytí můžeme zařadit v první řadě naší nervovou soustavu a pravou hemisféru mozku – tvůrčí princip, hudbu, verše, něhu, laskavost, intuici – neboli šestý smysl, úctu k ženám... Pro orientaci – levá hemisféra naopak spouští nervový systém mužského principu, tedy řád, písmo, matematiku, pořádek, úctu k mužům.

Ale vraťme se k ženskému principu Krista: Symbol Panny Marie a zrcadlově Matka Země, která neustále plodí, dává nám veškeré suroviny včetně vody a potravin. V tuto chvíli si musíme uvědomit, že ropa, peníze a šperky nemají větší hodnotu pro život než včely, stromy a čistá voda! Pokud zahynou včely, zahyne i lidstvo. Ženský princip je odjakživa inspirací pro muže, aby mohl fungovat, jako její ochránce. Měsíc je uvnitř plný vody, a proto se magneticky spolupodílí na přílivu, odlivu, ženské plodnosti každých 28 dní, měsíčních cyklů atd. Když žena muže pohládí, pochválí a uspokojí, rozžárí se jako slunce. To je ta tajemná síla ženy! Některé z žen však na to se svou emancipací zapomínají a chovají se spíš jako muži. Pomalu začínají hrubnout, vytrácí se něha, přebírají funkci muže. A to vše souvisí i s živoucími ději na Zemi. Muži s nedostatkem lásky nahrazují sílu ochránce a pokory za ego – za sílu válčení a neústupnost. Zlo

bude plodit vždy jen zlo. To se týká samozřejmě obou pohlaví.



Všechno souvisí se vším, a tak i pomalu mizí spodní vody, studánky vysychají, stromy nemohou přijímat vodu do kořenů a pomalu schnou. Někteří lidé to samozřejmě nevnímají, a když už začnou, je většinou již pozdě. Co tedy dělat? Začít můžeme vždy jen u sebe: neplýtvat zbytečně vodou, mít úctu k přírodě, být příkladem svému okolí, uvědomovat si, že jsme tady jen ve „škole lásky“ a na návštěvě. A hlavně naslouchat svému svědomí, které je spojnicí k Bohu. A jak se budeme chovat k Zemi a ke svým bližním, tak se bude i Bůh chovat k nám. Člověk však není žádná loutka, aby mu někdo říkal, co má, či nemá dělat a tak jen píšu pár slov k zamyšlení a uvědomění, že za všechno, co vykonáme, byť i v myslí, si budeme jednou zodpovídat. Člověk neodejde ze Země, dokud nezaplatí za své činy do posledního krejcaru. Myšleno obrazně.

Vrátíme se však k obrazu **Panny Marie deště a úrody**, který jsem malovala, když se začalo válčit na východě. Tak nějak se mi všechno pospojovalo a v duchu jsem si říkala, že bych měla něco vytvořit k zamyšlení, alespoň tak jak umím. Na obraze v pozadí jsem zachytila křišťálovou horu, která září z duchovní dimenze na Zemi. Odtud jednou za rok na letnici vylévá Duch svatý energii pro všechno živé. Všechno se musí dobýjet i příroda, lidé, zvířát-

ka, atd. Důležitá substance a součástí přenosu je samozřejmě voda. Každý organizmus či buňka může fungovat jen za přítomnosti vody. My lidé ji máme v těle skoro devadesát procent. Díky vodě v těle nám fungují orgány, rostou vlasy, nehty, hojí se rány apod. Na temeni hlavy je každý člověk jedním paprskem propojen s prapodstatou, tedy s Bohem. Někdo má celý provazec a někdo jen slaboučký paprsek zablokován svou negací a nevěrou. Člověk s černou nitkou nemůže tedy přijímat energii sv. grálu Ducha svatého, a tak vysává ze svého okolí. Pozor na setkání s takovým člověkem. Když s námi komunikuje, začínáme být unavení a chce se nám spát.

Dále je na obraze Panna Marie s dítětem, do kterého se můžeme promítnout se svou duší a požádat o ochranu. Měsíc v úplňku odráží svůj obraz do každé tůňky, jezera, moře, a tím nám chce říct o zrcadlovém působení na zemi. To znamená, že všechny děje kolem nás nám ukazují naše nitro a realitu, kterou si sami vytváříme svou myslí. Proto, když se někomu něco na nás nelíbí, je to jeho problém, ne náš. Zloděj bude pomlouvat zloděje, že krade. Podvodník bude všude vidět podvody apod. Abychom to uviděli, musíme se vždy hlouběji zamyslet. Lilie na obrázku symbolizují čistotu a spravedlnost. Stromy symbolizují naše plíce a svobodu dýchání. Klasy jsou symbolem úrody, růže jsou symbolem lásky, bez které nelze rovněž žít. No a nakonec tady máme kapičky vody v rovnoramenném kříži pravdy a spravedlnosti.

Bez vody není života, nic se neurodí, nic nevykvetne, ani naše duše. Budme tedy vděční za každou kapku a ukažme, že umíme s vodou šetřit, že umíme mít rádi své bližní a nikomu nic špatného nepřejeme. Věřte, i když vody bude málo, ti, kteří se zachovali správně, budou jí mít vždy dostatek.

Předávám 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“.



*„Je načas se probudit, je načas si vzpomenout,
kdo jste, je načas se osvobodit.“*



MEDITACE

s posvátnou geometrií hvězdné brány

Meditací s hvězdnou bránou se v současné době účastní tisíce a tisíce lidí po celém světě. Setkávají se na živo, nebo se k meditacím připojují on-line. Díky novým technologiím mají účastníci ze všech kontinentů možnost být během okamžiku ve spojení. Vytváří se tak silné pole energie, které napomáhá k vzestupu vědomí celé planety Země.

CO JE TO HVĚZDNÁ BRÁNA?

Hvězdná brána je vědomá geometrická forma obsahující několik vrstev posvátné geometrie. Je interdimenzionálním vstupem, který vytváří silné, multidimenzionální energetické pole. Toto laskavé pole funguje jedinečným způsobem – každý jednotlivec je v přítomnosti Hvězdné brány rozpoznán a je mu poskytnuta pomoc takovým způsobem, který je v danou chvíli nejvhodnější.

A toto vyladění – tato vibrace – vás podporuje v rozpouštění starých omezení, která vám už neslouží. Také napomáhá při získání přístupu k tomu, čemu říkáme Supervědomí – vašemu skutečnému Já – k nádhře a dokonalosti, která je ve vás ukryta.

Není to těžká práce, jen se jednoduše uvolníte do láskyplných, podpůrných energií, které vás propojují s mnoha průvodci a realitami mnoha dimenzí, které jsou dostupné, aby vám pomáhaly – pozvedaly vás – a začaly vám ukazovat rozsáhlost této existence, dalece přesahující vše, co jste zažívali dříve.

Co je to posvátná geometrie?

Posvátná geometrie je základním jazykem vesmíru. Podle jednoduchých zákonitostí posvátné geometrie je stvořena a uspořádána veškerá viditelná i neviditelná realita. Dělení buněk, uspořádání atomů, molekul a prvků, oběžné dráhy planet, galaxie, šnečí ulita nebo

květ růže... Každý tvar, každá bytost, veškerý život je pestrou sbírkou geometrických energetických polí, která jsou – každé podle zaměření – plna požehnání nebo deformace. Proměňují se však s každou myšlenkou a každou subtilní jemnohmotnou energií.



Působení Hvězdné brány zahrnuje léčení fyzického těla a vytváření jeho rovnováhy, jasnost pochopení a zásadní

vhledy na úrovni mentálního těla, hlubokou relaxaci a odstranění stresu z emocionálního těla. Lze odstranit i osobní karmu a aktivovat léčitelské schopnosti. Můžete si i vzpomenout na své minulé životy.

Mnozí lidé díky energetickému poli Hvězdné brány také hmatatelným způsobem vnímají své průvodce, často poprvé v životě – mohou je cítit, slyšet nebo vidět. Tyto změny mohou nastat už jen tím, že je člověk přítomen v energetickém poli Hvězdné brány.

Nemusíte nic „dělat“. Všechny tyto změny přicházejí během vedených meditací díky zvýšení vibrační frekvence jednotlivce. Spící části multidimenzionálních vláken DNA jsou stimulovány k probuzení, což vede k většímu uvědomění a k růstu duchovní přítomnosti ve vás. Většina lidí vnímá setkání s Hvězdnou bránou jako úžasné.



Prageet a Julieanne

Konstrukce Hvězdné brány byla svěřena v roce 1989 Prageetovi Harrisovi. Při meditacích se můžete pravidelně setkávat i s Julieanne a skupinovým vědomím Alcazar.

SEZNAMTE SE: Prageet

Angličan Prageet Harris je mezinárodně známý channeler, který s duchovním růstem pomáhá lidem již déle než třicet let. Společně se svým průvodcem, Alcazarem, navrhl a sestavil Hvězdnou bránu, která pomáhá skupinám a jednotlivcům v procesu pochopení a sebepoznání – v procesu probuzení. Celý svůj život zasvětil pochopení, jak lidé fungují, jak nás ovlivňují emoce a nevědomá mysl a jak lze snadno vystoupit z těchto omezujících vzorců.

Julieanne

Julieanne Conard se k projektu Hvězdné brány připojila v roce 2012 poté, co

objevila své hluboké spojení s Hvězdnou bránou i průvodcem Alcazarem, kterého také channeluje. Původně zamýšlela studovat alternativní medicínu, nyní se zaměřila na osobní transformaci a rychlé sebeuzdravení skrze vysoké vibrace Hvězdné brány. Spolu s Alcazarem vyvinula Julieanne novou formu energetického sebeuzdravení známého jako Esence života, které nyní vyučuje ostatní.

KDO JE ALCAZAR?

Alcazar je skupinové vědomí, shromáždění Vesmírných Mistrů. Vesmírní Mistrí spojují své energie do jedné a jejich mluvčí, Alcazar, komunikuje s lidstvem. Vše, co si Alcazarova skupina přeje, je komunikovat a odpovídat jak jednotlivcům, tak celému lidstvu.

„Jsme oddělení od energie vědomí Hvězdné brány a zároveň jsme s ní v jednotě. Vaše mysl není schopna zcela pochopit, ale možná to dokážete cítit. Zjednodušeně řečeno – pracujeme s vědomím Hvězdné brány.“

Nabízí se otázka: „Kdo, nebo co je vesmírný Mistr?“ Milovaní, kdybychom vám na to odpověděli, vystala by další otázka. Místo toho, abychom vám dávali odpovědi pro vaši mysl, zveme vás, abyste vnímali naši energii, abyste pocítili naši přítomnost, naslouchali jste našemu vedení a rozhodli jste se sami: „Je to něco, co se mnou rezonuje? Cítím, že je to pro mne správné?“ Pokud to cítíte jako správné, nádherné bytosti, pak následujte naše vedení. Pokud to necítíte jako správné, pak to odložte a najděte si to, co pro vás bude vhodné. Protože, milovaní, nejvyšším cílem pro úplně každého je vrátit se zpět k Jednotě, poznat sebe a být svobodný.“

Vás, kteří rezonujete s Alcazarem a prací Hvězdné brány, kterou jsme vám představili, vítáme. Zveme vás, abyste se uvolnili a pustili jste potřebu kontroly – jednoduše pozorujte a vnímejte s větším uvědoměním a přítomností, protože takto vás můžeme dovést k tomu, abyste poznali své vlastní Já.“

My jsme Alcazar a zdravíme vás. My jsme Alcazar a nabízíme vám vaše skutečné Já.“ Alcazar

Zdroj: www.stargatecestina.com

BOŽÍ MUKA NEJSOU JEN KRAJINOTVORNÝM PRVKEM...

Mgr. ROBERT NAJMAN, RADOSLAV PATOČKA

*Jde o němé svědky dávných událostí tvořící
paměť krajiny s přidanou hodnotou duchovna.*



Boží muka Veverská Bítýška

Kapličky, kříže, kamenné plastiky světců a boží muka tvoří významnou součást otevřené krajiny i zástavby vesnického či městského prostředí. Tyto drobné sakrální stavby – byť si to většina z nás neuvědomuje – dotváří estetický ráz krajiny a propůjčují danému místu určitý, nezanedbatelný duchovní rozměr.

Byly a často i dnes jsou místem zastavení kolemjdoucích, kteří si je nejen prohlédnou, ale možná se i zamyslí. Některé je vnímají jako symbol cesty s duchovními hodnotami, ke kterým lidé ve změní radostí i trápení života docházejí a také jsou pro ně symbolem společenství s Ježíšem Kristem a s jeho svobodou – jsou pro ně místem pro modlitbu. Jiné je berou ryze pragmaticky – jako důležité orientační body.

Řekněme si dnes něco o božích mukách. Podle křesťanské tradice vychází jejich podoba ze sloupu, u kterého byl před ukřižováním bičován Kristus. Je doloženo, že v 11. století se ve Francii objevují u hřbitovů sloupy zakončené hlavicí, do které se vkládala svíce. Takové sloupy zvané „svíce mrtvých“ pozdější boží muka připomínají pouze tvarem, nikoli účelem. Boží muka v pravém slova smyslu se na našem území sporadicky objevují od 13. století, avšak k typickému obrazu venkovského a následně městského prostředí začaly patřit o několik století později.

Pokud jde o typologii, rozlišujeme dva ustálené typy: boží muka sloupová a pilířová. Sloupová jsou nejstarším typem této památky v Čechách i na Moravě. Zhotovena jsou z kamene a skládají se z hranolového podstavce s patkou, na němž sloup stojí a hlavice s výklenkem, která je završená křížkem. Sloup může být válcovitý, oválný, čtyřboký nebo polygonální, ojediněle trojboký symbolizující Trojici Boží. V pozdějších dobách byly některé sloupy doplněny korpusem Krista. Do výklenku byla umísťována také lucerna, jejíž světlo pomohlo najít správnou cestu mnohým, které v neznámé krajině zastihla noc.

Pilířová boží muka jsou zděná, většinou omítnutá a obílena. Někdy mívají

(zejména na jihu Moravy) modrou „podrovnávku“. Stříška byla kryta zprvu šindelem, později pálenými taškami případně cihlami. Celou stavbu završoval kovový kříž. Oba typy božích muk se stavěly tak, aby jejich výška byla přibližně 2,5 metru. I když na uvedené typologii panuje všeobecná shoda, je třeba vzít v úvahu, že během staletí



Boží muka u muzea v Litovli, 1564

byl tvar božích muk v různých krajích obměňován. Tak například v intravilánu obce Chudčice (okres Brno – venkov) stojí krásná, atypická pětiboká stavba z druhé poloviny 19. století s nádherně tvarovanými výklenky a obrázky svatých.

Velmi náročně utvářená zděná architektura pilířové boží muky z poloviny 18. století u Veverské Bítýšky nedaleko hradu Veveří (okres Brno – venkov) je nejen stavebním skvostem, ale též výrazným krajínotvorným prvkem. Nároží stavby jsou tvořeny trojicemi postupně ze

sebe vyrůstajících pilastrů s bohatě profilovanými hlavicemi. Freskové obrazy v půlkruhově zaklenutých nikách se bohužel nedochovaly. Místo, které je východiskem k jednomu z nejstarších moravských hradů, nese název „U Bílých božích muk“. O této stavbě jsou mnozí přesvědčeni, že kryje důmyslný větrací systém podzemní



Boží muka u muzea v Litovli

chodby, která prý vedla hluboko pod zemí z hradu Veveří, přes Bítýšku (to by ovšem musela vést hluboko pod úroveň dna řeky Svratky!) do kláštera Porta coeli u Tišnova a pokračovala do hradu Pernštejn, což je vzdušnou čarou bratru 25 km. Podle pověsti byla chodba nejen dlouhá, nýbrž i prostorná, neboť jí snadno projelo koňské spřežení. Pověstky, že chodba pokračovala dále do Čech a snad až do Polska, nechme stranou.

Ostatné pověsti se vztahují k mnoha stavbám tohoto druhu. Boží muka situovaná v ploché krajině u Břeclavi při

silnici do Ladané byla sice přestavěna, nicméně původní vročení v základním kameni je 1734. Údajně stojí na místě, kde byl bleskem usmrčen mladík, který měl krátce před svatbou.

Tragickou smrt zedníka připomíná boží muka ve Vítovce, části města Odry (okres Nový Jičín). Zubem času poznamenanou stavbu připomínající odchod švédských vojsk za třicetileté války bylo třeba opravit. Následující text není pověstí, nýbrž validním záznamem tragické události, ke které došlo v roce 1935: Stavbu obnovil pan Alois Fischer z Vítovky na památku nešťastné události, ke které došlo při



Chudčice, pětiboká boží muka

hašení vápna. V poledne, až na jednoho, zedníci práci přerušili a odešli do hospody. Když se kamaráda nemohli dočkat, vydal se jeden z nich zjistit, co se děje. Byla to hrůza. Nešťastník spadl do jámy, ze které se nemohl dostat. Než ho kamarádi vytáhli, byl popálený a po převozu do nemocnice přes veškerou péči zemřel. *„Zednický mistr přepisoval vinu sobě, proto se rozhodl chátrající památku obnovit,“* končí záznam smutné události.

V Hustopečích (okres Břeclav) při jedné z historických přístupových cest do města se zachovala boží muka s vročením 1579 v místě, kde

bývalo pohřebiště při morových epidemiích. V Bystřici pod Lopeníkem na Uherskohradištsku připomíná boží muka v zalesněném terénu místo cholerového hřbitova z let 1708 a 1866.

Pojďme k radostnějším příběhům. Na Tišnovsku stojí při silnici z Lažánek do Maršova pilířová boží muka na místě, kde si podle pověsti slíbili snoubenci věrnost až za hrob. Když žili jako manželé půl století, nechali na místě slibu věrnosti postavit boží muku. Mnoho božích muk stojí jako symbolické, avšak trvalé poděkování v místech, kterým se morová či cholerová epidemie vyhnula. V Dobřanech na Plzeňsku nechal boží muku z toho důvodu vystavět tamní mlynář. Vidět ji můžete v blízkosti komunikace k přivaděči u silnice č. 180. Dobřanská stavba je také jedna z těch, která není na původním místě. Původně stávala u rozcestí, kde byla za minulého režimu úmyslně poničena. A když jsme u toho přemísťování, pěkným příkladem ochrannářské péče je boží muka v Rosicích u Brna, která stávala na malém ostrůvku frekventované křižovatky silnic. Opakovaně byla poškozena kolizí s vozidly, proto ji přemístili o několik desítek metrů na místo zcela bezpečné.

Boží muka u Radomyšle na Strakonicku zasvěcená Janu Křtiteli je spojena s pověstí mající krásné, šťastné zakončení: jistá paní z Kožlů měla velké trápení, neboť její syn byl od narození němý. Často s ním chodila k obrazu světce, vroucně se modlila a prosila o uzdravení. Poté poseděli u studánky. Chlapec si hrál a při tom spatřil motýla. Chtěl ho chytit, natahoval ruce, ale motýl usedl si na jeho ústa. A stal se zázrak, chlapec promluvil: *„Maminko, motýl! A jak je krásný!“* Na místě zázraku nechala šťastná matka postavit boží muku zasvěcenou Janu Křtiteli.

Mgr. Robert Najman

absolvent Gymnázia Jana Opletala v Litovli, žije v Litovli. Vystudoval obor historie - muzeologie na Slezské univerzitě v Opavě. Od listopadu 2005 dosud působí jako pracovník litovelského muzea se zaměřením na regionální historii. Kontaktní e-mail: najman@muzeumlitovel.cz

Radoslav Patočka

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



Boží muka Lažánky

Ve středním Pomoraví je známá renesanční boží muka v Litovli datovaná do roku 1564. Byla postavena jako poděkování za konec morové epidemie před domem v dnešní ulici Palackého na olomouckém předměstí. Její součástí byla také lucerna, součást veřejného osvětlení. Houstnoucí provoz na rušné komunikaci ji ohrožoval, po poškození nákladním autem byla opravena a přenesena na klidnější a bezpečnější místo, od roku 1983 je v parku nedaleko muzea asi 300 m severozápadně od původní lokace. Součástí této památky je znak soukeníků a monogram WT.

S morovou pohromou souvisí také morové sloupy charakteristické pro městské prostředí. To je ovšem již jiná kapitola.

ZLATÁ SINDIBÁDOVA CESTA

MILOŠ JESENSKÝ

Sindibád je typom mýtického hrdinu prekonávajúceho značný kus cesty, aby sa postupne zo sveta arabských legiend presunul aj do celuloidového sveta filmov, z ktorých jeden z roku 1973 prepožičal názov aj tomuto textu. Príbeh siedmych fantastických ciest patrí medzi perly z Rozprávok Tisíc a jednej noci, keďže pochádza z dôb, kedy sa ešte ani nikomu ani len nezdalo o horiacich vrtných vežiach a krajinu medzi Eufratom a Tigrisom neorali výbuchy delostreleckých granátov.

POD NAPNUTÝMI PLACHTAMI
FANTÁZIE

„Volám sa Sindibád a pochádzam z Bagdadu. V ôsmom storočí som sa plavil po siedmych moriach a vyhľadával dobrodružstvá,“ hovorí o sebe legendárny námorník v úvode grafickej novely Dana Johnsona. „Na svojich cestách som sa stretával s rôznymi kultúrami. Mohol som sa pýšiť tým, že som bol dôveryhodným priateľom mnohých dobrých a čestných ľudí z rozmanitých krajín.

Veril som v spravodlivosť a bránil som slabých a utláčaných. Vždy som bol pripravený postaviť sa zlu, nech už malo akúkoľvek podobu. Moje činy boli legendárne a moje príbehy kolovali po celom svete.“

Sindibádova púť pritom začína vcelku prozaicky. Akonáhle budúci námorník premrhá otcovské dedičstvo, financuje zo zvyškov peňazí obchodnú výpravu do zámoria. Vypláva z irackého prístavu Basra a jeho loď brázdi vlny Perzského

zálivu smerom k Hormuzskému prielivu. Navštevuje „ostrov za ostrovom a zem za zemou“ až sa dostáva do Ománskeho zálivu. Niekde uprostred vodnej pláne Arabského mora vystúpi Sindibádova posádka na nádhernom ostrove a ten sa začne potápať. Za týchto dramatických okolností zistia, že vôbec nešlo o skutočný kus súše, ale o obrovskú veľrybu, ktorá sa tak dlho neponorila, že sa na nej usadila zemina a vyrástlo rastlinstvo. Neskôr sa odvážny námorník ocitá pri pobreží ostrovnej ríše pod nadvládou kráľa Mihrdžína, čo je zrejme skomolený titul indických vládcov maharádža. Môžeme sa len domnievať, že išlo o súostrovie Lakadivy, prípadne Maledivy, ktoré boli v prvom tisícročí osídlené z indického subkontinentu. V roku 1153 tu bol založený jeden z ďalších islamských sultanátov, takže Sindibád tu musel pobudnúť ešte pred touto časovou hranicou. V príbehu sa jeden z ostrovov volá Kásil (či Kábil) známy predovšetkým nočnými slávnosťami bubnov. Sindibád tu nejaký čas pobudne a potom sa šťastne vráti domov do Bagdadu, kde sa ostatne začína i končí každé jeho putovanie.

Pri svojej druhej ceste Sindibád vystúpi na neznámom ostrove v Indickom oceáne a keď zmorený únavou zaspí na pobreží, posádka odpláva bez neho. Situácia začne byť o chvíľu dramatická, keďže tu hniezdi obrovský vták Ruch, kŕmiaci svoje mláďatá slonmi. Náš hrdina sa však šikovne priviaže k nohám ozrutného operenca a ten ho odnesie letom – svetom do Diamantového údolia, odkiaľ sa nie je možné vlastnými silami vyšplhať. Zachráni sa skutočne kurióznym spôsobom. Obyvatelia miestneho kraja totiž hádžu do údolia podrezané zvieratá a keď sa na ich lepkavé telá nabalia diamanty, vynášajú ich hore orly. A tak sa zo zradnej rokliny dostáva i Sindibád.

Diamantové údolie spomína i stredoveká legenda o hrdinských činoch Alexandra Veľkého a podľa nej by sa mala nachádzať niekde v severovýchodnom Iráne, blízko dnešných hraníc Afganistanu. Tu síce nájdeme mohutné horské masívy, ako uvádza legenda, ale nie nosorožce známe autorovi rozprávok Tisíc a jednej noci, ktoré v jeho predstavách slúžili ako





Efez, Turecko

potrava vtáka Rucha. Miestopisné žonglovanie s topografiou dokončuje nie celkom jasný epilóg, v ktorom sa Sindibád postupne vracia po súši až do Bagdadu.

NIKDY NEKONČIACE DOBRODRUŽSTVÁ

Na tretej plavbe Sindibádovu loď prepadnú pri pobreží s Horou chlpáčov podivné, človeku podobné tvory, ktorých veľkosť, čiernobiela farba, čierne tváre a žlté oči zodpovedajú nadmerne mohutným lemurom. Námorníci sa však obávajú na nich zaútočiť, keďže ešte po stáročia trvala povera, že lemury dokážu hodený oštep obrátiť proti človeku. Sindibád teda podľa všetkého plával pozdĺž východného pobrežia Afriky a dostal sa až na Madagaskar. Opice plavidlo ťažko poškodila, Sindibád stroskotá na ostrove s obrom ľudožrútom, toho sa ale podarí oslepiť a on sám na vlastnoručne urobenej plti uniká spolu s dvoma námorníkmi na ostrov as-Saláhita v Indickom oceáne, odkiaľ sa mu neskôr podarí vrátiť domov.

Štvrtá plavba nezačína bohvieako šťastne. Loď na širom mori rozbije búrka a Sindibáda odnesie na troskách morský prúd k ostrovu, kde vládnu

prapodivné obyčaje. Jeho obyvatelia podávajú svojim zajatcom potravu spolu s výťažkami rastliny po ktorej sa okrem straty vlastnej identity dostaví neukojiteľný hlad, až sa nakoniec takto postihnúť neboráci pasú na tráve ako zvieratá. Osud nešťastníkov nie je ťažké predvídať – keď sú dostatočne vykrmení, domorodci ich podrežú, aby si z nich pripravili delikatesu. Sindibád ale opäť uniká a zachráni ho zberači korenia. Tento zdanlivo bezvýznamný fakt však naznačuje, že nie celkom dobrovoľne pobudol niekde na Malabarskom pobreží v juhozápadnej Indii. Nasledujú obvyklé peripetie a potom predsa len zdarný návrat domov.

Na piatej obchodnej plavbe nemieni Sindibád ponechať nič náhode. Kúpi si vlastnú loď a jedného dňa dopláva k ľudoprázdneho ostrova. Tu spolu s lodníkmi objaví obrovské vajce vtáka Rucha a keďže sú naozaj hladní, škrupinu bez väčších cavykov rozbijú a vtáča rozporciujú nad oheň. Tak na nich dopadne ďalšia krutá rana osudu – monštruózny vtáčí pár sa strmhlav spustí na loď a roztrieška ju na márne kúsky, takže náš kapitán pokračuje v plavbe iba na polámanej doske. Po ďalších dobrodružstvách sa objavuje priateľská loď na obzore a Sindibád na jej palube zavíta

do Opičieho mesta. To ku svojmu bizarnému názvu prišlo hlavne vďaka nemilému faktu, že noc čo noc do jeho ulíc zostupujú tlupy agresívnych opíc a plienia ľudské príbytky. To by mohla byť hoci slabá, ale predsa len indícia námorníkovho pobytu. Opičie mesto sa podľa arabského podania totiž nachádzalo „v najvzdialenejšej krajine černochovej“, pravdepodobne v Sudáne nazývanom arabsky Bílý as-Súdán. Keďže však Opičie mesto malo ležať na pobreží a dnešný Sudán je vnútrozemský štát, mohlo by ísť aj o niektoré južnejšie pobrežie východnej Afriky.

Nová plavba priviedie neohrozeného arabského kapitána na ďalší ostrov oplývajúci korením a škoricou, zrejme na dnešný Cejlón. Odtiaľ sa plaví okolo najjužnejšieho výbežku Indie, Kumarského mysu späť do Basry a Bagdadu. Pri šiestej plavbe Sindibádov koráb stroskotá na pobreží Jantárovej hory a jeho samotného vlny odnesú k ostrovu obývanému Etiópanmi a Indmi. Po audiencii u miestneho kráľa a vylíčení svojich dobrodružstiev odpláva s družinou kupcov domov.

Siedma a zároveň posledná plavba začína vyplávaním z Basry. Istý čas ide všetko ako po masle a Sindibád

poznáva mesto as-Sín. Aj keď o jeho polohe nevieme z Rozprávok tisíc a jednej noci nič bližšieho, jeho názov možno voľne preložiť ako Čínske mesto. Aké by to však bolo dobrodružstvo bez poriadnej porcie napätia a drámy? Víchrice zaženie koráb do smrtonosnej oblasti známej ako „Posledné more“. Tu sa loď odoberie ku dnu po útoku trojice obrovských rýb, Sindibád však znova šťastne prežije. Na ostrove, ktorý sa ocitne v dráhe jeho improvizovaného plavidla ho tamojší obyvatelia potom štedro obdarujú za jeho trápenia. Tu sa dokonca aj ožení, na dlhých sedemadvadsať rokov usadí a neskôr sa s manželkou vráti do Bagdádu, kde už teraz celkom pokojne zostarne.

HĽADANIE SKUTOČNÉHO MOREPLAVCA

Pri čítaní predošlých príbehov je určite namieste otázka, do akej miery boli inšpirované skutočnými udalosťami a či ich hlavný hrdina naozaj existoval. A pokiaľ áno, išlo o skutočného muža z mäsa a krvi, alebo len obraz poskladaný z viacerých historických postáv – odvážnych námorníkov, ktorí pred viac ako dvanástimi storočiami brázdili vody Červeného a Arabského mora či Indického oceánu?

„Zdá sa, že meno Sindibád pochádza z perzského „Sindbad“, čo znamená „Pán rieky Sindh“, tvrdí historička Kallie Sczepanská. „Sindhu je totiž perzský variant pomenovania rieky Indus, čo naznačuje, že bol námorníkom z pobrežia dnešného Pakistanu. Táto lingvistická analýza tiež poukazuje na to, že príbehy sú v skutočnosti perzského pôvodu, aj keď všetky existujúce verzie sú zaznamenané v arabčine.“

Pri čítaní Sindibádových dobrodružstiev budeme pritom neodbytné čeliť dojmu, že niektoré z jeho príhod sme už kdesi čítali – na mysl máme samozrejme dávnoveké eposy, ako napríklad Homérovu Iliadu, ktorej sa líčenie príhod arabského námorníka azda najviac podobá. Pravde najbližšia bude asi verzia, podľa ktorej Sindibád skutočne existoval, ale na jeho príhody



Palác Al Faw, Bagdád

sa postupom času nabalili farbisté zážitky iných cestovateľov, až napokon nadobudli podobu líčenia siedmych plavieb, ktoré mu prepožičali nesmrteľnú slávu moreplavca naďalej žijúceho v našich predstavách.

Pritom je pozoruhodné, ako Sindibádove príhody inšpirovali moderné literárne diela. Spomedzi nich spomeňme aspoň „Príbehy námorníka Sindibáda“ poľského spisovateľa Boleslava Leśmiana (1878-1937), známeho aj prerozpráváním rozprávok z Tisíc a jednej noci. Kinematografia za ostatné polstoročie priniesla viacero pôsobivých filmov či televíznych seriálov, vrátane animovaných, popkultúru obohatili aj komiksové spracovania či interaktívne videohry. A legenda sa medzitým stihla čiastočne zmeniť aj na skutočnosť. V roku 1980 totiž neohrozený moreplavec, historik a spisovateľ Tim Severin (1940-2020) velil írsko-ománskej posádke, ktorá šťastne preplávala na replike Sindibádovej lode z pobrežia

Perzského zálivu do južnej Číny iba za použitia dobových navigačných prístrojov.

V čom ale spočíva sila Sindibádovho odkazu, ktorý fascinoval toľkých tvorcov a napodobovateľov dávneho arabského námorníka? Je možné, že posolstvo príbehov Tisíc a jednej noci skrýva pre nás ponaučenie, aké sa v situácii, kedy namiesto plachetníc odvážnych arabských námorníkov brázdia vody Perzského zálivu lietadlové lode a raketové krížniky, môže stať aj aktuálnym varovaním. Vďaka arabským rozprávkam vieme, že je neradno vypúšťať príslovečného džina z fľaše, práve tak, ako že zlého obra treba oslepiť, do tmavých labyrintov vstupovať s kľbkom nite a že nie je vhodné podliehať chamtivosti v jaskyniach plných drahocenností ako z Alibabovho legendárneho pokladu. Čas ukáže, či by azda nebolo lepšie nechať sa unášať nad Bagdadom radšej na čarovnom koberci fantázie, ktorá kedysi mohla byť aj skutočnosťou... 

MVDr. Miloš Jesenský, PhD.

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



HOUBY

Internet rostlinné říše

ŠÁRKA ERB ŠKACHOVÁ, foto autorka

Laickým pohledem na houby nás zajímá hlavně to, co je vidět nad zemí. Odborný pohled je zaměřen zejména na to, co vidět není. Rostliny v půdě spolupracují s obrovsky pestrou škálou organismů, které jim pomáhají přežít. Nejgeniálněji to umí právě houby skrze vlákna napojená na kořenové systémy rostlin a stromů (tzv. mykorhiza). Vlákna hub totiž fungují podobně jako podzemní kabely a jsou schopna předávat si cenné informace, takže podobnost s internetem je fascinující.

Každý den začíná úsvitem.

Houbaře budí ze spánku a láká je do lesa. Les žije nočním životem a s ranním rozbřeskem jde všechno živé do ústraní odpočívat. Takový je přírodní zákon lesa. Každý, kdo ho zastihne v oné krátké posvátné chvíli mezi dnem a nocí, pocítí zvláštní štěstí a neklidné očekávání. Zázrak rodícího dne je pokaždé nový a člověka nenechá lhostejným. I kdyby jej prožíval tisíckrát. Zrod nového

dne v nás probouzí nové duševní síly, nové myšlenky, vzbuzuje v nás chuť žít a vzepřít se nesnázím, které se lidem pletou do cesty. Poetická část lidské duše právem vybrala rozbřesk, svítání, za symbol vítězství dobra nad zlem.

Svítání, to je ten magický čas, kdy se nejlépe houbaří.

Také jste si mysleli, že je to hlavně o tom, být v lese první? Ne tak docela.

Ráno první sluneční paprsky dopadají šikmo a houby vystupují z mechu a listů a upozorňují na sebe větší plastičností a krásně se třpytí rosou. K poledni listů vyschne, načechrá se a houby se v něm zase schovají, takže hledání je o to nesnadnější. Čím víc slunce, tím unavenější oči máme. Ráno je les plný vůní, takže houby postřehnete neomylně i čichem. Všude se rozprostírá klid a to probouzí pravou houbařskou rozkoš z hledání té trošky houbařského štěstí, která se vejde do proutěného košíku.

Kolik druhů hub se vejde do houbařského košíku?

Soudí se, že v České republice roste asi 1000 druhů jedlých hub. Cca 200 druhů je kulinářsky výjimečných, proto je velkou chybou tyto pozoruhodné a méně obvyklé druhy přehlížet. Tady vůbec nejde o košík plný hříbků, i když pěkný hříbek vždycky umí udělat radost. Kolik druhů hub se vejde do houbařského košíku? Mělo by jich být jen tolik, kolik jich bezpečně známe.

NEJKRÁSNEJŠÍ HOUBA NENÍ NEJLEPŠÍ

Jak už to tak chodí, ta nejkrásnější houba nebývá zdaleka nejlepší! To pravé dobrodružství nastává, když si troufnete mít pletky i s jinými druhy hub, které jsou dost často přehlíženy, proto čekají jen na ty, kteří se vyznají a umí je ocenit. To vás z obyčejného sezónního houbaře posune do kategorie houbolovců a budete ve střehu v každém ročním období. Po celý rok máte tím pádem o zábavu postaráno. Houby v sobě mají totiž





Sirovec žlutooranžový

zvláštní sílu přitažlivosti. Nevyjde to všem, ale vám třeba může? A o tom, jestli k tomu dojde, rozhoduje vaše vnitřní touha po poznání a pochopení hlubších souvislostí. Vy jste tím světloňosem – pokud ve vás něco zaplápolá, tak si buďte jisti, že už to nezhasne. Od té chvíle se u vás doma začne kupit odborná literatura mykologická a ruku v ruce s ní i ta kuchařská. V tom mi můžete věřit. Mám tři plné police knih věhlasných autorů a nejvíc si cením ilustrovaných atlasů hub. Ten od Alberta Piláta a Otto Ušáka je naprosto úchvatný. Houbové recepty vyznávám klasické, ale nebráním se ani novým nápadům a ráda experimentuji. Vůni hub čerstvých i sušených mám moc ráda.

V kuchyni zvládnou všechna kouzla aromaterapie čerstvé houby a bylinky naprosto bravurně, takže z hub se stává jedno velké smyslové i chuťové potěšení. Byla by škoda omezit se jen na několik málo druhů. Druhovátost je tak veliká, proto zůstat jen u „hřibaření“ je velká nuda.

PÁR TIPŮ Z MÉHO HOUBAŘSKÉHO KOŠÍKU:

PLEŠIVKA DLABANÁ (*Calvatia utriformis*)

Když potkám na louce tuhle houbu, nikdy ji tam nenechám. Upravená na mozeček s vejci nemá chybu. Většinou si rovnou natrhám i česnek viniční. Houbě stáhnou povrchovou slupku a sněhově bílý vnitřek nakrájím na drobné kostičky. Na rozpuštěném másle orestuji, zaliji vejci rozšlehanými s trochou mléka nebo smetany, osolím, opepřím a za stálého míchání upražím, ale jen tak, aby vejce zůstala krémově vláčná. Každou porci posypu voňavým viničním česnečkem.

SÍROVEC ŽLUTOORANŽOVÝ (*Laetiporus sulphureus*)

Z této zajímavé dřevokazné houby jsou skvělé řízky, ale hodí se i na omáčky, např. v kombinaci s kari kořením. **Sirovec na kari:** Mladé plodnice, do kterých krásně a zlehka vjede nůž jako do másla,

povařím v kořeněném drůbežím vývaru a nechám odležet do druhého dne. Šalotku zpěním na másle, přidám na kostičky nakrájený sírovec, kari koření, orestuji a zaliji smetanou nebo kokosovým mlékem. Omáčku zvolna povařím a okořením špetkou chilli koření. Báječně chutná s dušenou jasmínovou rýží.

HLÍVA PLICNÍ

(*Pleurotus pulmonarius*) – pro tuhle houbu platí beze zbytku všechny dietetické a léčivé vlastnosti, popsané obecně u dřevokazných hub.

Z hlívy lze připravit guláš i polévku, ale já mám moc ráda pikantní **Indické vindaloo curry.**

Recept jako na tradiční voňavé červené curry, ale místo masa poslouží výborná mladá hlíva plicní, která roste na březovém dřevě. Pomalé dušení, voňavé koření a kapka vinného octa. Krátké odležení hotového jídla do druhého dne ještě zlepší úžasný výsledek. Chutná s bílou jasmínovou rýží



a salátová okurka s jogurtem – indická Raita, krásně zjemní každé ostřejší jídlo, takže ji nevynechávám.

BEDLA VYSOKÁ

(*Macrolepiota procera*)

Lepší řízky prostě neznám.

Přesto bedly často nechají houbaři bez povšimnutí. Když najdu bedly s velkými kloboučky, neváhám ani minutu. Před protažením klasickým trojobalem (mouka, vejce, strouhanka) bedly potru utřeným stroužkem česneku se solí a opepřím. Než se bedly odleží, stihnu uvařit pár brambor a připravit jablečný křen i bylinkovou studenou omáčku – salsu verde. Bedly obalím a smažím v přepuštěném másle dokřupava z obou stran.

Křupavé škvarky a'la husa, aneb houbové škvarky z bedel.

Takhle pěkně se vypečou škvarky z bedel, když je dáme na plech vymaštěný husím sádlem do rozpálené trouby a přidáme kmín. Houbové škvarky solím až na talíři.

Nejlépe chutnají s měkkým českým kváskovým chlebem. Používám mladé pevné, ještě zavřené kloboučky, které rozdělím na dílky.

RYZEC SYROVINKA (*Lactarius volemus*)

Když je sezóna ryzců, tak vždycky nějaké nechám na naložení do octa. Můj tip je nálev s červeným pepřem, hořčičným semínkem a chilli papričkou. Ovšem úplně nejlepší je vždy to nejjednodušší. Když se najde ryzec syrovinka, tak se dá sníst i syrový, ale jestli ho nesníte cestou domů, tak šup s ním na horkou pánev. Špetka soli, trochu kmínu a je hotovo. Ryzce se za časů našich babiček pekly rovnou na rozžhaveném tálu kachlových kamen. Všimli jste si, že ryzce jsou nádhernou paletou měděných odstínů, ve kterých se snoubí vůně slunce, pryskyřice, země a prastaré slovanské magie? Věřím na ně. Patří k nejchutnějším houbám vůbec a mám radost, že ryzce smrkové mi rostou i v našem sadu.

MUCHOMŮRKA RŮŽOVKA (*Amanita rubescens*)

Lidově MASÁK nebo RŮŽOVKA.

Recept **HUSÍ KŮŽIČKA** je staročeská pochoutka z muchomůrek růžovek, které se pěkně do červena upraží na husím sádle. Báječně chutnají na krajíčku kváskového chleba, který se předem potře hořčicí a postrouhá křenem. Přidá se několik plátků tence krájené cibule. O vůni se postará mateřídouška, které je dost na každé lesní pasece. Špetka čerstvě mletého pepře a krystalky soli dodají závěrečný důraz. Ovšem celé kouzlo dokonalého celku dělá voňavá houba a trochu té husí masti.

Polévka z masáků – falešná gulášovka

je dalším hitem staročeské houbové kuchyně. Masáky očistím a nakrájím na menší kousky. Orestuji spolu s drobně pokrájenou cibulkou, špetkou kmínu na sádle do růžova. Přidám lžičku hladké mouky a umíchám bledší jíšku, do které na závěr přidám i lžičku sladké mleté červené papriky. Směs hub a jíšky



a spojení s přírodou je doslova hmatatelné.

Houbař je někdo, kdo je přesvědčen, že život je něco, co se musí hejbat, co nesmí z pohodlně. V tom je ta jeho krása. Tak to cítím já.

At' nás toulky přírodou odvedou z cesty na pěšinu zarostlou mechem a borůvkám, na hráz rybníka, na říční břeh nebo k horským štítům, všude se dějí malé i větší zázraky přírody den co den. Nezáleží na tom, zda je den deštivý, slunečný, chladný či větrný. Příroda stále žije svým odvěkým rytmem, v hlubokých vzájemných souvislostech, kdy všichni a všechno závisí na všem a na všech, kdy se svět neživí a živé přírody prolíná a vytváří jedinou křehkou a neopakovatelnou sféru života naší modré planety. **To je to tajemství, které houbař dobře zná. Podlehl zcela dobrovolně zázračné, okouzující moci světa hub a neumí si představit, že by to někdy mělo být jinak.**

Co na těch houbách pořád máš?

No co?

„Když vařím s houbami, připadám si jako vlastenka, která na stůl pokládá pokrm opěvující českou krajinu a dary z ní vzešlé. Skoro výhradně chodím na houby jen do našich lesů, tam u nás za humny. Tady se mi otevírá ta krásná kniha lesů, vod a strání. Tady si čtu o svobodě, harmonii a řádu přírody, který nás všechny přesahuje. A to všechno dohromady mě fascinuje a naplňuje. Nikdy jsem nelitovala času, který jsem obětovala lesu.“

A jak to máte vy?

Až se vás zase někdy budou ptát, co že na těch houbách pořád máte, tak jim to neříkejte.

HOUBAŘEM SE MŮŽE STÁT KAŽDÝ!

Naštěstí to každý neudělá :-) 🍄

vliji do polévkového hrnce, do kterého jsem připravila oloupané a na malé kostičky nakrájené brambory a zalila je přiměřeným množstvím vody, osolila a přidala čerstvý libeček. Za občasného míchání povařím cca 30 minut. Do polévky přidám hrstičku rozemnuté majoránky, trochu mletého pepře, špetku pálivé papriky a podávám s chlebem. Polévku z hub vařím několika způsoby, ale tento způsob mám oblíbený a naposledy jsem ji vařila zrovna tak.

KOTŘČ KADEŘAVÝ (Sparassis crispa)

Úžasný na další tradiční českou polévku, falešnou dršťkovou. *A s recepty by se dalo pokračovat ještě hodně dlouho.*

ČIRŮVKY, HOLUBINKY a spanilé HOUBY SMRŽOVITÉ a všechny jiné, nechť mi prominou. Vůbec se na ně nedostalo, přitom v mém košíku i na plotně se v hojném počtu objevují. O tom ty houby vlastně jsou. Je jich kolem nás tolik, že se v tom množství

kuchyňsky využitelných druhů ztrácíme.

I když máme pocit, že o nich něco víme, pořád stojíme na prahu nových poznání a objevů. To málo, co vím, je pouhý zlomek toho, co mi tato magická říše ještě může ukázat. Naštěstí dobrou vlastností houbařů je trpělivost. Houby jsou můj neprobádaný vesmír a nekonečné vlákno pomíjivého života. Jedna velká pavučina úžasu. Je tak snadné se do spleťtých houbových vláken zamotat, a tak krásné, když se nám odhaluje svět, který je mimořádnější, než jsme si vůbec dokázali představit. Svět hub je triumfálním prostorem obrovské krásy a houby jsou pro každého obdivovatele i hlubokou meditací. Najednou se svět stává daleko barevnějším místem, neboť houby dokáží zaměstnat všechny naše smysly

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

Malá kniha meditací

Ilustrovaný průvodce ke krátkým vedeným meditacím pro zklidnění mysli, těla i duše

Stephanie Brookes

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com



V této nádherně ilustrované knize najdete krátká meditační cvičení, která se vejdou i do maximálně nabitého rozvrhu. Je tak ideálním dárkem pro všechny, kdo mají sice málo času, ale přitom se potřebují zbavit stresu a uvítají příznivé účinky, které jim meditace může nabídnout. Mimo

jiné se zde naučíte si o své každodenní meditační praxi vést záznamy a objevíte, jak si i v hektických obdobích života udržet motivaci.

Probud'te své božství

Dr. Joe Dispenza

Vydalo nakladatelství Anch books
www.anch-books.eu



Co to znamená, probudit své božství? Co kdybyste se dokázali naladit na frekvence mimo hranice hmotného světa? Změnit chemické procesy v mozku a zpřístupnit si transcendentální úroveň vědomí? Vytvořit si novou budoucnost a transformovat svou biologickou podstatu tak, abyste se zcela uzdravili? To vše nabízí dr. Joe Dispenza v této (r)evoluční knize: jejím jádrem je poznání a soubor nástrojů, které umožní dosáhnout běžným lidem mimořádných

stavů bytí. Dr. Joe Dispenza autor bestsellerů *You Are the Placebo* (*Vy jste placebo*) a *Breaking the Habit of Being Yourself* (*Zbavte se zvyku být sami sebou*) v knize srozumitelně formuluje poznatky z posledních výzkumů z oblasti neurověd, epigenetiky a kvantové fyziky a věnuje se i dalším tématům.

Propletený život

Jak houby utvářejí svět, mění naši mysl a ovlivňují budoucnost

Merlin Sheldrake

Vydalo nakladatelství KAZDA
www.knihykazda.cz



Kniha *Propletený život* vás vezme do opomíjeného a zázračného světa hub a ukáže vám, že představují klíč k porozumění nejen planetě, na níž žijeme, ale i životu samotnému. Vydejte se na pouť, která vás změní k nepoznání, protože čím více toho o houbách víme, tím méně toho bez nich dává smysl.

Tarot světla a stínu

Kniha a 78 karet

Chris-Anne

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Kniha a 78 karet

Tarot světla a stínu dokresluje tradiční tarotové archetypy a symboly novou obrazností v současném boho a intuitivním stylu. Dává výraz světlým i odvráceným aspektům našich osobností a nabízí inspiraci a vedení, jak pochopit hlubší význam každého z nich. Expresivní postavy, které přebývají ve scénériích jednotlivých karet, vyprávějí příběhy, kladou otázky a poskytují rady. Tento tarot je ideálním společníkem při objevování aspektů vašeho života – i stránek vaší osobnosti –, které potřebují osvětlit.





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



Křížovky a sudoku o ceny

„Život je velmi krátký...“ John Lennon					UPOZOR- NĚNÍ	VZDÁNÍ CTI		PANÍ ANGL. ZKR.	OBĚD ANGLICKY	SKLOVITÁ HMOTA		ZLOMYSL- NOST	ČÁST ŠÍJE		OZDOBNÝ PÁSEK	OBJEVITEL PŮVODCE TBC	ZNAČKA KILO- PASCALU
POMŮCKA: AJA, ASESOR, ENEMY, ULM	OBDAŘIT TALENTEM	KLADNÉ ELEKTRODY	CHEM. ZN. NEONU	INICIÁLY POLITIKA PINOCHETA TI DRUŽI			PAMLSEK					SPZ ZVOLENU		KÓD BYV. SLOVENSKÉ KORUNY PŘEDLOŽKA			
ZNOVU OD ZAČÁTKU							ALKOHO- LICKÝ NÁPOJ KOMPLEX					PŘENOSNÝ POČÍTAČ UŽITKOVÁ ROSTLINA					
1. DÍL TAJENKY																	
INICIÁLY REŽISÉRA ONDŘÍČKA			IMITÁTOR ZDĚNĚK ??? RENTGEN MED. ZKR.					STÁJ PRO ZVÍRATA ČÍSLOVKA					INICIÁLY ZPĚVÁKA HEJMY ŘÍČNÍ RYBA			IHNED JAK	PRODEJNÝ ELEKTRO- SPOTŘE- BIČU
ÚDAJ NA DOPISE ZKR.				PCHÁČ PROTI				PATŘÍČÍ TOBĚ SOUDNÍ PŘÍSEDIČ						CITOSLOVCE POCHOPEŇ CITOSLOVCE PODIVU			
ZÁJMENO UKAZOVACÍ					VÁHA OBALU ZDRAVOTNÍ ŽYVKAČKY					CÍŽÍ MUŽSKÉ JMÉNO HORKA					JESTLI SLOVENSKY UMĚLY SEMIŠ		
	SKUPINA ZPĚVÁKŮ	ZARÍŽ. K UR- ČENÍ POLOHY LYŽAŘSKÝ VLEK				ZTRACENÝ ANGLICKY ČÍSLOVKA ŘADOVÁ				STŘEŠNÍ TÁŠKA OPAK ZA							
SVĚTOVÝ POHAR ZKR.			REPUBLIKA ZKR. CHEM. PR- VEK ZN. I				ZNAČKA AUTOMOBILŮ AFRICKÝ VELETOK					KLYSTÝRY VERŠ V KORANU					
2. DÍL TAJENKY																	INICIÁLY ZPĚVÁKA JAGGERA
OBTOČITI							MASTNÉ TEKUTINY							NĚMECKÉ MĚSTO			
STOUPENEC RADIKA- LISMU							RADIO- LOKÁTOR							VÍŘENÍ			

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

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

TĚŽKÁ

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

Řešení sudoku z čísla 5-6

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

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

Výherci z čísla 5-6/2022 - Tajenka křížovky: „ale když si dříví nenakradeš, zmrzneš“, **sudoku:** 476. **Křížovka:** Zemková Libuše, Smiřice, Pojmanová Věra, Havl. Brod, Schieleová Jarmila, Ostrava - Poruba, Maderová Eva, Ostrava - Mar.Hory, Mangová Katarína, Luka nad Jihlavou, Stadlmajerová Monika, Smidary. **Sudoku:** Černínová Kateřina, Ostrava, Ing. Vratislav Petr, Valtice, Krejčí Vladimíra, Brno, Hanšová Vladimíra, Liberec 30, Bláhová Hana, Rumburk, Vlček Milan, Rakovník.

PŘEDPLATNÉ SFÉRY

(6 čísel) jen za 319 Kč / 12 €

Jak objednat pro ČR

Volejte: +420 225 985 225
+420 777 333 370

Pište na: sfera@send.cz

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

Jak objednat pro SR

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

Pište na:
predplatne@abompkapa.sk

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



+ ZDARMA
k předplatnému
kalendář na rok 2023
Světlo a stín

v hodnotě 229Kč

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

Informace, nové postupy a netradiční řešení zajímavých hostů, jak
obohatit svůj život o radost a pozitivní energii

Video - rozhovory, přednášky, semináře

Články - novinky, postřehy, názory, rady

Akce - festivaly, výstavy, meditace



MUDr. Jan Vojáček, CFMP
Už jsi z toho venku?



Šárka Píková
Proč nežít v hojnosti?!



Richard Stříbrný
Předpověď na rok 2022

www.cestyksobe.cz

VŠICHNI NAŠI REGISTROVANÍ ČLENOVÉ MAJÍ NA PRODUKTY DIOCHI 20% SLEVOU!



ČÍM VÍCE NAKUPUJETE,
TÍM VĚTŠÍ SLEVA!

Žádné závazky - pouze výhody
Další slevy za nákupy

www.diochi.cz



CESTA KE ZDRAVÍ = DIOCHI



Diochi spol. s r.o., Průmyslová 1306/7, 102 00, Praha 10
tel.: +420 222 764 004
info@diochi.cz, www.diochi.cz



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

- **Boskovice, ZMĚNA**, Martina Kostíková, Základní škola Slovákova 8, kancelář vedoucí stravování. Provozní doba po-st: 15-17 hod, jinak dle tel. domluvy, tel. 775 115 619
- **Brno**, Ing. Radka Moudrá, Centrum Via Lucis, Cejl 858/7 - Dvorní trakt, 602 00, brno@diochi.cz, Po: 14-18, Út: 14-18, St: 10-14, Čt: 15-18, tel.: 775 187 079
- **České Budějovice**, Alena Mitter, poliklinika U Tří lvů 4 (2. patro), 370 01, budejovice@diochi.cz, Po: 10-17, Út: 9-16.30, St: 12-16.30, nebo dle tel. dohody, tel.: 775 622 006
- **Český Těšín**, Marek Liška, Mezi Lány 271, 735 62, tesin@diochi.cz, Po: 8-20, Út-Ne: dle tel. dohody, tel.: 608 278 573, 608 827 791
- **Karlovy Vary**, Naděžda Jandová, Brigádníků 18 (naproti Penny), 360 01, karlovy.vary@diochi.cz, dle tel. dohody, tel.: 776 676 898
- **Liberec**, Dagmar Šlechtová, ul. 8. března 72/12a, 460 05 Liberec, tel.: +420 602 295 795, e-mail: liberec@diochi.cz, Po-Čt: 9.30-17, Pá: 9.30-15 nebo dle dohody (vchod do provozovny je průjezdem do dvora)
- **Neratovice**, Miroslav Svoboda, Salon Rege, Kojetická 1023, 277 11, neratovice@diochi.cz, dle tel. dohody, tel.: 602 186 630
- **Olomouc**, Mgr. Petra Konečná, ZdravoTĚKA, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00, olomouc@diochi.cz, Po, Čt: 10-17, Út, St: 10-18, Pá: 10-16, tel.: 608 711 410
- **Ostrava**, Mgr. Helena Zvaríková, Lékárna Apavar, Jurečkova 16, 702 00, ostrava@diochi.cz, Po-Čt: 8-17, Pá: 8-16 tel.: 724 484 812
- **Pardubice**, Zdeňka Hevákova, budova T-String, Masarykovo nám. 1484 (6. patro), č. dv. 646, 532 30, pardubice@diochi.cz, Po 16-19, St: 11.30-16, Čt: 9-14, nebo dle tel. dohody, tel.: 605 280 499
- **Písek**, Hana Grasslová, tř. Národní svobody 21, 39701, pisek@diochi.cz, Po-Pá: 7-17.30, So: 8-11, tel.: 737 484 081
- **Praha 1**, Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00, paha@diochi.cz, Po, St: 14-18, Út, Čt, Pá: 9-13, tel.: 224091330
- **Prostějov**, Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovsovo náměstí 21, 796 01, prostejov@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 Vrtíšková, 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, [trenčin@diochi.sk](mailto:trencin@diochi.sk), Po, Str, Štv: 10.00-16.30, obedná prestávka 13.00-13.30, tel.: +421 917 717 737
- **Trnava**, Hlavná 33/16, 917 01, trnava@diochi.sk, Po, Út, Štv: 8.30-16.30, Str: 8.30-17.30, Pia: 8.30-16.00, obedná prestávka: 13.00-13.30, tel.: +421 917 717 787
- **Zvolen**, J. Kozačka 11 (Dom služieb), 1. posch. 960 01, zvolen@diochi.sk, Po-St: 8.00-17.00, Út a Štv: 8.00-16.00, Pia: 8.30-15 (obed 12.30 - 13.00), tel.: +421 917 200 207
- **Žilina**, Bottova 5, 010 01, zilina@diochi.sk, Po-Štv: 9.00-17.00, (obed 13.00-13.30), tel.: +421 917 200 178



KRÁSA ZAČÍNÁ UVNITŘ®

NA PODZIM POSILUJTE IMUNITU I NERVY, OBOJÍ BUDEME POTŘEBOVAT!

IMUNITA

- ▼ **TCD4 Imuserol**
kapsle s obsahem kozího kolostra
- ▼ **VIRAIMUN**
medicinná houba s obsahem beta-glukanů
pro stimulaci imunitního systému
- ▼ **CD Flavonoidy**
vitamíny a fyto látky pro zdraví a imunitu



NERVY

- ▼ **LEVAMIN kapky**
s extrakty sibiřského ženšenu, který podporuje
duševní zdraví, dobrou náladu a relaxaci
- ▼ **NERVAMIN kapky**
se silicemi na zklidnění, relaxaci, spánek,
emoční komfort a obranu proti stresu



Doplňky stravy

Zakoupíte online na www.diochi.cz, tel.: 222 764 004, info@diochi.cz
nebo na certifikovaných klubech Diochi po celé ČR