



**Svatý  
Vojtěch**



**Duchovní cesta  
ve starém  
Egyptě**



**Zavlečené  
rostliny**

# **sféra**

**DIOCHI®**

LISTOPAD - PROSINEC 2022  
ROČNÍK 19 58 Kč/2,40 €



**PROPOJENÍ  
MODERNÍ VĚDY  
A SPIRITUALITY**

GREGG BRADEN  
POPRVÉ V PRAZE

**TČM: Víte, co je  
ming men?**

**LYMFA - míza  
života a zdraví**

**MARGIT SLIMÁKOVÁ:  
Výživa naruby**

**HUMÁTY:  
Přírodní síla  
rašeliny**

Tomáš Lebenhart:  
**Voda živá**



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



# NOVINKY ROKU 2023

Na konci roku 2022 přibude  
k ALFA ARTRIZONE další produkt  
podle řeckého hexagramu:

## DELTAVIR KAPSLE

Unikátní spojení bylin a výtažků medicínálních hub  
ŽAMPION BRAZILSKÝ a KORÁLOVEC JEŽATÝ



## OZONFRESH

zubní pasta s ozónem

**JEDINÁ PASTA S DEZINFEKČNÍM  
OZÓNEM V EVROPĚ!**

Účinky ozónu spojené s blahodárnými účinky  
esenciálních olejů pro každodenní ústní  
hygienu a prevenci zubního kazu

## KALENDÁŘ DIOCHI 2023 JÍŽ V PRODEJI



Průvodce účinnými kombinacemi  
bioinformačních produktů Diochi  
po celý rok.



## PŘEČTETE SI V ČÍSLE



**10** Příběhy z poradny Leoše Poskočila



**30** Jaké to je být houbou?



**50** Hahnemann aneb Jak to všechno začalo...



**68** Čas dušičkový, čas předadventní

**4** Kaleidoskop

**5** Editorial

## CELOSTNÍ MEDICÍNA

**6** Ming men v čínské medicíně

**10** Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila

**12** Ve výživě je skoro všechno naopak

**16** MUDr. Tomáš Lehenhart: Voda živá

**18** Co znamená, když se řekne paliativní péče

**22** Léčba a přesvědčení: Placebo a nocebo efekt

## PSYCHOLOGIE

**26** MUDr. Pavel Špatenka: Vůdce a jeho ovce

## ENERGIE KRAJINY

**30** Jaké je to být houbou?

## ASTRO-MYTOLOGIE

**34** Život v zrcadle mýtu: Artemis s lukem a maskou

## ZDRAVÍ A KRÁSA

**38** Pečujme o pokožku s láskou

**40** Humáty - Přírodní síla z rašeliny

**42** Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje

**44** Zdroj selenu: Para ořechy

**48** Lymfa - míza života a zdraví

**50** Hahnemann aneb Jak to všechno začalo...

## OSOBNÍ ROZVOJ

**52** Naučte se říkat NE!

## SPIRITUALITA

**54** Duchovní cesta ve starém Egyptě

**58** Svatý Vojtěch

**60** Krize - Inspirace mýtem a mystikou

## PRO VOLNÉ CHVÍLE

**63** Zavlečené druhy rostlin

**68** Čas dušičkový, čas předadventní

**72** Múmie, lékaři a lékárnici

**76** Kouzlo konzervace,  
aneb Když ještě lednice nebyly...

**80** Inspirace na zajímavé čtení

**81** Křížovky



## KUDLANKY NA MAZLENÍ

Toužíte po domácím mazlíčkovi? Pořídte si kudlanku, dokud je čas. „*Poptávka po tomto bizarním druhu hmyzu v domácnostech opravdu stoupá,*“ potvrzuje Roberto Battiston z Archeologického a přírodovědného muzea G. Zannato v italském městě Vicenza, který o stavu kudlanek na mezinárodním obchodním trhu vypracoval s Williamem di Pietro ze Světové asociace biodiverzity v Itálii a entomologem Krisem Andersonem z USA vůbec první podrobnou studii. Proč jsou kudlanky v současnosti tak žádaným obchodním artiklem, tkví dle vědců i v průzkumu dvě stě oslovených amatérských i profesionálních chovatelů z 28 států světa v jejich originalitě, snadné dostupnosti, i pestrém výběru druhů a nenáročné péči.

„*Chovat kudlanku má řadu výhod zejména pro rodiny s malými dětmi s nedostatkem místa i času. Je malá, nemusíte ji venčit, ani měnit podestýlku, a přesto se s ní roztomile a bezpečně pomazlíte jako se psem či kočkou,*“ cituje nejčastější odpovědi chovatelů Roberto.

Váháte-li mezi favoritkami na trhu – druhem Rhombodera basalis s nejkrásnějšími očima na světě, Hymenopus coronatus vypadající jako orchidej nebo Creobroter wahlbergii vizáže pokémona, dobře zvažte, zda vám za to jejich alarmující úbytek ve volné přírodě i velký zármutek těchto tří i všech ostatních přírodovědců a ekologů na světě opravdu stojí.

## SUŠENKY Z BANÁNOVÝCH SLUPEK – SLADKÝ HIT

Milióny tun odpadu z banánových slupek zbytečně končí na skládkách, v lepším případě na domácích kompostech, v hlíně v květníku. Pokud máte rádi banány, sladkosti a sušenky k tomu, vyznáváte zdravý životní styl šetrný k přírodě a veganskou nebo vegetariánskou stravu, nevyhazujte příště slupky z banánů do koše, radí tým výzkumníků z Katedry posklizňového inženýrství a technologie, Fakulty zemědělských věd, Aligarh Muslim University.

„*Banánové slupky skýtají další skvělý potenciál k výrobě ekologických, zdravě prospěšných pokrmů, v našem případě k pečení zero waste sušenek,*“ prohlašuje Asima Shafi, vůdčí člen týmu „pekařů“, který je se svými kolegy „dozlatova upekl“ pro vědecké účely a k ochutnání předložil vedoucímu Katedry Aligarh Muslim University. Banánové sušenky upečené vědci dle tradičních amerických receptů lež z banánové mouky, hoblínky surového bio másla i špetky přírodního cukru a pár kousků hořké čokolády obsahují vysoké procento vlákniny, draslíku, hořčíku a antioxidantů. Jsou zcela bez aditiv, barviv a aromat, s minimem přidaného cukru a tuku, vychvalují vědci zdravotní přínos sušenek ve zprávě uveřejněné Americkou chemickou společností.

„*Naše sušenky proto hodláme zařadit na seznam funkčních potravin vhodných pro sportovce, ženy na mateřské i malé děti, diabetiky, kardiaky i osoby trpící nadváhou a klienty gerontologických ústavů i pediatrických klinik.*“

Pokud se po jejich vzoru chystáte k domácímu pečení banánových sušenek ze slupek, zde je snadný návod na výrobu banánové mouky: „*Slupky jednoduše necháte rozložené na slunci na voskovém papíře řádně usušit po několik dnů (ev. v sušičce dle návodu).* Následně rozemeleme v mlýnku na mouku, kávu apod. na jemný prášek, a použijeme stejně jako ostatní druhy mouky k pečení sušenek, sladkého pečiva, ale i chleba a žemlí či do náplní a směsí ve výrobě sekané, karbanátků“, doporučuje k využití 100% přírodní, ekologické, domácí banánové mouky Zahra H. Mohammadad, člen vědeckého tria pekařů.



## PLACATÁ ŽIDLE DO SCHRÁNKY

Složitá výroba nábytku z řezaného, vyřezávaného, lisovaného či z ohýbané dřeva i jeho domácí montáž se stává pomalu ale jistě minulostí. „*Pokud budeme v našem výzkumu tak úspěšní jako doposud, nahradí je unikátní technologie 3D tiskárny plochého nábytku, který se vám po snadném doručení domů jako listovní zásilka a po otevření sám do několika hodin na místě zformuje dle zadaných parametrů židle, skříně či stolu. Příroda je totiž mocná čarodějka a umožňuje všem*

*živým organismům na rozdíl od umělých materiálů měnit svůj tvar průběžně dle klimatických podmínek, teploty, vlhkosti a pH daného prostředí*“, vysvětluje Doron Kam, postgraduální student Hebrejské univerzity v Jeruzalémě. O tom, jak bude vypadat váš nábytek, který si mj. výhledově dokonce navrhnete a vyrobíte sami na domácí 3D tiskárně, rozhoduje rychlost jeho tisku ovlivňující pohyb a transformaci částic dřevěných vláken. Pomalý tisk zkroutí a zohýbá dřevo náhodně všemi

směry např. do spirály, oválu, koule. Vyšší výkon dřevo zároveň a seřízne do čtverců, obdélníků, krychlí a kvádrů. Toto tajemství hodlají vědci ozřejmit veřejnosti spolu s datem zahájení výroby nového 3D nábytku co nejdříve po schválení grantu. Navíc bude obsahovat převratnou novinku v oblasti recyklace zastaralého i 3D nábytku vedoucí k celoplošnému zastavení nadměrné produkce umělých materiálů i devastace dřevin na světě. Máme se tedy opravdu na co těšit.



## 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](http://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](https://facebook.com/casopis.sfera)

**sféra**

vychází jako dvoměsíčník

**VYDÁVÁ**

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

**JEDNATEL**

JUDr. Jaroslav Slunečko

**ŠÉFREDAKTORKA**

Ing. Hana Němcová,  
[hana.nemcova@diochi.cz](mailto:hana.nemcova@diochi.cz)

**REDAKČNÍ RADA**

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

**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](mailto:inzerce@diochi.cz)

**POŠTOVNÍ ADRESA**

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

**BEZ SVOLENÍ VYDAVATELE**

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

**NEVYŽÁDANÉ**

rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí.

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

**ZA PŘÍSPĚVKY**

zodpovídají autoři, obsah nemusí  
vyjadřovat stanovisko redakce.

**FOTO, NENÍ-LI UVEDENO JINAK**

[istockphoto.com](http://istockphoto.com), [pixabay.com](http://pixabay.com)

**ILUSTRACE**

Hana Růžičková

**REGISTROVÁNO**

MK ČR pod č. E-15 503, ISSN 1214-9454

**TISK**

Triangl, a. s.

# Milí čtenáři Sféry,



dny se krátí, světla ubývá – dušičkový čas je tu.

Období tmy, stínů, zemřelých, vzpomínek, klidu,  
zániku a rozpadu. Také čas uzavírání, ukončování a bilancování... Jaký byl  
váš uplynulý rok? Pro mě neobvykle náročný. Setkala jsem se několikrát  
se smrtí blízkých, měla možnost přemítat o smyslu života, o čase, který  
máme vyměřený, o hodnotách, kterých si ceníme, o lidství a vnímání  
reality.

Smutek a bolest jsou nedílnou součástí lidské existence, i když bychom se  
jim nejraději vyhnuli. V přijetí vlastní smrtelnosti se také skrývá obrovský  
dar a svoboda – pozvánka žít život naplno. Ať je vám poslední číslo Sféry  
roku 2022 inspirací, jak nalézt ideální equilibrium nejen radosti ze života,  
odvahy, citlivosti, ale také přijetí vlastní smrtelnosti.

O čase dušičkovém a tradicích, které s tímto obdobím roku spojujeme, se  
dočtete v článku Aleny Gajduškové. Paní doktorku Lenku Hodkovou jsem  
požádala, aby nám pootevřela dveře tématu paliativní péče – přijměme  
stáří jako neodmyslitelnou součást  
lidské existence a naplníme ho  
přijetím, smířením a důstojností.  
Vraťme se ale do života – o vodě  
živé píše MUDr. Tomáš Lebenhart.  
Výživa, slovo, které má svůj  
základ ve slově život, je tradičním  
tématem Margit Slimákové. Jak  
rozpohybovat život v sobě – lymfu  
– poradí Lucie Vybíral Pastrňáková.  
Bioterapeut Vladimír Ďurina zase  
poradí, jaké preparáty Diochi  
vám pomohou s energií, zdravím  
a kondicí na konci roku.



A to samozřejmě není všechno – čeká na vás Artemis, duchovní cesta  
starých Egyptanů, zavlečené rostliny, Sv. Vojtěch nebo třeba život hub. Tak  
se na konci roku dobře bavte se Sférou v ruce a zachovejte nám přízeň  
i v roce dalším!

Krásný čas adventní a dušičkový!

Hana Němcová

šéfredaktorka

[hana.nemcova@diochi.cz](mailto:hana.nemcova@diochi.cz)

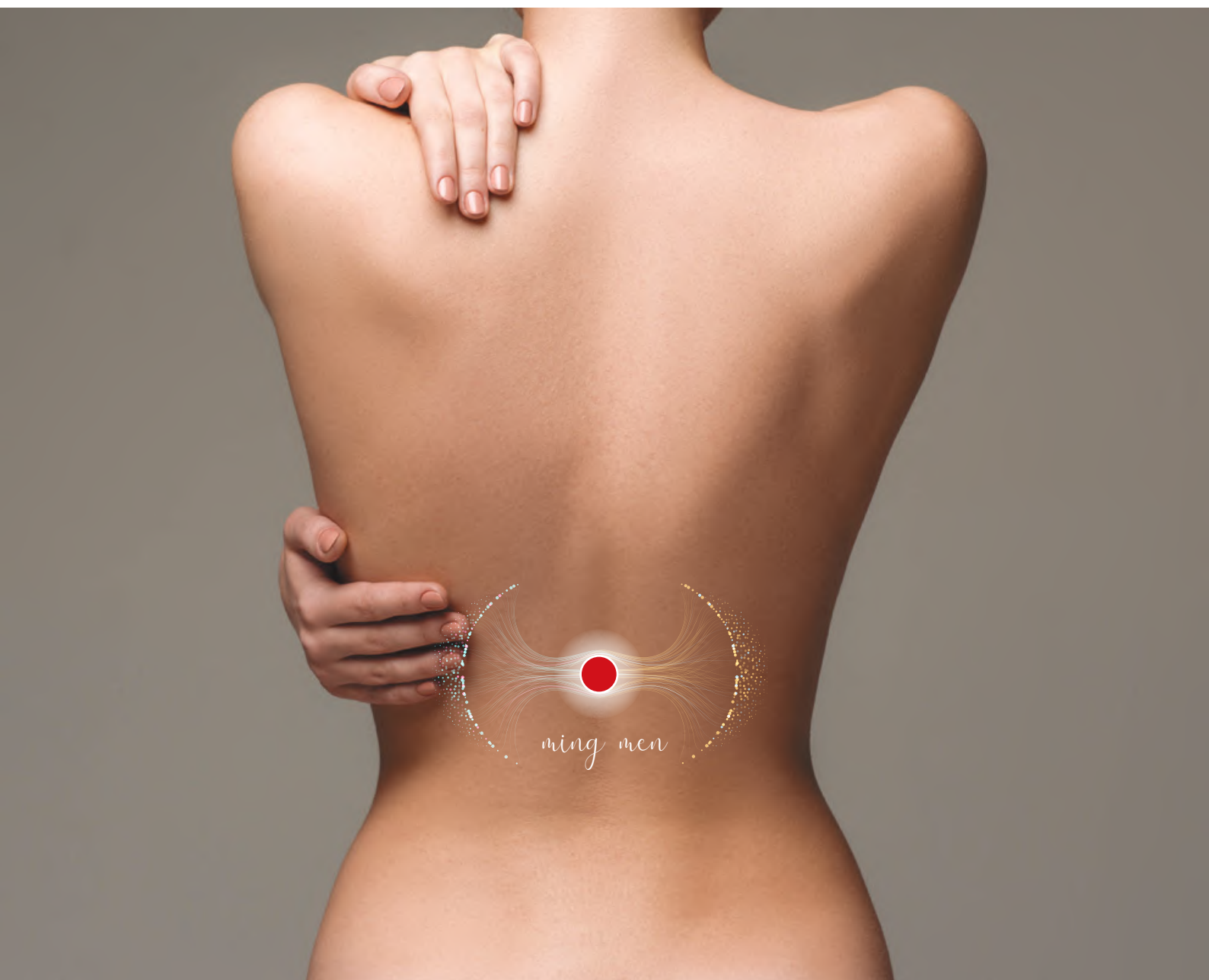


# MING MEN

## v čínské medicíně

### Brána ke zdraví a vitalitě

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ





Během letošních čísel časopisu jsme svou pozornost zaměřili na hlavní orgány v organizmu, které tradiční čínská medicína popisuje jako orgány cang. Postupně jsme se věnovali pěti orgánům, které jsou považovány za nejdůležitější ústrojí lidského těla. Obeznámili jsme se s ledvinami, játry, srdcem, slezinou, plícemi a jejich funkcemi nezbytnými pro život. K těmto orgánům však ještě neodmyslitelně patří ming men, životně důležité místo lidského organizmu, přestože nejde o fyzický orgán. Povíme si, kde jej nalezneme, s jakými funkcemi je spjat, a proč je pro tělo tak důležitý.

### KDE SE MING MEN NACHÁZÍ

**Ming men** je zvláštní a velmi obtížně definovatelný orgán. Ming men, **čili brána života**, je spojena s životně důležitým místem lidského organizmu. Je to místo, nikoliv lokalizovaný orgán, které je zdrojem životní síly a úschovnou prenatální čchi. Nebylo tomu tak vždy. První zmínka o pojmu ming men se objevuje v Nej-t'ingu v knize Ling-šu. Označoval se jím vnitřní koutek oka, kde leží první bod dráhy močového měchýře. Později se termín ming men spojuje se zmiňovanou životní silou.

Kde se tedy nachází, když není u vnitřního koutku oka? I v této oblasti se názory v dějinách čínské medicíny velmi různí. Postupně se objevily čtyři náhledy na jeho umístění. První teze říká, že vlevo je ledvina a vpravo ming men. Druhým pojednáním je shrnující pojem pro obě ledviny. Třetí představou ming men je taková, že je uprostřed mezi ledvinami. A posledním čtvrtým názorem je, že ming men je pouze čchi pohybující se mezi ledvinami. Podíváme se trochu do historie, abychom zjistili, jak takové názory vznikly.

**Vlevo je ledvina, vpravo je ming men.** Teze pochází z klasické knihy Nan-t'ing, kdy je ming men totožný s pravou ledvinou, je chápán jako konkrétní anatomický orgán. Odpověď na otázku, proč jsou všechny orgány po jednom, pouze ledviny jsou dvě, byla takováto: Ledviny jsou sice dvě, ale ne každá z nich je ledvina; ta, která je vlevo, je ledvina,

ta, která je vpravo, je ming-men. Ten je sídlem veškeré duševní i esenciální čchi a místem, kde se sbíhá původní čchi; u mužů se v něm uschovává pohlavní esence, u žen je spojen s dělohou. Proto víme, že ledvina je vlastně jenom jedna. Představa byla takto přijímána po celé dvě tisíciletí. Odlišné názory se objevovali až za dynastie Ming ve 14. – 17. století.

**Ming men je shrnující pojmenování pro obě ledviny.** Představou se jako první zabýval lékař Chua Šou z konce období dynastie Jüan. Tvrdil, že čchi ming men je spjata s ledvinami, a tyto dvě ledviny jsou tudíž ve skutečnosti jedna, z čehož by se dalo usuzovat na jeho pojmání brány života jako dvou ledvin dohromady. Jednoznačně názor vyslovuje až mingský lékař Jü Tchuan o století později: Ledviny je bezpochyby možno považovat za kořen prvopočáteční čchi, za bránu duchovní podstaty a fyzického života.

**Ming men je uprostřed mezi ledvinami.** Představa vznikla na základě výkladu jednoho výroku z díla Základních otázek, které pojednává o místech na těle vyžadujících zvláštní opatrnosti při aplikaci akupunktury a zní: U sedmého obratle se uprostřed nachází malé srdce. První přišel s vysvětlením čchingský lékař Čao Sien-kche: ming men se nachází uprostřed lidského těla, naproti pupku a blízko páteře; počítáno odshora dolů v místě čtrnáctého obratle, odspodu nahoru v místě sedmého obratle. Místo je závislé na obou ledvinách. Ledvina nalevo přináleží k jinové vodě, ledvina vpravo přináleží k jangové vodě.

Každá je jeden palec a pět fenů do strany, uprostřed je palác, kde se nachází ming men, brána života.

**Ming men je čchi pohybující se mezi ledvinami.** Tento poslední názor také umísťuje bránu života mezi ledviny, ale není to žádný konkrétní organický útvar, ale jde o čchi, prvopočáteční čchi, která se pohybuje mezi orgány ledvin. S tímto



názorem přišel mingský lékař Sun I-kchuej v 16. století: Ming men je vlastně čchi pohybující se mezi dvěma ledvinami; není to ani voda, ani oheň. Je osou všeho tvoření a přeměňování a kořenem jin a jangu, čili je prenatálním prvopočátkem, z něhož se následně rodí i orgány cang a fu. Kdyby přináležel k vodě, ohni, orgánům cang nebo orgánům fu, pak by to určitě byl rozpoznatelný útvar, a proto by vně musel mít svou dráhu i pozorovatelný pulz.

### FUNKCE MING MEN

Tak jako se vedly spory a různily se názory, co je ming men a kde se nachází, stejně tak existuje více

# UDRŽUJTE SVOU ZÁSObU ENERGIE V KONDICI!



## POSÍLÍTE

- funkci ledvin a močového měchýře
- funkci pohlavních orgánů
- klouby a kosti
- funkci lymfatického systému

- ▼ ANDROZIN kapky
- ▼ DIOCEL kapky
- ▼ DIOCEL Biominerál
- ▼ Diocel čaj



Bioinformační doplňky stravy

názorových směrů v otázce jeho funkcí, avšak pouze jen ve smyslu důležitosti. Jaké funkce to tedy jsou? Zaměříme se nyní na čtyři nejdůležitější.

**1. Ming men je střediskem původní čchi.** V Knize složitých otázek se píše, že ming men je sídlem duševní i esenciální čchi a místem, kde se sbíhá pravá čchi. Můžeme si jeho funkci představit jako baterii neboli zdroj, z něhož stále proudí do těla prenatální čchi a znovu se do něho navrací doplněná postnatální čchi. Všech dvanáct drah čchi je spojených se zdrojem životní síly, kterou můžeme nazvat i kořenem dvanácti drah, a je to čchi pohybující se mezi ledvinami. Je základem pěti cangů a šesti orgánů fu, kořenem dvanácti drah, branou dechu a pramenem tří zářičů; nazývá se i duchem, který ochraňuje před škodlivostí. Čchi je tedy kořenem člověka.

**2. Ming men souvisí s pohlavními funkcemi.** Činnost pohlavních orgánů je podmíněna a dána prenatální esencí t'ing, která tvoří součást prenatální čchi. Ming men je tedy spojen s pohlavními orgány a prostřednictvím energie je také ovlivňuje. U mužů se v něm uschovává pohlavní esence, u žen je spojen s dělohou. Od těchto funkcí se také odvozuje, že to je brána života, do níž vchází a vychází život. Na počátku, ještě před zrozením těla, při spojení rodičů, touto branou vychází, co dává muž a vchází, co přijímá žena. Když se zárodek již zrodí a ustálí, pak se opět novorozenec narodí přes tuto bránu.

**3. Ming men je příbytkem vody a ohně.** Tato funkce je podobná jako u činnosti jin a jangu ledvin. Ming men je kořenem prvopočáteční čchi a příbytkem vody a ohně. Bez něho by se jinová čchi pěti cangů nemohla rozhojňovat a jangová čchi pěti cangů by nemohla vyvěrat. Vodou je myšlen jin ledvin a tvoří základ veškerého jin v celém těle. Naopak oheň, jang ledvin, je základem pro ostatní orgány. Proto ming men jako sídlo prvopočátečního jin-jangu je považován za základní zdroj jin a jangu celého organismu.





Voda a oheň ming men představují zdroj dvanácti orgánů. Když se o ně opírá srdce, dokáže být osvíceným vládcem, když se o ně opírají plíce, mohou regulovat a hýbat čchi v celém těle. Když se o ně opírají slezina a žaludek, dokáží doplňovat bohatství zásobárny potravy, když se o ně opírají játra a žlučník, dávají základ pro vznik úmyslů a rozhodnutí. Když se o ně opírá močový měchýř, pak trojitý zářič transformuje čchi vody, když se o ně opírají tlusté střevo a tenké střevo, potom přepravování a odevzdávání živin tělu se děje samo sebou.

I když to vše vypovídá o dokonalosti ledvin, ve skutečnosti jde o funkce právě jin.

**4. V ming men je pravý oheň, základ jangu těla.** Ming men je pravým jangem lidského těla a je prvopočátečním jangem z ledvin. Jang je základní hnací silou všech funkcí v organismu, a je tedy jasné, jakou důležitou roli ming men, jako zdroj prvopočáteční jangové energie, v těle má. Podílí se na chodu každého orgánu a tedy také v následujících činnostech.

Oheň ming men neboli jang ledvin souvisí s funkcí pohlavních orgánů. Jeho oslabení způsobuje pohlavní slabost, impotenci, předčasnou ejakulaci. Přílišný oheň ming men se naopak projevuje tak, že podněcuje zvýšenou sexuální aktivitu.

Ming men taktéž podporuje jang srdce, čímž se podílí na duševní činnosti a pomáhá srdci řídit přepravu krve. Pokud je síla ming men nedostatečná, dostávají se nežádoucí změny, které vedou k celkové duševní unavenosti a k poruchám krevního oběhu.

Síla ming men pomáhá plicím řídit dýchání, protože je „branou dechu“. Část čchi nabírané plicemi je nasávána ledvinami a jejich činnost i v tomto směru závisí na dostatku pravého jangu jako hybné síly funkcí. Při oslabení jsou ledviny tzv. prázdné, nemají sílu nasávat a projevuje se to dušností a jinými poruchami dýchání.

Další funkcí ming men je doplňování jangu sleziny, která je poté schopna přeměňovat a přepravovat esenci z potravy potřebnou pro vyživování organismu i pro zpětné doplňování

prenatální čchi. Oslabenost ohně ming men vyvolává poruchy trávení, hlavně průjemy brzy ráno.

Podporuje oběh a metabolismus tekutin. Jang ming men je také energetickým zdrojem čchi trojitého zářiče, která se podílí na koloběhu vody v organismu i na její transformaci na čisté a kalné složky. Oslabení ohně ming men v tomto vztahu se projevuje snížením tvorby moče, poruchami močení a měkkými otoky.

Ideální stav je, když je ming men v harmonii, pak jsou v harmonii i všechny orgány těla.

Dnešním článkem jsme dokončili letošní téma orgánů cang v tradiční čínské medicíně. Byl to pouze malý nástin obsáhlé tematiky, ale i to málo, když uchopíme a využijeme ve svém životě, budou se dít zázraky. Jeden tématický celek nám končí, ale v dalším roce budeme v zajímavostech z tradiční čínské medicíny pokračovat. Přeji krásné harmonické dny. 🍀

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

### ZVÝŠENÍ OBRANYSCHOPNOSTI DĚTÍ PŘED ZIMOU

S blížící se zimou se již začínají množit dotazy, co nasadit dětem, aby nebyly často nemocné. Zde můžeme velice

pozitivně stav ovlivnit pravidelným s dostatečným předstihem podávaným **Baktevirem**, stačí jen několik kapek denně, v případě prvních projevů možné nemoci dávky zvyšujeme, pro větší děti můžeme

přidat **Viraimun** obsahující dobře vyváženou skladbu hub, a pokud máme dítě s vážněji oslabenou imunitou, můžeme zvážit podání velice účinných tablet obsahujících kozí kolostrum **T CD4**. S tímto arsenálem bychom si měli velice dobře vystačit pro začátek podzimu a zimy.



### NESPAVOŠT MLADÉ MANAŽERKY

Navštívila mě velice úspěšná mladá manažerka stavební firmy z Prahy. Jejím problémem bylo časté buzení v noci, nejčastěji kolem 2. hodiny,



podrážděnost a únava. Zajímaly mě nejen její zdravotní obtíže, ale samozřejmě také její životospráva, pitný režim a životní styl. Dozvěděl jsem se, že nikdy nesnídá, první nápoj je káva a ta se opakuje během celého dne asi 6x. Lídlo si většinou objednává, polévky nejí, zvyšuje se potřeba sladkého, spát chodí kolem 12. hod. v noci. Během dětství a dospívání sportovala, měla vyváženou dietetiku, pravý opak dnešního života. Snažil jsem se jí vysvětlit, že vysoká úroveň stresu a zcela zásadní nevyváženost dietetiky, nadbytek kávy a nedostatek pohybu mohou velice rychle vést ke vzniku celé řady onemocnění – poruchy spánku jsou jen začátkem. Doporučil jsem užívat během dne 2x kapky **Levamin** a večer podpořit zklidnění celého organismu kapkami



**Nervamin.** Doufám, že nastanou pozitivní změny, a následně dojde ke zlepšení zdraví.

### POTRAVINOVÉ ALERGIE

O radu mě požádala mladá slečna, byla poměrně nešťastná, protože se jí zhoršují potravinové alergie – okruh alergenů se neustále rozšiřuje, a tak konzumuje jen několik stále se opakujících potravin z obavy, že by mohla mít velké alergické reakce. Známe se již delší dobu a vzhledem k tomu, že jsme před časem na běžné jarní alergie nasadili homeopatika a jedna dávka způsobila ohromnou reverzní reakci, snažil jsem se přistoupit k řešení co nejvíce obezřetně. Domluvili jsme se, že začneme stavem střev. Nasadili jsme ve velice malých dávkách **Intocel**, který napomáhá k hojení poškozené stěny střeva, a tím zamezuje průniku toxických a alergických látek ze stravy do krve. Dávku jsme nasadili v minimálním množství: pouze jednu kapku za 3 dny s tím, že pokud to dobře zvládne, postupně přidáme

kapku každý den, a následně budeme zvyšovat i počet dávek v jednom dni.



Jsme domluveni, že bude každou reakci konzultovat a podle toho upravovat dávkování.

### TLAK NA HRUDI A ZADÝCHÁVÁNÍ SE VYSOKOŠKOLÁKA

Nedávno mě kontaktoval mladík, vysokoškolák. Mezi mé klienty patří celá jeho rodina, on nikdy tuto potřebu neměl, neboť je od malička zcela zdravý – až do letošního jara a léta, kdy se mu hůře dýchalo a pociťoval tlak na hrudi. Probrali jsme všechno: jídlo, pitný režim, životní styl, vzhled jazyka, vše zcela v pořádku. Jedinou



možnou souvislost, kterou jsem našel, byl prodělaný COVID v jarním období, který nebyl těžký, ale mohlo by jít o postcovidový stav. Abychom podpořili stav, kondici a posílili

srdce, doporučil jsem mu užívat kapky **Venisfér**, k tomu ještě přidat **Viraimun**, protože obsahuje houbu reishi, ta posiluje srdce, a koenzym Q10, který také dodává energii každé buňce – nejvíce ho obsahují buňky srdce.

### OSLABENÍ PRAVÉ STRANY MLADÉ ŽENY A BOLESTI HLAVY

Další zajímavý případ v nedávné době se týká slečny, která má od dětství problémy s pravou stranou těla a až nyní téměř v dospělosti se dozvěděla, že má lehké postižení způsobené dětskou mozkovou obrnou. Největšími problémy jsou nyní časté tiky, záškuby, bolesti hlavy na levé straně, problémy se spánkem a zuřivostí; dále slečna uváděla, že má studené končetiny, ale uvnitř těla cítí horkost. Většina obtíží jsou podle čínské medicíny odrazem nerovnováhy jater a žlučníku, tzv. horko jater a nedostatek jinové –



chladné osvěžující energie. Proto jsem doporučil nasadit kapky **Detoxin** a tablety **Supracid** po obědě a večer, zároveň bude velice důležité zařadit více osvěžujících potravin, zejména zelené druhy zelenin, vhodné jsou také potraviny s obsahem jujuby. 🍷

Leoš Poskočil

Zabývá se poradenstvím v oblasti zdraví a zdravého životního stylu. Využívá přitom diagnostický systém Oberon, znalosti dietetiky a tradiční čínské medicíny. Působí jako vedoucí Sféra klubu v Třebíči.



# VE VÝŽIVĚ je skoro všechno naopak

PharmDr. MARGIT SLIMÁKOVÁ



Tragickým medicínským omylem bylo doporučovat margaríny nacpané trans tuky, a to pro zdraví vašeho srdce. Zdraví ohrožujících výživových omylů je však mnohem více.



Mohlo by se zdát, že bychom měli aktuální výživová doporučení úplně ignorovat, chvílemi snad dělat přesný opak toho, co odborníci radí. Nejde totiž jen o drobné změny, ke kterým v průběhu let dochází, ale často o naprosté obraty. Vypadá to na výživovou revoluci! Některé omyly jsem dříve také neodhalila a předávala. Za svá pochybení se omlouvám! Velké množství mylných tvrzení, na kterých mnozí oficiální experti dokonce doposud lpí, jsem však roky vysvětlovala a vyvracela. Jaké jsou naše znalosti, kterými můžeme aktuální omyly uvést na pravou míru?

### KALORIE NENÍ KALORIE

Exaktní stanovování množství kalorií v jednotlivých potravinách má jistě opodstatnění v laboratoři na kalorimetru. Lidský organizmus je však mnohonásobně komplikovanější. Regulaci hmotnosti zásadně ovlivňuje náš hormonální systém, a dokonce i naši společnickí mikrobi. Do procesů, které určují pocity sytosti, hladu anebo ukládání tuků, zasahují třeba stresové hormony, které mobilizují zásoby a podporují ukládání tuků, šetřící hormon inzulin, který nám hlídá tukové zásoby v buňkách, anebo leptin, který oznamuje, kdy máme jíst a kdy už máme dost. **Doporučení počítat kalorie je zavádějící, dlouhodobě neudržitelné a hlavně zbytečné.** I když doplňuji, že to automaticky neznamená, že někomu nemůže i tato cesta k redukci pomoci.

Nová studie z Harvardu ukazuje, že osoby, které dodržují nízkosacharidovou dietu (20 % celkových kalorií), spálí denně o 209 až 278 kalorií více než osoby, které dodržují dietu s vysokým obsahem sacharidů (60 % celkových kalorií). Na druhu přijímaných kalorií tedy skutečně záleží.

### POHYB NEZAJISTÍ ŠTÍHLOST

Pohyb je naprosto skvělý, prospívá našemu tělu i náladě a velmi ho doporučuji. Ale pohybem nevybalancujeme nezdravé jedení. Inzulinovou rezistenci ani narušené střevní prostředí nevyběháme. Junk průmysl, tedy průmysl výrobců nezdravých potravin, rád tvrdí, že stačí jen pohyb a můžete jíst, co chcete. Toto tvrzení je lživé. Jestliže se budete hýbat pouze rekreačně, nic

moc nespálíte. Jestliže se budete hýbat excesivně, spálíte sice energii, ale také budete hladoví jako šakali, a proto sníte ještě více jídla.

Špatná zpráva pro všechny, kteří si myslí, že intenzivní cvičení může vybalancovat stravu, která upřednostňuje nezdravé jídlo před ovocem a zeleninou. Výzkum vedený univerzitou v Sydney ukázal, že intenzivní cvičení nepomáhá vyrovnat škodlivé účinky nezdravého výživy na riziko úmrtí.

### NEJSME TLUSTÍ Z TUKŮ

Obezita je porucha hromadění tuků. Ukládání tuků je ale řízeno hormonálně, zejména inzulinem. Uvolňování inzulinu je řízeno zejména sacharidy. Řešením obezity proto není nutit lidi omezovat tuky, více se hýbat a méně jíst, ale jíst lépe. Kauzální řešení dnes

omezení spánku bylo spojeno se zvýšenou hladinou ghrelinu, retencí soli a zánehtlivých markerů a také se sníženou hladinou leptinu a citlivostí k inzulinu.

### CUKRY NEJSOU ESENCIÁLNÍ

Čistě technicky není nezbytné jíst cukry. Ze tří základních makroživin jsou totiž esenciální pouze některé aminokyseliny (z bílkovin) a některé mastné kyseliny (z tuků). Esenciální cukr neexistuje. Organizmus si umí cukr sám vytvořit v procesu glukoneogeneze a energii doveče většina buněk získat i z tuků. Mnohé buňky, například svaly (včetně srdečního), dokonce preferují jako zdroj energie tuky.

Zdravé sacharidy (třeba v podobě zeleniny) jsou samozřejmě prospěšné. Co jednoznačně prospěšné není a nikdo to



nejběžnější obezity je omezení příčiny, tedy sacharidů ve stravě. K dalším faktorům, které zásadně hormonálně sabotují bezva postavu, patří i stres a spánková deprivace.

K tomuto odstavci doplňuji, že úplně nejvíce obezitogenní je kombinace nadbytku sacharidů s tuky (těžší jídla typu vepřo-knedlo, smažák-hranolky, pizza, uzeniny zapíjené pivem atd.). Inzulin je u těchto jídel vedle zpracování cukrů navíc i potřeba na ukládání přebytečných tuků ze stravy.

Studie prokázaly, že u osob, které pravidelně spaly méně než 7 hodin denně, byla vyšší pravděpodobnost, že budou mít vyšší průměrný index tělesné hmotnosti a že se u nich vyvine obezita, než u osob, které spaly více. Experimentální

nepotřebuje, jsou koncentrované zdroje sacharidů od sladkostí až po výrobky z bílé mouky. Celkové množství sacharidů ve stravě, na kterých se dá prospívat, je vysoce individuální od minima 20 gramů za den až třeba po 300 gramů za den za podmínky, že jsou z výživově hodnotných zdrojů, ne z dortíků.

Tvrzení, že sacharidy jsou pro člověka nezbytným a hlavním zdrojem energie, se nezakládá na žádných vědeckých poznatcích. Sacharidy jsou hlavním zdrojem energie jen proto, že jsou hlavní složkou naší stravy, což je kulturní záležitost, nikoli výživová nutnost. Naše strava obsahuje tři hlavní živiny – sacharidy, tuky a bílkoviny. Některé druhy bílkovin a tuků si tělo neumí vyrobit, a je proto závislé na jejich příjmu stravou – tyto živiny jsou pro život „esenci-



ální“. Sacharidy ani cukry ale esenciální nejsou a tělo si je vyrobit umí.

#### NEJLEPŠÍ STRAVOU PŘI CUKROVCE JE NEDODRŽOVAT DNES PROPAGOVANOU DIABETICKOU DIETU

Nejběžnější diabetická dieta je postavena na pravidelném a častém příjmu sacharidů. Obojí podporuje uvolňování inzulínu, a tak zhoršuje inzulínovou rezistenci, která je základním problémem mnoha nemocných s cukrovkou 2. typu. I proto je cukrovka označována za chronické degenerativní onemocnění, tedy nemoc, která se nedá vyléčit. Je pravdou, že uvedenou metodou opravdu ne. Existují ale i lékaři, kteří doporučují maximálně omezit sacharidy i počet jídel. Tedy vynechat svačinky a jíst třikrát nebo dokonce pouze dvakrát za den. Dr. Sarah Hallberg v TEDx vystoupení uvádí, že cukrovku léčit lze, a to nejlépe nedodržováním tradičních diabetických doporučení.

Nízkosacharidová dieta může být jednou z nejúčinnějších strategií léčby cukrovky, zejména pro osoby, které se mohou vyhnout užívání léků. Sacharidy zvyšují hladinu glukózy v krvi více než jiné potraviny. U lidí s inzulínovou rezistencí může glukóza v krvi zůstat zvýšená ještě několik hodin po konzumaci sacharidů. U osob s diabetem 1. typu, které neprodukují dostatečné množství inzulínu, mohou sacharidy také způsobit

bit zvýšení hladiny glukózy v krvi, takže nízkosacharidová dieta může pomoci lidem s diabetem 1. i 2. typu.

#### FRUKTÓZA NENÍ ZDRAVÉ SLADIDLO A UŽ VŮBEC NE PRO DIABETIKY

Roky se diabetikům doporučovalo sladit si fruktózou, která ke svému využití nepotřebuje hormon inzulín a navíc je hlavním cukrem ovoce, a proto se nějak automaticky předpokládalo, že je zdravější. Jenže fruktóza nepříznivě zasahuje do signalizace inzulínu a leptinu, které regulují příjem jídla, a sama se v našem těle velmi snadno přeměňuje a ukládá v podobě tuků. Nadbytek fruktózy ve stravě je dnes spojován se zvýšením rizika vzniku obezity, cukrovky 2. typu, vysokého krevního tlaku, nealkoholického ztukovatění jater, nemoci srdce, dny, zánětlivých procesů, některých nádorů a zrychleného stárnutí. Slazení fruktózou se proto vůbec nikomu nedoporučuje a „dieta potraviny“ s ní jsou naprostým nesmyslem. Obdobně nezdravé je i slazení agávovým sirupem, který je ještě větším zdrojem koncentrované fruktózy než vysoce fruktózový kukuřičný sirup.

#### DIETY S NÍZKÝM OBSAHEM TUKU A CHOLESTEROLU NADĚLALY VÍCE ŠKODY NEŽ UŽITKU

Namísto másla jsme do sebe dlouhá léta cpali propagované transtukové margaríny. Namísto normálně tučných

jogurtů jsme jedli nízkotučné verze zahušťované cukry a škroby. Namísto omelety jsme se k snídani krmili sladkostmi, jako jsou třeba cereálie. Namísto základních kvalitních potravin, jako jsou právě třeba vejce, máslo anebo slanina, jsme si dopřávali vysoce průmyslově upravované potraviny s trans tuky a hromadami cukrů. Obojí poškozuje nejen cévy, ale zvyšuje riziko většiny dnes běžných civilizačních nemocí. Čím méně takové dietní potraviny budeme konzumovat, tím lépe.

Nízkotučná strava byla koncem 70. let 20. století silně propagována jako zdravější alternativa k běžné americké stravě s vysokým obsahem tuku z 60. let. Vzhledem ke spojitosti vysokého obsahu tuku s dalšími kaloriemi a škodlivostí zvýšeného příjmu nasycených tuků mělo toto doporučení federální vlády i odborných organizací určitou logiku. Bohužel se toto stravovací doporučení dramaticky vymstilo. Bez podrobných a jasných pokynů, co jíst místo tuků, v nízkotučné stravě často převládaly nezdravé, zpracované sacharidy.

#### NASYCENÉ TUKY A CHOLESTEROL NEJSOU ZÁKLADEM NEMOCÍ SRDCE A CÉV

Ucpávání cév tuky, mozková mrtvice a srdeční infarkt jsou mnohonásobně komplikovanější než rovnice vejce nebo buček rovná se mozková mrtvice a infarkt srdce. Že hladina cholesterolu v krvi nesouvisí s jeho obsahem ve stravě a není třeba jej hlídat, už uznávají i oficiální výživová doporučení. Také tvrzení o jednoznačné souvislosti mezi konzumací nasycených tuků a hladinou cholesterolu v krvi a vyšším rizikem nemoci a úmrtnosti na kardiovaskulární potíže zatím studie jednoznačně neprokazují. Konzumace másla, vajec i bučky v rámci zdravé stravy bez nadbytku cukrů, průmyslově upravovaných olejů a trans tuků se zdá být bez potíží.

#### ŠKODLIVOST SOLI NENÍ JEDNOZNAČNĚ PROKÁZANÁ

Solit se musí co nejméně. To je roky omílané přesvědčení, či přesněji jen víra. Ve skutečnosti zatím nemáme dostatek důkazů, že snižování příjmu soli má jednoznačně příznivý efekt na zdravotní stav každého z nás. Ome-



zení solení je zcela na místě u jedinců s vysokým krevním tlakem a současně nadměrným příjmem soli. Strava s nízkým obsahem soli může ale i zvyšovat riziko nemocí srdce a cév a úmrtnosti na ně. Proto jako nejvhodnější vidím následující doporučení: jezte skutečné potraviny (ty nejsou dosolené) a sami solí dochucujte podle chuti, aniž byste tak potřebovali excesivně hlídat počet miligramů chloridu sodného na talíři.

### MÝTY O SOLI

#### (A PROČ MÉNĚ SOLI NENÍ VŽDY LEPŠÍ)

**Mýtus 1:** Jíme příliš mnoho soli. Přestože nás média neustále obtěžují tím, že jíme více soli než kdykoli předtím, neexistují žádné údaje, které by to potvrzovaly. Studie zpětně zjišťující příjem stravy jsou notoricky známy svou nepřesností (stručně řečeno lžeme o tom, co jíme). Nejpresnějším měřítkem příjmu sodíku je měření vylučování sodíku močí v průběhu 24 hodin, protože přibližně 95 % sodíku z denní stravy se vylučuje močí. Harvardská analýza 38 studií z let 1957 až 2003 ukazuje poměrně konzistentní vylučování sodíku močí v průběhu pěti desetiletí. Jinými slovy, Američané jedí stejné množství soli jako vždy (~3700 mg sodíku/den). Od 80. let 20. století se však nějakým způsobem dramaticky zvýšila míra hypertenze. Proč? Důvodů je celá řada, ale sůl z nich vyzdvihnout nemůžeme.

**Mýtus 2:** Sůl zvyšuje krevní tlak. Ve skutečnosti je podle vědců z University of Virginia School of Medicine na sůl citlivých jen asi 25 % populace. A 15 % populace má zvýšený krevní tlak při dietě s nízkým obsahem soli. Neexistuje žádná záruka, že konzumace většího množství soli je vždy škodlivá nebo že její snížení je vždy prospěšné.

### KÁVA JE ZDRAVÁ A MŮŽETE AŽ 5 ŠÁLKŮ DENNĚ

Konzumace kávy je studiemi spojena s nižším rizikem vzniku nemocí srdce a cév, cukrovky 2. typu, Parkinsonovy demence, některých nádorových onemocnění včetně rakoviny prsu a prostaty a depresí. Příznivé působení bylo zaznamenáno až do konzumace pěti šálků denně.

### PITÍ NENÍ TŘEBA RIGORÓZNĚ HLÍDAT

Dostatečný příjem vody je důležitý, ale pocit žízně a s ním potřeba pít jsou u zdravých dětí a dospělých podobně automatické jako potřeba dýchat. Nikdo z nás nepřemýšlí, kdy se má nadechnout anebo kolikrát dýchat, podobně to funguje u potřeby pití. Doporučení,

kolik by měli muži a ženy vypít, jsou extrémně zjednodušená, často nadhodnocená a hlavně zbytečná. Výjimkou, kdy je příjem tekutin potřeba hlídat, jsou například onemocnění ledvin a vyšší věk, kdy se přirozený pocit žízně může ztrácet.

### JAK TEDY JÍST?

Pro zdravou stravu nikdo nepotřebuje encyklopedie výživy, výživové poradce, zavádějící značky potravinářů, jako třeba Vím, co jím, ani nejnovější studie. Úplně si vystačíme s jedinou větou: jezte kvalitní základní potraviny a jídla z nich. A pro ty, kteří chtějí podrobnější radu: nepijte soft drinks a nejezte junk food, kam řadím všechna vysoce průmyslově zpracovaná jídla, jako jsou třeba i přeslazené snídaňové cereálie, margaríny anebo uzeniny z mouky a sóji.

**A doplňuji: jezte v pohodě. Protože i pohoda a stres zasahují svými hormony do regulace hmotnosti. Zapomeňte na experty hájící vysoce průmyslově zpracované produkty, dietní produkty a zbytečné diety. Jezte skutečné jídlo a užívejte si jej!** 🌱

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.



## I zdraví může chutnat!

### Královský ocet BIOCER

Vinný ocet s extrakty 17 bylin a sibiřské houby ČAGA

- ▼ do zálivek
- ▼ do salátů
- ▼ osvěžující nápoj



Bioinformační doplněk stravy



## Nechte přírodu konat!

### LIPODESTRON kapsle

Obsahuje extrakty cesmíny paraguayské, galgánu lékařského, maqui berry a dalších, které podporují:

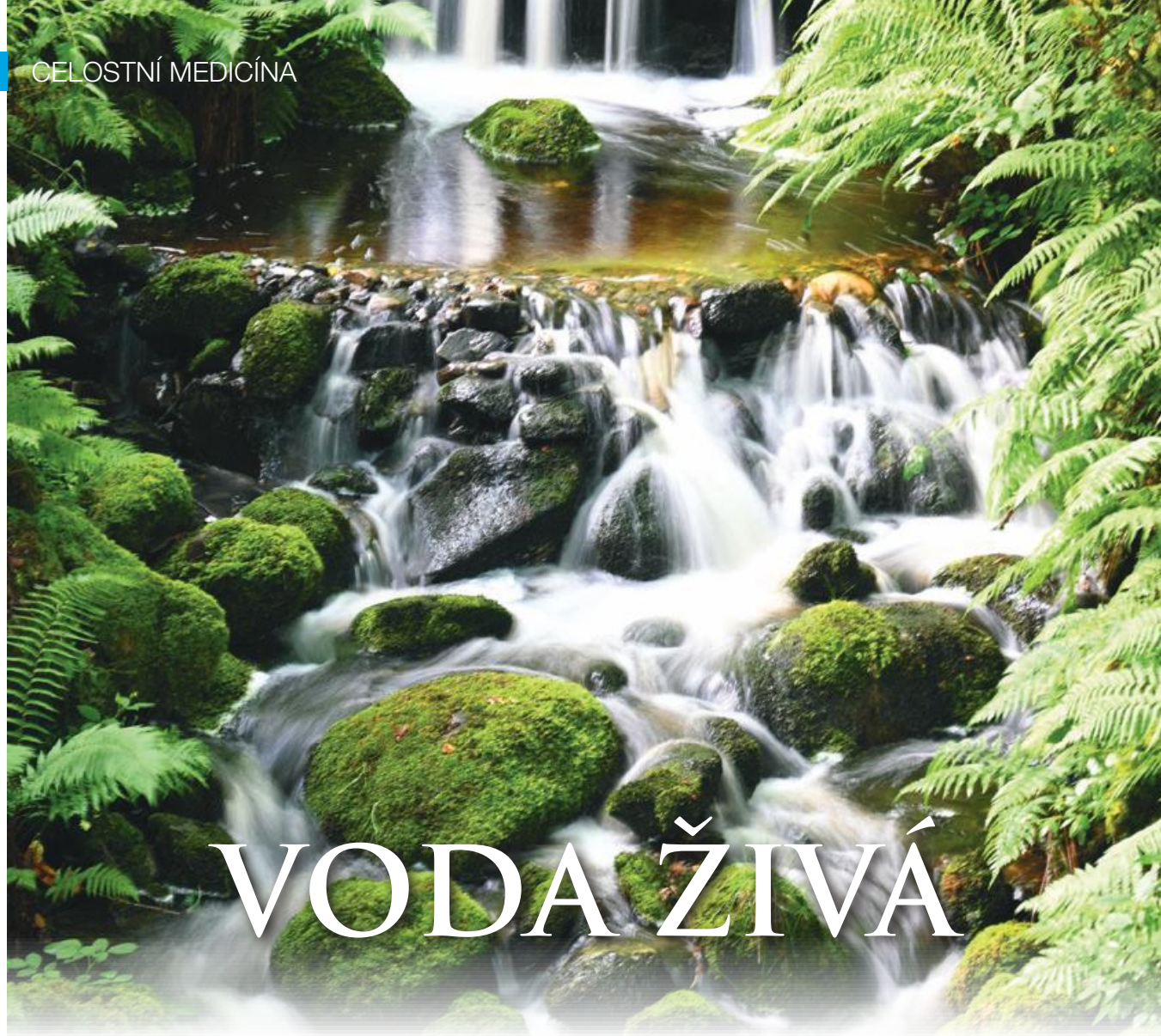
- ▼ metabolismus cholesterolu
- ▼ kontrolu tělesné hmotnosti
- ▼ vylučování vody z organismu
- ▼ normální trávení



INZERCE







# VODA ŽIVÁ

MUDr. TOMÁŠ LEBENHART

Moudří tohoto světa se shodují v tom, že základní princip všeho, co jest, je HRA. Ta je prodchnuta láskou a moudrostí. Také víme, že rozvoj biologického života na naší modré planetě umožnila VODA a ta také tvoří většinu povrchu naší planety. Téměř každý ví, že i živé organizmy jsou tvořeny z velké části opět vodou. Voda nám vskutku umožňuje fyzické žití. VODA v našich tělech je ŽIVÁ!

**N**e každý však ví, že existuje i **MRTVÁ VODA**. Ta už si nehraje. Ne mnozí si uvědomují, že díky rozvoji lidské racionality na úkor spirituality mrtvé vody stále přibývá. Teče nám doma z kohoutků, pijeme ji, používáme ji k očištění... Pojdme se trochu zamyslet nad vodou a jejími vlastnostmi, přátelé. Toto téma mi „podstrčila“ kamarádka, moudrá to žena, terapeutka, jež se u indiánské šamanky učila při procházce Sušicí, kde žije. Když jsme si na chvíli sedli k bublající Otavě, svou jedinečnou barvou připomínající tekutý javorový sirup blýskající se tisíci odrazy srpnového slunce, řekla:

„Voda si s námi chce  
hrát“ – tak jsem ji  
poslechl – tu ženu i vodu...

Všechna voda na Zemi (včetně té, co naplňuje naše buňky i tělesné soustavy), podzemní, nadzemní, pozemní – je už dobré čtyři miliardy let stejná. A všechna pochází z vesmíru. Už jen tento fakt by měl každého uvádět do úžasu a pokory vůči tomuto živlu. Uchovává moudrost a historii věků, je nevyčerpatelnou informační databází a citlivým

zapisovatelem trhání prakontinentů, vrásnění velehor i všech hnutí lidské mysli. Voda umí absorbovat, držet a při určité dynamice včetně varu zesilovat informace. A také je transformovat z toxických, patologických na léčivé. Na tomto principu je založena homeopatie a zvláště pak autopatie (viz [www.autopatie.cz](http://www.autopatie.cz)). Voda si neustále hraje a chce od nás totéž. Voda udržuje život a jeho svěžest. Pokud jí to dovolíme, tedy oddáme-li se jí a Životu. Pokud si hrajeme na pány tvorstva a živlů a zasahujeme do její přirozenosti a svobody, umrtvíme ji.



Rakouský lesník, myslitel a rebel v jedné osobě, Viktor Schaubberger (1885 – 1958) již před sto lety napsal o vodě zásadní dílo *Tajuplná a léčivá síla vody*. Tehdejší vídeňští vědci se mu otevřeně vysmívali. Ostatně mám pocit, že i dnešní vodohospodáři a hydrologové by rozpačitě kroutili učenými hlavami a ironicky pozdvihovali obočí. V knize se například můžeme dočíst, že voda v řekách při určitých přírodních podmínkách (vypozoroval, že ideálně při úplňku a suchém mrazu) na chvilku ode dna odlepí až tunové balvany a ty vyplují na hladinu. Voda si s nimi pomocí levitačních sil vyloženě pohrává. Nebo mnohokrát pozoroval, jak v prudkém proudu horských bystřin stojí ryba zcela bez pohybu, využívající jakýsi tunelový vodní klid. Také – a to je dostatečně známo, viděl, jak se pstruh umí vymrštit vzhůru proti síle vodopádu až pět metrů. Ovšem tyto „zázraky“ se mohou dít jen v neregulovaných zdravých tocích. A tak důrazně vystupoval v odborném tisku proti již tehdy moderní regulaci vodních toků. Což samozřejmě značně popouzelo tehdejší vodohospodářské mozky. Již před sto lety prohlásil, že Dunaj je gigantická stoka.

Říční voda, pokud do ní člověk nezasahuje, tvoří přirozené meandry a ty umožňují vodě, aby si hrála s energiemi a byla živoucí a životodárnou. Dalším problémem již tehdy (a v ekologicky se tvářícím Rakousku) bylo a dodnes je, vyřezávání křovin a stromů na říčních březích. Takové nesmyslné zásahy vodě přivádějí další ránu. Pokud na vodu svítí slunce, kazí se a zahnívá. To platí samozřejmě i o rybnících a různých nádržích. Proto je koupání v těchto stojatých vodách v létě tak nezdravé. Ani do jídla či nápoje by nemělo svítit slunce. Nejen, že to kazí vodu, ale navíc i živočišné tuky, které tzv. žluknou. Například ústřicím stačí slabá hodinka na středomořském slunci a máte zaděláno na slušnou otravu jater. Ale pojďme se raději podívat zblízka na naši vlastní vodu. Ta je samozřejmě živá, dokud jsme živi my sami. Jen díky této naší vodě může probíhat non stop detoxikace (zejména ledvinami), ale také umožňuje nezbytnou informatiku

v biosystému našich buněk, krvi, dalších tělesných tekutinách, a dokonce i myslí. O tom pojednává pět tisíc let stará moudrost o životě – indická ayurvéda. Ta ve zkratce říká, že jak okolní příroda, tak i naše tělo i mysl je ovládána energií živlů (voda, oheň, vítr, země). Vše je o harmonii těchto sil. Jak v přírodě, tak v našich tělech a myslích. Budeme-li se držet tématu, tedy vody, tak si všichni snadno umíme představit nadbytek i nedostatek tohoto živlu v přírodě...



Jak je tomu ale v nás? Nadbytek vody se projevuje otoky, včetně lymfatických, zahleněním (zde se přidružuje ještě živel země), různými výtoky, průjmy či vodnatou stolicí, také slzením, nadměrným pocením. Také tzv. celulitida (otok podkožních buněk) je z nadbytku vody. Takový člověk se prakticky topí ve vlastní vodě a pro něj neplatí všude propagovaný pitný režim a tradiční infuze při pobytu v nemocnici jej může ohrozit na životě. V myslí je nadbytek energie vody charakterizován nedostatkem optimismu, schopností něco změnit, tedy konzervatismem, apatií, depresí. Tichým dlouhodobým zármutkem. Pláčem duše. Nedostatek vody si snadno sami odvodíte...

Život tělesné, tedy biologické vody se projevuje mj. tím, že krev neteče v cévách rovně, ale turbuluje v levotočivém víru. Cévy nejsou rovné, ale všelijak se vinou a jejich vnitřní stěna není hladká, nýbrž jsou v ní malinké, ale nezbytné výstupky a nerovnosti. Navíc jsou cévní stěny pružné a v neustálém pohybu díky vrstvě hladké svaloviny inervované vegetativními nervy. Také v močových cestách to takhle funguje a moč nás neopouští rovným proudem, ale opět spirálovitým. To my věční chlapi ostatně můžeme pozorovat několikrát denně. Stačí se podívat. Voda si v nás prostě hraje. Ale pozor. Vždy musí zachovávat jeden směr rotace – ten životodárný. Je to jako v čínském tanečním či bojovém umění tai-chi. Tam se provádějí pohyby rukama i tělem také v jednom směru. Říká se tomu navíjení hedvábného vlákna. To posiluje. Opačný pohyb by vyčerpával. Když jsem u směru rotace vody, tak máme smůlu v tom, že pan Kaplan se zásadně spletl, když zkonstruoval jinak užitečnou turbínu. Díky takto nasměrovaným čerpadlům a navíc neúprosně rovnými rozvodovými trubkami nám teče z kohoutků mrtvá voda. Což je docela škoda. Jedna z daní za civilizační komfort.

Voda je hravá v jakékoliv své přirozené formě a k hravosti nás nabádá. Jistě jste si povšimli, jak se ve vodě rozdvádějí děti i dospělí, jak rádi plaveme, lyžujeme, bruslíme... cákáme, stojíme pod sprchou, koulujeme se. Mnoho konstitučních homeopatických léků (homeopatie využívá podobnosti konkrétního člověka a čehokoliv v přírodě) má zdroj v moři – našeho biologického rodiště. Sama Aqua marina je jedním z nich. Jiným je např. Lac dolphinum (mateřské delfíní mléko). Jak poznáte člověka, kterého by informace z tohoto živočicha mohla uzdravit? Bude milovat vodu, hlavně moře, bude to dobrý plavec, bude velmi citlivý a soucitný. A bude neskutečně hravý ☺. 🌊

MUDr. Tomáš Lebenhart [www.homeopat.mypage.cz](http://www.homeopat.mypage.cz)

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



Co znamená,  
když se řekne  
**PALIATIVNÍ PÉČE**

MUDr. LENKA HODKOVÁ





Mnozí z nás už určitě slyšeli pojem **paliativní péče**, ale ne všichni si ho dokážou dobře vysvětlit a ne všichni ví, co přesně tento pojem znamená.

**P**aliativní péče je soubor opatření, která vedou ke zlepšení kvality života pacientů s neléčitelnými onemocněními. Jedná se o komplexní péči poskytovanou pacientům, ale i jejich blízkým – rodinám, přátelům, kteří společně čelí nevléčitelné nemoci. V paliativní péči jde o celkové zhodnocení zdravotního stavu, o posouzení kvality života, léčbu bolesti a dalších omezujících stavů spojených s průběhem nemoci nebo léčby.

Kvalita života pacienta velmi úzce souvisí s kvalitou života příbuzných a blízkých pacientovi. Paliativní péče se neomezuje pouze na konečné fáze nemoci, ale na celkové zlepšení stavu nebo jeho stabilizaci, na řešení vznikajících komplikací jakými jsou bolest, dušnost, zácpa, nevolnost, zvracení, nespavost, deprese. Součástí paliativní péče je i paliativní medicína.

Paliativní péče má za hlavní cíl zlepšení kvality života u pacientů s nevléčitelnými nemocemi. Podle odhadů WHO (světové zdravotnické organizace) se ze 40 % jedná o nemoci kardiovaskulární, z 34 % o nemoci onkologické, z 10 % jsou to nemoci dýchacího ústrojí, v 5 % jde o následky diabetu a HIV / AIDS. V našem povědomí totiž existuje pojem paliativní péče pouze jako péče zejména pro pacienty s konečnými fázemi nádorových onemocnění.

Paliativní péče se zabývá nejen zdravotním stavem pacienta a řešením zdravotních problémů, ale dotýká se záležitostí psychických, sociálních a spirituálních. Péči zajišťuje tým odborníků. V čele stojí lékař, sestra, ošetřující personál, sociální pracovník, duchovní. Může probíhat ambulantně, v nemocnicích, v sociálních zařízeních, ale zejména v hospicích. Hospicová péče je

u nás institucionalizovaná – tedy je poskytována v kamenných hospicích, nebo existuje hospicová péče domácí s dvaceti čtyřhodinovou službou zdravotnického personálu – tedy lékaře i sestry.

Paliativní péče nás učí chápat umírání a smrt jako součást lidského života

přání, jakož i přání rodiny. Přistupuje k člověku vysoce profesionálně, s důrazem na důstojnost a autonomii jedince.

Velký respekt je kladen na přání pacienta, i na takzvané dříve vyslovené přání, na sdělení nepříznivé diagnózy, ale i na její



tak, jak to bylo v dřívějších dobách. Moderní doba a současnost nás odnaučily starat se o své blízké až do konce jejich života. Jen málokdo dokáže své blízké dočlovat doma. Odnaučili jsme se hledět smrti do tváře. Mnozí lidé neunesou psychický tlak blízcího se konce a raději volí cestu hospitalizace v nemocnici při zhoršení stavu před smrtí.

Paliativní péče vychází z individuality každého člověka, z toho, jak každý jednotlivec prožívá fyzickou, psychickou, kulturní, sociální i duchovní stránku svého života. Podporuje pacienta i jeho rodinné příslušníky ve zvládání nemoci a komplikací před koncem života. Respektuje priority pacienta, jeho

nesdělení, pokud je to pacientovo přání, na sdělení informací o zdravotním stavu rodině nebo blízkým na základě souhlasu pacienta.

Velice důležité je najít způsob komunikace s pacientem, a to v mnoha ohledech. Dobrá komunikace je polovina úspěchu. Pacientovi bychom měli nabídnout podporu v jeho nemoci. Mnohdy se stává, že pacientovi je velice nešetrným způsobem sdělena nepříznivá diagnóza a je doslova ponechán dál svému osudu. Lékaři v nemocnicích se vzdávají zodpovědnosti a přenášejí ji dál jen na pacienta. Nejednou jsem se setkala s pacienty, kterým bylo natvrdo sděleno, že pro ně už není žádná léčba k dispozici



a že jim zbývá určitý čas... Tito lidé pak právem propadají beznaději a vše vzdávají. Stejně s nimi i jejich rodiny. Jde o šok, který prožívají, a není nikdo, s kým by se o situaci mohli pobavit. Přesně tomuto předchází paliativní medicína i paliativní péče. Základem je srozumitelně si s pacientem pohovořit o zdravotním stavu, o prognóze, o komplikacích, které mohou nastat. Volíme informace i jazyk pro pacienta srozumitelné, nezahlučujeme ho odbornými detaily. Snažíme se, aby nám rozuměl a získal v nás důvěru. Velkou roli v těchto situacích hraje v současné době i praktický lékař, který je prostředníkem mezi rodinou, pacientem a dalšími členy paliativního týmu. Může to ale být přímo odborník – lékař paliatr.

Při jednání s pacientem bychom měli dodržovat určité zásady. Měli bychom umět naslouchat problémům dotyčného člověka, přistupovat k němu s úctou, empatií, bez direktiv, měli bychom být upřímní a otevření. Pacient odhalí neupřímnost a lež a lékař pak ztrácí na důvěryhodnosti, což je špatně. Právě na důvěře stojí značná část této péče. Tím umožníme otevřenou komunikaci o nemoci a zdravotním

stavu pacienta všem členům rodiny. Při komunikaci s pacientem si vyhradíme dostatek času. Stejně jako při prvním sdělování nepříznivé diagnózy.

Při vyslechnutí verdiktu o povaze nemoci pacient prochází několika fázemi vývoje. První fází je popírání. Odmítá přijmout diagnózu, domnívá se, že jde o omyl. V další fázi se objevuje hněv a agrese s otázkami, proč se to děje právě mně? Nastává fáze smlouvání. Musím se dočkat narození vnuka, promoce, svatby... Potom přichází fáze deprese, kdy člověk už rezignuje a nevidí žádný smysl v léčbě. Nakonec přijde fáze smíření s tím, že člověk přijme stav a připraví se na konec.

V této době je mimořádně důležitá role lékaře jako člověka, na kterého se pacient může s důvěrou obrátit, komu může věřit a svěřit mu všechny svoje starosti a obavy. Spolu s pacientem lékař připraví léčebný

plán, objasní pacientovi průběh jeho nemoci a možné komplikace a to, jak se ke vzniklým situacím společně postavit. S důrazem na snížení utrpení, s ohledem na komfort a důstojnost. Lékař a celý paliativní tým se snaží pacientovi nastítnit, jak může prožít svůj čas, nebo situace, na které se může ještě těšit. Přirozeně mají lidé největší strach z bolesti a pocitu dušnosti. I to, jak s nepříjemnými stavy naložíme, je součástí léčebného plánu.

Dalším důležitým členem paliativního týmu je sociální pracovník. Nemocní lidé a pečující rodina se dostávají často do sociální izolace – ztráta kolegů, přátel, pracovního prostředí. Často potřebují kontakty na spolky nebo svépomocné skupiny lidí se stejným postižením. Sociální pracovník také zprostředkovává kontakty na zdravotní i sociální služby, na odlehčovací službu, pomáhá získat příspěvek na péči. Sociální pracovník pomáhá i se záležitostmi po úmrtí pacienta.

Pro některé pacienty je velmi důležitá přítomnost duchovního. Některé nemocnice i hospice mají své kaplany, kněz ale může docházet za pacientem i do domácího prostředí. Časté jsou





otázky pacientů, co bude po životě... kněz pomáhá psychicky dotčeného člověka stabilizovat, vyrovnat se se svým životem a jeho koncem.

Ošetrovatelská péče o nevyléčitelně nemocné zahrnuje zejména péči o hydrataci a výživu. S progredujícím onemocněním klesá příjem potravy i tekutin u většiny nemocných. Někdy mají i nevolnost a pocity na zvracení po lécích na bolest. Zároveň bývá přítomná i zácpa. V takových situacích se snažíme odstranit zácpu vhodnými preparáty, odstranit pocity nevolnosti, změnit stravu za pestrou a podle chuti pacienta bez dietních omezení. Často pacientům podáváme speciální výživu v podobě Nutridrinků či jiných preparátů na podobné bázi. Stejně tak nabízíme tekutiny – po doušcích. Dehydratace zhoršuje demenci, zmatenost, někdy navodí delirium.

Zásadní otázkou je zvládání bolesti. Včasné nasazujeme opioidní analgetika v podobě náplastí. Nesmíme zapomínat, že bolest je ryze subjektivní pocit a každý snáší bolest jinak, tedy každý potřebuje jinou dávku. Hranice se pohybuje mezi omezením bolesti a stavem útlumu po opiátech.

Dále musíme počítat se vznikem nepředvídatelné průlomové bolesti, na kterou musíme umět zareagovat. Kromě opiátů používáme další léky, které působí společně s analgetiky ke zmírnění bolesti. Stejně postupujeme u dušnosti. Obojí jsou velmi stresující stavy. Reagujeme včas také na depresi pacienta, která přichází prakticky u všech pacientů. Pojí se také s nespavostí. K dalším přicházejícím příznakům patří také zácpy, průjmy, teploty, škytavka, žloutenka a svědění těla, chudokrevnost, kašel, ale i proleženiny. Se všemi příznaky počítáme a všechny postupně řešíme v rámci komfortu pacienta.

Z výše nastíněné problematiky vidíme, že paliativní péče je široký a velmi potřebný obor. Velkou roli hraje komunikace, empatie, otevřenost a znalost problematiky. Pacientovi zlepšit kvalitu posledních dní jeho života, stejně tak jako jeho rodině. Poskytuje maximální podporu po stránce medicínské,

ošetrovatelské, ale i po stránce sociální, psychické, duchovní...

Paliativní medicína plně respektuje vyslovené přání pacienta. Chápe smrt jako nedílnou součást lidského života. Smrt je přirozeným důsledkem nevyléčitelného onemocnění, nikoli trestem nebo neúspěchem. Smyslem paliativní péče je tedy zmírnění utrpení a zachování kvality života pacienta s nevyléčitelnou nemocí. Pacient je ten, který má právo zvolit si cestu. Stává se partnerem v léčebném plánu. Velmi vítaná je spolupráce pečující rodiny. Paliativní péče není v žádném případě eutanázie! (usmrcení člověka na vlastní žádost). Cílem paliativní péče není zkrácení života, ale ani prodlužování umírání. Jde především o zmírnění bolestí a duševních a tělesných strádání člověka, ale i jeho blízkých. Nabízí podporu příbuzným a pomáhá jim zvládat smutek i po smrti blízkého člověka.

*Zdroj: Paliativní medicína pro všeobecné praktické lékaře – Svoboda, Herle* 

MUDr. Lenka Hodková

Zabývá se alternativní medicínou, homeopatií a detoxikační medicínou. Věnuje se lektorské činnosti a je autorkou brožury Praktické využití preparátů Diochi.



# LÉČBA A PŘESVĚDČENÍ:

## Placebo a nocebo efekt

GREGG BRADEN





V roce 1955 publikoval H. K. Beecher, vedoucí anesteziolog v Massachusetts General Hospital v Bostonu, studii s názvem „Mocné placebo“, jež vytvořila zásadní mezník v historii medicíny. Beecher v ní popisuje své vlastní výzkumy, a navíc více než dvacet jiných lékařských případů a dokládá, že až třetina pacientů se vyléčila prakticky bez léků. Tento fenomén popsal výrazem *placebo reakce* – nebo, jak je dnes známější – *placebo efekt*. Latinské slovo *placebo* se užívalo v ranně křesťanských tradicích jako součást rituálu čtení *Žalmů*, 116:9. Tato pasáž začíná slovy *Placebo Domino in regione vivorum*, což znamená „Před Hospodinem smím dále chodit v zemi živých“. Ačkoli se o překlad této věty vedou jisté spory týkající se latiny a hebrejštiny, samotného slova *placebo* se to netýká a obvykle je překládáno *smím, potěším*.

Dnes se výraz *placebo* používá pro jakoukoli léčbu, při níž mají pacienti věřit, že procházejí prospěšnou procedurou nebo dostali účinné léčivo, i když ve skutečnosti obdrželi něco, co nemá prokazatelné léčivé účinky. Placebo může být cukrová pilulka nebo obvyklý solný roztok, ale i něco tak složitého jako skutečný chirurgický zákrok, při němž ale nedojde k žádným změnám. Jinými slovy, pacienti sice souhlasili, že se budou podílet na lékařské studii, ale nemusí vždy přesně vědět, jaká bude jejich role. Kvůli otestování placebo efektu mohou dokonce projít vším, co běžně provází operaci – včetně anestezie, řezů a stehů – ale ve skutečnosti jim nikdo nic nepřidal, nic neodebral ani nic nezměnil. Nebyly léčeny žádné orgány ani odstraněny žádné nádory.

Důležité je to, že pacienti *věřili*, že k něčemu došlo. Na základě důvěry ve schopnosti lékařů a možnosti moderní medicíny byli *přesvědčeni*, že to, čím prošli, jim pomůže. Díky tomu jejich tělo reagovalo, jako by opravdu dostali léky nebo podstoupili skutečnou operaci.

Beecher sice popisoval, že na placebo pozitivně reagovala třetina pacientů, ale jiné studie uvádějí ještě vyšší čísla, a to v závislosti na typu nemoci. Například léčba migrén a bradavic měla velmi vysokou úspěšnost. Následující výňatek z článku publikovaného v *The New York Times* v roce 2000 odhaluje, jak úspěšný může placebo efekt být: Před čtyřiceti lety provedl mladý kardiolog ze Seattlu Leonard Cobb operaci

tehdy běžně užívanou k léčbě anginy pectoris, při níž lékaři provedli dva malé řezy do hrudi a podvázali dvě tepny, aby zvýšili přítok krve do srdce. Byla to oblíbená technika – devadesát procent pacientů potvrzovalo, že jim operace pomohla – ale když ji Cobb porovnal s placebo chirurgií, při níž provedl řezy, ale nepodvázal tepny, ukázalo se, že falešné operace měly stejnou úspěšnost jako ty pravé. Od procedury, známé jako vnitřní hrudní podvázání, se brzy upustilo.

V květnu 2004 provedla skupina vědců z lékařské školy v Turíně v Itálii nebyvalou studii, jejímž cílem bylo prověřit sílu přesvědčení v rámci léčení. Začali tím, že pacientům podali léky, jež mají podobné vlastnosti jako dopamin a ulevují symptomům. Je třeba uvést, že tyto léky mají velice krátkou dobu účinnosti – jen asi šedesát minut. Když jejich účinek pomine, symptomy se vrátí. O dvacet čtyři hodin později prošli pacienti další procedurou a žili v přesvědčení, že dostanou látku, jež uvede chemickou rovnováhu jejich mozku do normálních hodnot a zbaví je bolesti. Ve skutečnosti ale dostali jednoduchý solný roztok, který by na jejich stav neměl mít vliv. Elektronické snímky mozku pacientů po proceduře ukázaly něco, co nemělo daleko k zázraku. Jejich mozky reagovaly na proceduru, jako by dostali lék, který jim původně ulevil. Vedoucí lékařského týmu Fabrizio Benedetti k této pozoruhodné studii řekl: „*Je to poprvé, kdy jsme tento efekt pozorovali na úrovni neuronů.*“

Poznatky lékařů z turínské univerzity potvrdily i to, co bylo již dříve zjištěno při pokusech na University of British Columbia ve Vancouveru. Při tehdejších výzkumech bylo zjištěno, že po podání placebo se může zvýšit hladina dopaminu v mozku. Sám Benedetti přirovnal své studie k těm dřívějším a řekl: „*Změny, které jsme pozorovali, byly zapříčiněny uvolněním dopaminu.*“

Možná právě to je důvod, proč doktor William James, považovaný za „otce“ psychologie, vlastně nikdy nepraktikoval medicínu tak, jak ho to učili. V článku z roku 1864 vysvětluje, proč si myslí, že skutečná léčivá síla se neskrývá v léčících, ale závisí na tom, jak lékaři pacientům pomáhají po psychologické stránce.

„Mám dojem, že kolem medicíny je příliš velký humbuk a že s výjimkou chirurgie, kde lze občas něčeho dobrého dosáhnout, lékař udělá víc vlivem své přítomnosti na morálku pacienta a jeho rodiny než čímkoliv jiným.“

Už od počátků dějin se lidé snažili ulevit svému utrpení a vyléčit různé nemoci. Historii léčení lze vystopovat více než 8 000 let do minulosti, ale obecně se má zato, že „moderní“ medicína přišla teprve ve 20. století. Je možné, že do té doby mnohé z léčebných prostředků neobsahovaly skutečně účinné látky. Pokud je to pravda, pak je možné, že většina léčení



v minulosti probíhala díky placebo efektu, který by tak mohl hrát klíčovou roli v tom, že se lidstvo dožilo moderní doby.

**Pokud může mít kladné přesvědčení moc zvrátit průběh nemoci a vyléčit tělo, pak se musíme nutně zeptat: kolik škody může nadělat záporné přesvědčení? Jak je například naše stárnutí ovlivněno tím, jak smýšlíme o věku? Jaké následky má to, že nás média neustále zahrnují špatnými zprávami a říkají nám, že jsme nemocní, místo aby oslavovala zdraví?**

Pokud chceme znát odpovědi, stačí se podívat na naše přátele, rodinu a na svět kolem sebe.

Od útoku z 11. září 2001 jsme například vedeni k tomu, abychom věřili, že žijeme ve světě, kde není bezpečno. Nemělo by nás tedy překvapovat zjištění, že od té doby v USA stoupla obecná hladina úzkosti i počet onemocnění související s úzkostí. V roce 2002 studie předpokládaly, že až u 35 % osob vystavených traumatu z 11. září 2001 je ohroženo rozvojem posttraumatické stresové poruchy. V roce 2005 se ukázalo, že studie měly pravdu – u středoškoláků, kteří zažili nejhorší teroristický útok v Americe, se začala projevovat potřeba léčby úzkosti.

V březnu 2007 podala Yale Medical Group zprávu o výzkumech provádě-

ných Anxiety Disorders Association of America. Zpráva jasně dokumentovala, co se dělo, když členové dané věkové skupiny povyroستli: „Zvyšující se počet studentů přichází na školy už po léčbě duševních chorob, přičemž po září došlo ke značnému nárůstu.“ Intuitivně víme, že pozitivní přesvědčení o bezpečí a pohodě nám prospívají, ale tyto statistiky zřejmě potvrzují co, co už jsme tušili: pozitivní přesvědčení náš mohou vyléčit, ale negativní přesvědčení způsobená šokem nebo traumatem nám mohou ublížit. Ted' pro to navíc existuje i důkaz pocházející z lékařských studií.

### NEBEZPEČNÉ PŘESVĚDČENÍ: NOCEBO EFEKT

Přesvědčení, že jsme dostali účinný lék, může v našem těle spustit léčivé chemické procesy, ale pokud věříme, že se nacházíme v situaci, jež nás ohrožuje na životě, může dojít k přesnému opaku. Říká se tomu *nocebo efekt*. Mnohé význačné studie jasně prokázaly, že tento efekt je stejně mocný jako placebo, ale působí opačně. Podle Arthura Barskyho, psychiatra z bostonské Brigham and Women's Hospital, má pacientovo očekávání – přesvědčení, že léčba buď nebude účinkovat, nebo mu dokonce uškodí – „významný podíl na výsledku léčby“.

Věřili-li pacienti, že léčba, které se jim dostává, jim prospěje jen velmi málo nebo vůbec (i pokud se v minulosti

ukázala jako užitečná), může mít toto přesvědčení velmi negativní vliv. Pamatuji si, že jsem před pár lety četl o experimentu provedeném na lidech s dýchacími potížemi. (Také si vzpomínám, že jsem si pomyslel, že jsem rád, že ty experimenty neprováděli na mně.) Účastníci, o nichž bylo známo, že trpí astmatem, byli vystaveni aerosolu – a výzkumníci jim sdělili, že jde o chemické dráždivo. Ačkoli šlo ve skutečnosti jen o rozprašený solný roztok, téměř u poloviny účastníků testu se objevily dýchací potíže, a někteří dokonce dostali silný astmatický záchvat! Když jim pak bylo řečeno, že dostávají jinou, léčivou substanci, okamžitě se jim ulevilo. Ve skutečnosti byl ale nový „lék“ opět jen solný roztok.

Ve své knize *Honey, Mud, Maggots and Other Medical Marvels: The Science Behind Folk Remedies and Old Wives's Tales* (Med, bláto, červi a jiné lékařské zázraky: věda skrytá za lidovým léčitelstvím a povídkami starých žen) shrnují Robert a Michele Root-Bernstein tento nečekaný efekt a prohlašují: „*Nocebo efekt může způsobit opačnou reakci těla na skutečný lék.*“

„Dobře, zkusíme tenhle lék a uvidíme, co to udělá. Mohlo by to trochu pomoci.“ Takové prohlášení lékaře může snížit účinek léčby, nebo jej úplně zničit. Velice se to podobá poznatku vědců, že očekávání pozorovatelů během experimentu může ovlivnit jeho výsledek.



Pokud lékař jen v nejmenším naznačí, že léčba nezabere, může to mít naprosto ničivé důsledky. Dokonce tak ničivé, že by to mohlo skončit smrtí.

Moc tohoto efektu zdokumentovala slavná studie Framingham Heart Study, započatá pod vedením tehdejšího National Heart Institute v roce 1948. Na začátku se studie účastnilo 5 209 mužů a žen z Framinghamu v Massachusetts, kterým bylo od 30 do 62 let. Cílem studie bylo po delší dobu sledovat typický vzorek obyvatelstva za účelem identifikace tehdy ještě neznámých faktorů srdečních onemocnění. V roce 1971 se program dostal do další fáze, na níž se podílely děti původních účastníků testu, a v posledních letech se výzkum zaměřil na třetí skupinu, sestávající z vnoučat původních testovaných. Každé dva roky podstoupí účastníci vyšetření na rizikové faktory, jež se projeví během studie. Ačkoli testovaná skupina zahrnuje široké spektrum lidí s různým životním stylem, výzkumníky překvapilo, že to, čemu účastník věří, u něho přímo ovlivňuje riziko srdeční choroby. Mnohé statistiky vyplývající ze studie ukazují, že ženy, jež byly přesvědčené, že

mají sklon k srdečním chorobám, umíraly téměř čtyřikrát častěji (a všechny na podobné rizikové faktory) než ty, které ničemu takovému nevěřily.

Lékařská věda možná ještě plně neobjasnila, proč tento efekt existuje, ale je zcela jasné, že je nepochybné spojení mezi naším přesvědčením a naším zdravím. Ale je to všechno? Končí moc našeho přesvědčení na hranicích definovaných naším tělem, nebo pokračuje někde dál? Pokud ano, vysvětluje tento efekt to, čemu jsme v minulosti říkali *zázraky*?

### PŘESVĚDČENÍ, JEŽ MĚNÍ NÁŠ SVĚT

Teorie o síle přesvědčení jsou sice zajímavé a důkazy mohou být přesvědčivé, ale když přijde na skutečné přijetí role přesvědčení v našem životě, rád bych jako vědec viděl něco skutečného – účelnou aplikaci teorie do praxe. Jak už jsem zmiňoval v knize *Božský zdroj*, jedním z nejzajímavějších příkladů toho, jak pocity a přesvědčení skupiny

ovlivnily území o velké rozloze, byl odvážený experiment provedený za války mezi Libanonem a Izraelem, jež začala v roce 1982. Výzkumníci tehdy vyškolili skupinu lidí, aby „cítily“ mír v celém světě a uvědomovali si jeho přítomnost, spíše než aby se „za něj“ modlili. Při tomto experimentu bylo pocitu míru dosaženo za pomoci jisté formy meditace známé jako *transcendentální meditace* (TM).

V jistých časových rozmezích v přesně určené dny v měsíci byli tito lidé rozmístěni do válkou zničených oblastí Středního východu. Během časového okna, v němž silně pociťovali mír, teroristické aktivity ustaly, snížila se míra násilí vůči obyvatelstvu a snížil se i počet ošetření na první pomoci a dopravních nehod. Když se pocity účastníků změnily, statistiky se obrátily. Tato studie potvrdila dřívější poznatky: pokud malé procento obyvatelstva dosáhne vnitřního míru, odrazí se to i na okolním světě.

Úryvek z knihy *Kódy vědomí*, vydalo nakladatelství Eugenika. 🌱

Gregg Braden

Americký, mezinárodně proslulý a respektovaný průkopník propojení vědy, duchovna a osobního lidského potenciálu. Je autorem desítek významných knih, které New York Times zařadil již několikrát mezi nejprodávanější.



INZERCE

**GREGG BRADEN**  
**POPRVÉ V PRAZE**  
29.10.2022

LIDSKÝ POTENCIÁL  
OBNOVA DNA A LÉČENÍ  
VĚDOMÁ KOMUNIKACE  
EVOLUCE A ČLOVĚK



**GREGG BRADEN** je mezinárodně uznávaným výzkumníkem, pětinasobným nejprodávanějším autorem, pedagogem a lektorem, který spojuje moderní vědu, spiritualitu a rozvíjí lidský potenciál, který je v každém z nás.

Gregg je mimo jiné nominován za své vizionářské myšlení na prestižní cenu Templeton Award pro rok 2020. Tato cena je někdy nazývána Nobelovou cenou v oblasti spirituality.

**WWW.GREGGBRADEN.CZ**





# VŮDCE a jeho ovce

MUDr. PAVEL ŠPATENKA

Tento článek je o monstrózním jevu, s nímž se setkáváme dnes a denně v politickém, náboženském či obecně v sociálním životě vůbec. To, co je sociální, je ve svém zárodku nejprve psychologické. Toto čtení je o dvou psychologických jevech, které když se „najdou“, vytvoří to, nad čím mnozí žasnou. Je vidět, že ještě nechápeme, jak snadno a rychle se může dostat homo sapiens pod úroveň bazálního rozlišování, kde už se stává loutkou svých mnohdy již nenávratně zvrhlých instinktů a choutek. Anebo se na to můžeme podívat naopak: jak málo homo sapiens usiluje o to, aby se dostal na takovou rovinu diferenciace vědomí, aby nebyl právě takovou obětí. Jak málo si každý z nás dokáže připustit, že jeho samotného se i toto týká. Jak říká psychoanalýza: jádro perverze je v každém z nás. Záleží jen na tom, do jakých podmínek se dostane, aby mohlo převzít vedení nad naším úsudkem, jednáním a tedy i osudem.

Když se kolo života netočí v před, točí se dozadu. Když nedbáme o to, aby se naše vědomí čím dál tím více vyvíjelo směrem k rozlišování, je to jako by člověk žil život směrem nazpět. Taková je pravda a realita duševního života. Nemysleme si, že když budeme stát

v závětrí a nebudeme se dopouštět vlastních zkušeností a jedinečných výpadků k uchopení poměrně složité reality života rozlišujícím způsobem, zůstaneme „normální a v pořádku“. Aneb kdo nic nedělá, ten nic nezkazí. Nic není vzdálenější pravdě. Vše, co se

nevyvíjí, se zvrhne ve svůj protiklad. Ten, kdo žije nazpět, nestává se tou vytouženou hodnotnou bytostí, která si zaslouží úctu, obdiv a respekt, ale naopak poměrně snadno manipulovatelnou nebo manipulující osobností posedlou vlastním egoismem. Bytostí



bez hodnot, etiky, prahnoucí po moci a zisku. Ve skutečnosti uvnitř se slabým, primitivním, infantilním a nevyzrálým duševním obzorem, utápějícím se v méněcennosti, strachu a slabosti, o čemž pochopitelně nemá egoista ať už v jedné či druhé poloze ani tušení.

Je velmi těžké vysvětlit jednoduchým a srozumitelným způsobem tak hluboké a závažné psychologické skutečnosti, aniž by tím nebyl poznamenán důvtip lidské zkaženosti. V každém z nás níže popsané skutečnosti jsou stále živé a působí. Pracují skrytě a čas od času si zahrají v našem životě prim. Mají jeden a tentýž princip a tím je **kolize s nevědomím**.

Setkání s nevědomím a jeho procesy vede ke dvěma naprosto rozdílným způsobům deformace ega. Jeden si buduje velmi nepříjemně nafouknuté a nedotknutelné sebevědomí. Stává se neopominutelně ješitným, všem přerůstá přes hlavu, jeho růst do nebe nelze ničím zastavit. Ego toho druhého se naopak cítí být poraženo, jeho sebevědomí křehne, jde do regrese a postupně se stává rezignující bezmocnou ovcí.

Ti první, přestože jsou stejně nevyzrálí, jako ti druhí, si však díky iluzi své velikosti osobují právo převzít nad ostatními moc. Jejich uměle nafouknuté sebevědomí jim přináší často bohorovnou závrať a také jim naštěptává, že jsou lepší, silnější, dokonalejší, a mají tedy nad druhými navrch. Jejich víra v sebe a falešné sebevědomí však sahá příliš daleko a přesahuje veškeré meze a možnosti jejich skutečné zodpovědnosti. Ti, na druhém konci nepřijímají zase vůbec žádnou zodpovědnost. Žijí v tísnivé bezmoci vůči světu a realitě. A zárodek problému, který může mít dopad na celou společnost mnohdy i po celé generace, je na světě. Zkrátka když se nás něco dotkne, nejdáme v souladu realitou svého já, nerozlišujeme a máme poruchy hranic. Ty první rozšiřují sféru svého působení, ti druhí zase sféru svého zakoušení. Příčin, proč jednoho jeho nevědomí

vynese do falešné výše a druhého zase srazí na kolena, je bezpočet a nechť to posoudí u každého z nás psychoanalytický proces. O tom není náš článek. Náš článek je o tom, co se reálně ve vnějším světě děje, když se tyto dva najdou. A nejen dva. Spíše když na jedné straně stojí ten božský a na druhé straně stádo bezmocných, které jejich nevědomí pasovalo do role ovcí. Pojďte se tedy podívat na člověka a jeho duševní reakce a danosti ještě jinou optikou.

### PŘIROZENÁ BEZDĚČNOST A MORÁLNÍ PŘÍKAZ

Přirozený (čti přírodní, instinktům podléhající) člověk, který se na světě vyskytuje, není ani čistý, ani dobrý. I kdyby si to o sobě myslel, a dokonce i kdyby si to o něm mysleli i ti druhí. Kdyby se jeho život odvíjel jen čistě bezděčným způsobem, tak by se vůbec ničím nelišil od zvířete. Jeho život by byl vedený bezděčnými impulsy a jeho pudové chování by nebylo zasaženo ani nekorigováno rozlišováním.

Takový člověk tu pravděpodobně podle mýtu žil a s ničím si rozhodně hlavu nelámá, alespoň o něm Bible mluví a nazývá ho Adamem. Je to přesně ten člověk, který dosud nepozřel jablko ze stromu poznání. A tak jeho mysl nebyla zasažena vědomím, a tak mu život plynul v sladké nevědomosti až do té doby, dokud nějaká tajemná síla nezasáhla a neřekla dost. Dost bezděčné, přirozené, přesto jen čistě přírodní nevědomé bytosti žijící a jednající jen podle toho jak ji vede nahodilost přírodních pudových a emočních impulsů. Tato síla nastolila rozdíl mezi dobrem a zlem a nad tím zlým vyslovila přísný soud tím, že člověku dala vědomí viny. Bez vědomí viny není ani žádné etické svědomí, a bez vnímání odlišností a rozdílností či protichůdností by vlastně nebylo vědomí vůbec.

Tento tajemný zásah do bezděčného a zcela nevědomého plynutí života ve prospěch rozlišování morálních protikladů byl tedy skutečně prospěšný, protože bez něj by nebylo žádného vědomí. V tomto smyslu je zásah neviditelné síly do přirozeného a ničím nerušeného chodu přírody samotnou podstatou vědomého bytí. Podle křesťanského vyznání je touto mocnou silou Bůh.

Od chvíle mocného zásahu je člověk nucen rozlišovat, a je tudíž vystaven tlaku morálních protikladů. Přírodní instinktivní síly, které ho dříve bezděčně vedly životem, mu nyní způsobují nevýslovná utrpení. Zlo je podle biblického mýtu skryté v těle. Tato skutečnost odpovídá křesťany šířenému pohrdání vši přírodní pudovostí a tělesnou přirozeností. Při jemnějším rozlišování příroda, tělo, ani jeho přirozenost sami o sobě zlem nejsou. Jako takové však byly morálně diskvalifikovány, aniž by bylo známo, jakou roli hrají v procesu diferenciaci vědomí a ve fylogenezi potažmo v ontogenezi vůbec.

O vnitřním působení přírody v člověku totiž jistě musí Bůh vědět, protože podle všech skutečných učených poskytujících nám obraz vývojových přerodů člověka, spoléhá právě na její působení. Bez působení přirozené pudové síly by jeho morální imperativ vyzněl jako prázdný moralistický prikazující duch a bez ducha by zase příroda vládla člověku dál v duchu bezděčné nahodilosti. Pravá i levá jsou tedy obě na správném místě. Je tu tedy ona přirozená síla bezděčného působení všech vášní, žádostí a averzí a vědomý rozlišující duch, který ji musí ovládnout. A o tom je celý proces.

### VŮDCE

Berme však v potaz jeden velice důležitý psychologický fakt: některý obzvlášť perversní jedinec zachází s poznáním a cestou vlastního osudu někdy velmi



svérázným způsobem. Hledá zkratky. Celistvost si plete s domnělou vnější dokonalostí. Je v nás cosi perversního, zkaženého, co nás nutí osobovat si dokonalost, která není pravá, která slouží pouze k budování sebeobrazu dokonalého a ideálního borce. Je to právě on, který byl neprávem vynesena na vrchol, aniž by musel ujít ten posvátný kus cesty

údolím poznání, projevit pevnou a nezlomnou vůli, aby se jeho stav obohatil etickými výšinami duše. Když člověk nenajde přímý a skutečný vztah k vnější a vnitřní realitě, deformuje se u něj vztah k pravdě. Pravda je ve skutečnosti s vnímáním a reflexí skutečné reality silně spjata.

Pojďme se podívat na jednu již výše uvedený mechanismus zásahu do přirozeného působení protikladných sil v člověku z úrovně dítěte. Dítě je pod náporom silných instinktivních sil a jeho jediným programem je tyto síly uspokojovat. Všechno je však jednou poprvé, a proto musí přijít i první zákaz. Zákaz, který ho uvrhne do nesnesitelného nebezpečí, když půjde dál bezděčnou cestou uspokojování. Čelí prvním velkému konfliktu. Vzdá se uspokojení svých pudových potřeb vlivem reálné hrozby, nebo se nevzdá a tuto hrozbu zavrhně, aby byla cesta k uspokojení stále volná? Jde tu tedy o úplně základní konflikt mezi nárokem uspokojit se a zákazem, jehož původcem je vnější realita, do které se zrodil.

Ve skutečnosti se však dítě většinou nevydává jednou či druhou cestou, **ale oběma**. Na tento konflikt odpoví ještě zcela jinak: odmítne zákaz a podlehně pokušení, ale reálná hrozba zákazu takového uspokojení, která v něm stále přetrvává, se projeví jako reálný pocit hrozby někde v duševním pozadí. Dojde tedy k typicky patové situaci, ve které se nacházíme všichni. Na jedné straně si uchováme své uspokojení a realita vnějšího zákazu či příkazu je respektována tím právě velmi podivným pocitem viny a zvláštním, hroživým duševním rozpoložením, když konzumujeme zakázané ovoce.

Takže nic není zadarmo, že? Řečeno jinými slovy, původní bezděčná jednota ega se poněkud natrhne vedví. Je to ústřední bod rozštěpení ega. Protože v nás stále pracuje připomínka celistvosti – jednoty a my ji považujeme za něco naprosto samozřejmého, spoléháme na to, že se rány zahojí. Tak to ale není. Protože díky smyslné pudovosti a morálního zákazu, který ji omezil, jsou tu specifické podmínky pro to, aby se obraz vnitřní jednoty změnil spíše v prožívanou rezervu než skutečně důsledně prožívanou vnitřní jednotu. Jak s tím nakládáme?

Víme, že není pro člověka nic obtížnějšího, než se vzdát svých rozkoší a uspokojovadel. Možná se ve skutečnosti nedokážeme vzdát ničeho, pouze vyměňujeme jedno uspokojení za jiné. Je to vždy stejné. Když jsou ve hře naše pudy, naše libido, nedokážeme se vzdát svého uspokojení. Člověk není ochoten opustit dokonalost „dětského“ uspokojování. Snaží se ji neustále křísit, dávat novou podobu, zkrátka si vytvářet neustále další a další fantazie o ideálním naplněném uspokojujícím životě, o ideálu sama sebe, které pak promítá do vnějšího světa i na sebe.

A tak je tu fantazijní svět plný uspokojujících obrazů a zároveň vnější nepřátelská realita, která po nás chce, abychom něco dělali, něčím se stali a něčím byli a klade nám nevýslovné překážky a zkoušky. A tady každý z nás narazí. Princip slasti a princip reality jsou ve vzájemném protikladu. Ideální představa narazí na realitu života.

Život, který plyne s rytmem vnější reality, nemůže být pouze zdrojem okamžitého uspokojení, to víme, kdežto pudový nárok takový je. Být skutečně velký a dospělý se vším, co k tomu patří, je považováno za základ ideálu sama sebe. Ovšem cesta je trnitá a ne každý se po ní chce vydat. Snění po dětském ideálu ničím nerušené jednoty je stále tady. Jaké že to hybridy takový konflikt plodí?

### ZKRATKY A PŘEDSTÍRÁNÍ

Bohorovnost bez patřičné zralosti je ideálním podhoubím pro uctívání zkratk. Krátká spojení by nám měla zařídit jednotu bez trhlin, fikci zralosti. Stojí tu pak člověk ověnčen společenským uznáním, mocný patriarcha, který má svoji moc, své postavení, důležitost a svůj důležitý úřad, ale vnitřně nevyzrál.

Celá otázka vnitřní zralosti spočívá v jediné věci: do jaké míry se dokáže člověk vzdát svého uspokojení? Nezralý člověk podvědomě odmítá čas jako životní rozměr a tedy i překážky, které mu cesta přináší. Při jakémkoliv nárazu na překážku selhává. Vnitřně selhává a nemá sílu pokořit své touhy, proto se musí začít ve svém životě organizovat tak, aby je mohl uspokojit za každou cenu a dostát svému obrazu dokonalého. Mocné pužení po moci, touha po doko-

nalosti, touha ukázat všem svoji sílu ho nutí pokračovat dál. Má úřad, má moc, má vnější zdání síly. Nepůjde po cestě, na které by vnitřně vyzrál, ale vydává se na cestu zdání, falše a klamu.

### NÁSTUP FALŠE A PŘEDSTÍRÁNÍ

Zkratky k domnělé osobní velikosti a dokonalosti znamenají vždy úchylku. Úchylku, která ze začátku může být jen malou trhlinou v duši člověka, později se však začne manifestovat jako určitá zvrácenost jeho charakteru a projevovat v jeho mocenských ambicích, v touze dosáhnout a získat vše jen z vůle své moci nikoliv však tak, že by musel projít tou strastiplnou cestou plnou nástrah. Vnitřní nezralost s manifestem vnějšího zdání dokonalosti. Narazí-li tento stav na zvrácené jádro, začne se osobnost formovat zvráceným způsobem.

Začne se chovat nesnesitelně. Jeho jednání vytváří jednu katastrofu za druhou a nenesie známky jakékoliv reflexe. Je tu i velká precitlivělost na vlastní domnělou moc a slávu, ješitnost a nedůtklivost. Takový si může dovolit všechno, aniž by hnul brvou. S obludnou nestoudností promítá své stínové stránky všude kolem sebe, přičemž zůstává sám stále nevědomým. Zakládá si na své přesile. Vydává zákony, které sám nectí a pro něj samotného nejsou nic než vzduch. A ještě k tomu pořád touží po tom, aby jej všichni velebili a reaguje velmi citlivě na každé slůvko, které může zavánět příchutí kritiky. Chce být milován a uctíván, přičemž na svůj vlastní morální kodex vůbec nedbá, když jeho moc a z ní vycházející konání s paragrafy jeho kodexu koliduje. Takovému se můžete podřídit jedině se strachem, úzkostí a obavami. Naklonit si jej lze jedině vychvalováním a poslušností. Jakýkoliv důvěrný vztah s takovou bytostí je totiž absolutně vyloučený.

Egoismus, mocenské právo, obcházení všeho, co obejít lze, klamání světa a sebe, diskreditace jakékoliv podezření, říkají o něm víc, než on sám dokáže připustit. Etika je v nedohlednu a on sám za sebe si buduje podezřele schopný a dokonalý svět, který není narušován žádnou pochybností, ba dokonce žádným protikladem. Síla se tu neuplatňuje jako vnitřní princip, ale jako vnější zbraň, která má jediný smysl, zastrašit





všechny ty, kteří jej mohou z domnělého trůnu sesadit. Tak funguje zvrácený jedinec.

### OVCE

Tolik na jedné straně. Absolutistický vládce, egoisticky zvrácený, falešný a krutě nevědomý, který si může dovolit téměř vše, a proto si může založit i vlastní sektu. Tady je již každému jasné, jak to vypadá na druhé straně. Ta právě správně ponížená a bezmocná ovce je možná uvnitř ještě větším dítětem, než její vůdce. Očekává, že bude vůdce spravedlivě bdít nad jejím životem s odpovědností doširoka otevřené náruče a reflektovat vlastní chyby (pokud se nějakých dopustí). Bude cítit vlastní zákony a rozhodně, opravdu rozhodně se nedopustí žádné morální křivdy, ba ani etického pochybení, protože vždy ví a bude vědět, kde je hranice mezi dobrem a zlem. Tak takový je ideál ponížené mysli každé ovce, který je promítám právě na (všeho) schopného vůdce.

Ten, koho nevědomí pošle dolu do bezmoci, do regrese, ten si kompenzuje svoji bezmoc tak, že sní o milé autoritě, které rád přenechá něco ze svého a na to konto se ocitne v její náruči. Představuje si, že takový je vždy hodnověrný, spravedlivý, spolehlivý, věrný, a hlavně má uznání pro etické hodnoty, a také se hlavně cítí být zavázán vlastním morálním stanoviskem.

Když se vás život dotkne takovým způsobem, máte tendenci k úplnému rozpuštění hranic já a odevzdat svou moc úplně komukoliv. Takovýto duševní stav a předpoklad dává člověku možnost rychlé a takřka nepovšimnutelné iden-

tifikace. Tedy ke sklonu ztotožnit se s tím, co mu je právě nabízeno, jako zdroj pro uspokojení jeho regresních nároků.

**U takového člověka dochází k naprosté ztrátě jedinečnosti, což se projevuje často v identifikaci se skupinou.**

Představme si takovou skupinu. Je sjednocena čímsi. Může to být politické přesvědčení, náboženství, či filozofické přesvědčení. Regrese totiž závisí na iluzi, jejíž úsvit vůdce slibuje. Takový příslib, či přímo slib, či proklamovaná budoucnost vzbudí touhu po ideálním splynutí ve světě bez hranic, kde je možné uskutečnit danou iluzi. Členové uskupení ztratili svou jedinečnost, a proto se podobají hmyzu. Ztráta osobních charakteristik přispívá k tomu, že skupina se homogenizuje. Každý sám za sebe se však necítí být jen malou částicí celého uskupení, ale naopak se identifikuje s celým uskupením. Já jsem strana. Taková psychologická operace, je bezděčná a především nebolstivá. Příklad budoucí iluze je opojný. Já má v tomto bodě identifikace podobu nadlidského tělesa. Všecko uvnitř strany (sekty) splývá ve zdánlivou jednotu. Tedy pokud jste uvnitř skupiny. Nahlédnuto z venku koukáte jako blázen, kam se poděl ten člověk, kterého jsem znal? Jak je možné, že někomu naroste hroší kůže natolik, že přestane vnímat sám sebe a ztotožní se s kolektivním

ideálem? Stane se voskovou figurínou, ve které přestal proudit život ve prospěch slíbené iluze jednoty?

Taková skupina se nikdy nemůže vyhnout jistému obrácení na určitou víru. To je tu vždy. A jak víme, víra postavená na nevědomé vášni je úplně slepá. Taková skupina je ve své homogenitě semknutá proti všem, kdo iluzi nepodporují, ba dokonce ji ničí zvenku. Leninovo „Kdo nejde s námi, jde proti nám“ tu nabývá pravého významu. Jak sílí vnitřní jednota a homogenita, poklesá zároveň etika kolektivního tělesa. Pocit jednoty, pravdy, velikosti a síly dává v kolektivním hnutí možnost projevit všechny zvrácené osobní sklony a touhy, které jsou normálně u jednotlivce podrobeny morálnímu vědomí. Můžete se tedy veřejně projevit i formou zločinu, nebo souhlasem s ním, a dokonce můžete nechat zajít a uskutečňovat své zvrácené fantazie až do nejzazších konců.

Cožpak jsme už tolikrát v historii neviděli to, co se odehrává dnes opět přímo před našima očima? Bojíme se nahlédnout hlouběji pod povrch a myslíme si stále, že lidé v takových skupinách jsou schopni rozlišování. Ne nejsou. Žijí v přesvědčení a ve víře, že se nacházejí na straně čistoty a dobra. Protože jejich vůdce jim slibuje něco na ten způsob. To je zákon kolektivní psychologie.

Ne každý z nás je nakloněn až takové ztrátě vlastní identity a jedinečnosti. Mnoho z nás, přestože se s námi život nemazlí, si své já udrží. Mnoho z nás se naopak může čas od času nechat zlákat k tomu, aby provedli něco podobného: odevzdali sami sebe něčemu líbivému, ale neživému. Každý touží po dobru a kráse a každý nese zároveň v sobě ono perverzní jádro. Záleží tedy jen na okolnostech, kdy a za jakých okolností se dostane ke slovu. To však neznamená, že člověk nemá v sobě žádnou obranu před tak zhoubným obratem. Má, jenže se mu nechce se ji držet. Jak jsme říkali: realita života a realita slasti jsou ve vzájemném protikladu. Je na každém z nás, čemu dá přednost. 🐺

MUDr. Pavel Špatenka

Věnuje se terapii sebepoznání, vede školu sebepoznání a kurzy, kde sebepoznání prakticky vyučuje. Vyvíjí bohatou publikační činnost v populárně-odborné oblasti, vydal šest knih a nespočetně tematických článků v médiích. Více na [www.jogasebepoznani.cz](http://www.jogasebepoznani.cz)





# JAKÉ JE TO BÝT HOUBOU?



*„Přináší chvíle vlhká láska,  
kdy nebesa žárí,  
co můžeme my na zemi.“*

*HÁFEZ*



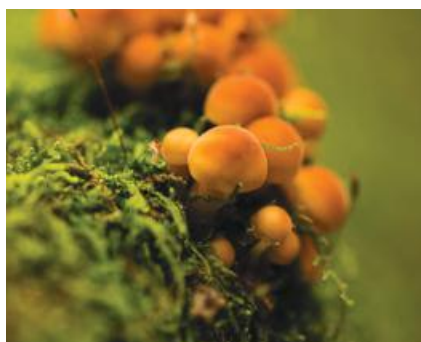
**H**ouby jsou všude, přesto je snadno přehlédnete. Jsou ve vás i okolo vás. Vyživují vás i všechno to, díky čemu jste naživu. Zatímco čtete tato slova, houby čile dávají životu směr, jako to dělají už více než miliardu let. Požírají kámen, vytvářejí půdu, vstřebávají jedy, živí a usmrcují rostliny, přežívají ve vesmíru, vyvolávají halucinace, podílejí se na výrobě jídla a léků, ovládají chování živočichů a ovlivňují složení zemské atmosféry. Houby představují klíč k porozumění planetě, na níž žijeme, i tomu, jak myslíme, co cítíme a jak se chováme. Přesto se netěší dostatečné pozornosti a přes devadesát procent druhů hub dodnes není zdokumentováno. Přitom čím více se toho o nich dovídáme, tím méně toho bez nich dává smysl.

Houby tvoří celou jednu velkou říši – stejně rozsáhlou a činorodou kategorií jako „živočichové“ nebo „rostliny“. Mezi houby patří mikroskopické kvasinky i rozlehlé sítě václavků (*Armillaria*), které se řadí k největším živým organismům na světě. V současnosti drží rekord exemplář v Oregonu, který váží stovky tun, rozprostírá se přes deset kilometrů čtverečních a jeho stáří se odhaduje na dva až osm tisíc let. A to pravděpodobně existuje ještě spousta větších a starších jedinců, jen jsme je dosud neodhalili.

Za většinou nejpřevratnějších událostí na Zemi stála – a stále stojí – činnost hub. Rostliny se před pěti sty miliony let dostaly z vody na souš jen díky spolupráci s houbami, které jim po desítky milionů let sloužily coby kořeny, než si rostliny vyvinuly vlastní. I dnes se více než devadesát procent rostlin spoléhá na mykorhizní houby – z řeckých slov pro houby (*mykes*) a kořen (*rhiza*) –, které stromy spojují do sdílených systémů občas označovaných jako „lesní internet“. Tento pradávňý svazek dal vzniknout veškerému poznatelnému životu na souši. A jeho budoucnost závisí na tom, jestli si rostliny a houby i nadále dokážou mezi sebou vytvářet zdravé vztahy.

Díky rostlinám se sice planeta zazelenala, ale kdybychom se mohli podívat do devonu před čtyřmi sty miliony let, zapůsobila by na nás jiná

forma života: *Prototaxites*. Tyto živoucí věže se tyčily, kam jen oko dohlédlo. Mnohé byly vyšší než dvoupatrová budova. Takové velikosti se v té době nic ani náznakem neblížilo: rostliny existovaly, ale dorůstaly nanejvýš do výšky jednoho metru a žádný živočich s páteří se z vody ještě nevynořil. V obrovských pních si dělal hnízda drobný hmyz a vykoušával v nich chodbičky a komůrky. Tato záhadná skupina organismů – které dnes považujeme za obří houby – představovala největší živé struktury na pevnině po dobu alespoň čtyřiceti milionů let, tedy dvacetkrát déle, než po zemi chodí rod *Homo*.



Houby na souši dodnes zakládají nové ekosystémy. Když vznikne sopečný ostrov nebo roztaje ledovec a obnaží holou skálu, prvními organismy, které se na takovém místě uchytí a vytvoří půdu, v níž následně mohou zakořenit další rostliny, jsou lišejníky – spojení hub a řas či bakterií. Kdyby ji nedržela pohromadě hustá síť houbových vláken, půdu by v rozvinutých ekosystémech zanedlouho odplavil déšť. Na světě je jen málo oblastí, kde se houby nenacházejí: daří se jim v bahně hluboko pod mořskou hladinou, v pouštích, v mrazivých údolích Antarktidy i v našich útrobách a tělních otvorech. V listech a stoncích jediné rostliny jich přitom mohou existovat desítky až stovky druhů. Důvěrně prorůstají mezírkami mezi rostlinnými buňkami a vytvářejí tkaninu, která rostliny brání proti nákaze. Není rostlina, která by vyrostla v přirozených podmínkách, a tyto houby se v ní nenacházely – jsou stejně tak součástí rostlinné podstaty jako listy nebo kořeny.

Schopnost hub prospívat v nejrůznějších prostředích pramení z jejich přizpůsobivého metabolismu, tedy umění látkové výměny. Houby jsou metabolické

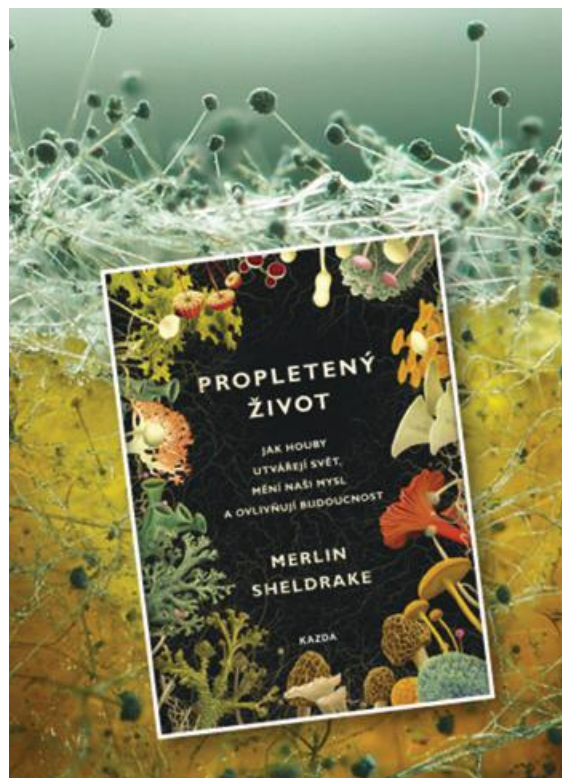
tí čarodějové, kteří dokážou natolik důmyslně prozkoumávat, zpracovávat a využívat své okolí, že jim v tom mohou konkurovat jedině bakterie.

Pomocí směsí silných enzymů a kyselin umějí rozložit i některé z nejdolnějších materiálů na světě, od ligninu – nejdolnější složky dřeva – a kamene, po surovou ropy, polyuretan, nebo dokonce výbušninu TNT.

Jenom pár typů prostředí je na ně příliš nehostinných. Jistý druh houby nalezený na odpadu z těžby patří k nejvíce odolným organismům proti radioaktivnímu záření a mohl by v budoucnu sloužit k odmořování skládek jaderného odpadu. Početné populace podobných hub utěšeně obrůstají vybuchlý jaderný reaktor v Černobyli. Některé z nich dokonce rostou směrem k radioaktivním částicím a patrně z radiace získávají energii tak, jako rostliny čerpají energii ze slunce.

Pod pojmem „houby“ si obvykle představíme jejich plodnice, ale stejně jako jsou plody rostlin součástí mnohem větší struktury zahrnující větve a kořeny, i plodnice představují pouze zásobárnu výtrusů vyrůstající z nepoměrně většího celku. Výtrusy neboli spory houbám slouží stejně jako semena rostlinám: k rozmnožování. Plodnice představují způsob, kterým houby k účasti na roznášení výtrusů zvou vnější svět – od větru po veverky –, nebo mu naopak v zasahování do tohoto procesu brání. Je to podoba, kterou se prezentují navenek: páchnoucí, vyhledávaná, výtečná i jedovatá. Nicméně plodnice jsou jenom jednou z celé řady strategií: Převážná většina hub spory vypouští a žádné plodnice netvoří.

Právě díky této jejich obdivuhodné schopnosti rozsévát výtrusy všichni houby dýcháme a žijeme s nimi. Některé druhy spory uvolňují v explozích, při nichž výtrusy dosahují deset tisíckrát většího zrychlení než raketoplán těsně po startu a létají rychlostí až sto kilometrů za hodinu



– což řadíme k nejrychlejším pohybům živého organismu v přírodě. Jiné houby si vytvářejí vlastní mikroklima: spory vyzvedne vzdušný proud, který vznikne odpařováním vody z lupenů plodnic. Houby každoročně vyprodukují padesát milionů tun výtrusů – což odpovídá váze pěti set tisíc plejtváků obrovských –, a představují tak největší zdroj živých částeczek poletujících ve vzduchu. Spory se nacházejí i v mracích a ovlivňují počasí, protože dávají do pohybu srážení dešťových kapek a tuhnutí ledových krystalků, které pak padají na zem v podobě sněhu či krup.



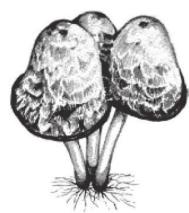
Některé houby jako třeba kvasinky, díky nimž cukr kvasí v alkohol a chléb kyne, jsou vlastně jedinou buňkou, která se množí pučením. Nicméně většina hub si buduje síť z mnohobuněčných vláken nazývaných hyfy: drobných trubiček, které se větví, spojují a proplétají do bujného filigránu podhoubí. Podhoubí neboli mycelium představuje nejcharakterističtější rys hub. Je lepší jej považovat nikoli za hmotnou věc,

ale spíše za proces, průzkumnickou, nevyváženou tendenci. Podhoubím v ekosystémech proudí voda a živiny. Některé druhy hub tvoří mycelium, které je vodivé a v jehož hyfách probíhají elektrické vzruchy, což se dá připodobnit k elektrickým impulsům v nervových buňkách živočichů.

Hyfy utvářejí podhoubí, ale také se podílejí na vzniku specializovanějších struktur. Slep-



ním houbových vláken vznikají například plodnice, které kromě vylučování výtrusů umějí i mnoho dalšího. Třeba lanýžé vydávají aroma, díky němuž se řadí k nejdražším pokrmům na světě. Hnojník obecný (*Coprinus comatus*)



zase dokáže prorůst asfaltem a nadzvednout těžké dlažební kostky, přestože sám o sobě nijak zvlášť pevný není – můžete ho utrhnout, osmažit a sníst. Když ho necháte ve sklenici, jeho sněhobílé maso během několika dní zkapalní na černočerný inkoust (*inkoust z hnojníku je mimochodem použit na tyto ilustrace*). Metabolická vynalézavost houbám

umožňuje navazovat pestrou škálu vztahů. Rostliny – od kořenů po výhonky – na houby ohledně živin a obrany spoléhají od úplného prapočátku. A na houbách závisejí i živočichové. Hned po lidech jsou ve schopnosti tvořit obrovská a komplexní společenství další v pořadí mravenci *Atta*. Jejich kolonie dosahují velikosti až osmi milionů jedinců a tvoří podzemní hnízda o rozměrech více než třicet metrů v průměru. Život těchto mravenců se točí kolem jisté houby, kterou pěstují v rozlehlých podzemních dutinách a krmí ji kousky listů.

Lidská společnost za tou mravenčí v míře sepetí s houbami nijak nezaostává. Choroby způsobované houbami a plísněmi mají za následek škody za miliardy dolarů – *Magnaporthe grisea* každý rok zlikviduje takovou úrodu rýže, z níž by se najedlo více než šedesát milionů lidí. Houby mohou za všemožné neduhy stromů, od grafiózy jilmu po korovou nekrózu kaštanovníku, a mění tím podobu lesů i celé krajiny. Staří Římané se modlili k bohu plísně Robigovi, aby je před houbovými nemocemi uchránil, přesto však nedokázali zabránit hladomorům, které se podílely na úpadku Římské říše. Dopad houbových chorob se po celém světě stupňuje: neudržitelné



zemědělské postupy totiž narušují schopnost rostlin utvářet vztahy s prospěšnými houbami, na nichž jsou závislé. Plošné používání fungicidních postřiků vede k bezprecedentnímu nárůstu nových houbových bakterií odolných proti antibiotikům, které ohrožují nejen zdraví rostlin, ale i lidí. Ti choroboplodné houby roznášejí, a poskytují jim tak nevídanou příležitost k rozvoji. Za posledních padesát let se nejsmrtelnější známá choroba — způsobovaná houbou napadající obojživelníky — rozšířila po světě kvůli lidskému obchodování. Devadesát druhů obojživelníků už zcela vyhubila a hrozí, že kvůli ní vymře na sto dalších. Odrůda banánu Cavendish, která z celosvětového dovozu činí devadesát devět procent, právě čelí náporu houbové nákazy, již může v budoucích desetiletích nenávratně podlehnout.

Stejně jako mravenci *Atta* i lidé přišli



na to, jak houby využít ve svůj prospěch a vyřešit s jejich pomocí řadu naléhavých problémů. Ve skutečnosti se nejspíš na houby při řešení potíží spoléháme déle, než jak dlouho jsme *Homo sapiens*.

V roce 2017 vědci rekonstruovali jídelníček neandrtálců, příbuzných dnešních lidí, kteří vymřeli přibližně před padesáti tisíci lety. Zjistili, že jeden jedinec se zánětem zubů pojídal jistý druh houby – plíseň produkující penicilin –, což naznačuje, že měl povědomí o jejich antibiotických vlastnostech.

Existují i příklady z pozdější doby, třeba ledový muž Ötzi, mimořádně zachovalé tělo pračlověka z mladší doby kamenné zamrzlé v ledovci, kterému se přisuzuje stáří asi pět tisíc let. Onoho dne, kdy zemřel, měl u sebe váček plný plátků troudatce kopytovitého (*Fomes fomentarius*), který téměř s jistotou používal na rozdělávání ohně, a pečlivě nachystané kousky březovnicku obecného (*Fomitopsis betulina*) sloužící pravděpodobně jako lék. Domorodé národy v Austrálii

ošetřovaly zranění plísni sbíranou na stinné straně kmenů blahovičníků. Posvátná židovská kniha Talmud popisuje speciální metodu léčení označovanou jako „chamec“, která se zakládá na plesnivě kukuřici namáčené v datlovém víně. O léčivé síle plísně se zmiňují papýry starých Egyptanů z roku 1500 př. n. l. a metody, jak plísní léčit rány, popsali v roce 1640 také John Parkinson, králův bylinkář v Londýně. Ale teprve v roce 1928 Alexander Fleming učinil objev, že plíseň tvoří chemickou látku zvanou penicilin, která ničí bakterie. Z penicilinu se začalo vyrábět první moderní antibiotikum a od té doby zachránil nespočet životů. Flemingův náález se všeobecně pokládá za jeden z určujících momentů moderní medicíny a pravděpodobně sehrál svou roli ve změně poměru sil za druhé světové války.

Penicilin, sloučenina bránící houby před bakteriální infekcí, tedy začal bránit i lidi. Na tom není nic zvláštního: Ačkoli byly houby dlouhou dobu házeny do jednoho pytle s rostlinami, ve skutečnosti mají blíže k živočichům – což je příklad chybného škatulkování, kterého se vědci ve snaze houbám porozumět opakovaně dopouštějí.

Ukázka z knihy *Propletený život*, vydalo nakladatelství Kazda: [www.knihykazda.cz](http://www.knihykazda.cz)

INZERCE

# SÍLA MEDICINÁLNÍCH HUB 4 v 1

## VIRAIMUN kapsle

s extrakty 4 medicínálních hub  
Reishi, Cordyceps,  
Shiitake, Maitake  
s beta-glukany

Bioinformační doplněk stravy



K dostání na klubech Diochi po celé ČR, nebo online [www.diochi.cz](http://www.diochi.cz), tel.: 222764004, [info@diochi.cz](mailto:info@diochi.cz)



# Život v zrcadle mýtu

ČÁST I.

## ARTEMIS S LUKEM A MASKOU

LENKA ADAMOŤ, ilustrace Wikipedia





## LÁSKA K PŘÍBĚHŮM

Lidský život je jako příběh. Neodvívá se přímočaře, ale má svá tajemství i zápletky. Každodennost nás však mate. Zdá se nám, že nějaká událost nebo setkání s konkrétním člověkem jsou osudové. **Osudem je nám však naše „povaha“**, jak uznávali již staří Řekové. Základní sklony, vlohy, které jsou nám „dány do vínku“ či jako dar sudiček, a jež nám rodina či okolní kultura napomáhá méně, či více rozvinout. Osudové vlohy našich životů a povah se snaží lidé odjakživa zahlédnout. Mně nejbližší je **psychologická astrologie**. Přibližovala jsem vám ji v minulých letech na stránkách *Sféry* prostřednictvím článků o slavných osobnostech (viz moje *Astro-medailonky* – [www.neptunica.cz](http://www.neptunica.cz)).

K tomu, abychom zahlédli, jak jsme utkáni, nám mohou pomoci i příběhy. Jejich základem jsou příběhy „prastaré“, které obstály ve zkoušce času. Obnovují se v jednodušší podobě ve stále se rodících nových výtvorech. Ty, které nás osloví, které nás více zaujmou, které v nás probudí emoce – a je jedno, zda jde o nadšení či hrůzu – rezonují s něčím v našem nitru. Zrcadlí nás, ať už to chápeme, či nikoli. Do některých původních příběhů v podobě řeckých mýtu nahlédneme a já se je pokusím „aktualizovat“. Nejprve ale pár slov o archetypech.

## KDE UVIDÍME ARCHETYP?

Archetyp, pojem zavedený C. G. Jungem, je označení pro psychologický „pravzor“. Základních archetypů není mnoho, ale mají nepřeborné varianty. Na tom se podílejí i rodinné a kulturní kulisy. Jako lidé jsme jedineční, ale žijeme trvalá témata. Často jsme loutkami těchto sil, aniž si to uvědomujeme. Lze archetypy přímo zahlédnout? Nelze. Jung připodobnil archetyp ke krystalické mřížce v nás. **Tvaruje, ale je „nezjevná“**. Krystalickou mřížku z krystalu nevytáhneme, ale lze ji zobrazovat, počítat nebo o ní filozofovat. Také archetyp, ta psychologická mřížka, není přímo zjevná. Archetypy nás tvarují, ale přímo je neuvidíme. Můžeme je dnes v jedinci hledat prostřednictvím psychologických testů, psychodramat, astrologie či jinak. Ke znázornění archetypů mají nejbližší mýty. A bozi

v nich. Pojetí bohů odkazuje na „věčnost“, na trvalejší a mocnější realitu, než je jedinec. Podobně je to s archetypy. **Jsou to tvarující mocnosti**. Nalezneme je v lidech, živé přírodě, i vesmíru.

## ČLOVĚK JAKO SPOLUTVŮRCE

Západní kultura má v základech řeckou kulturu a mytologii. Proplétají se v ní božské (věčné) příběhy s lidskými, protože archetypy (bozi) zaplétají lidské životy. Řecké mýty měly mnoho variant – podle místa či města. Zrcadlí se v nich také vývoj kultury a sociálního uspořádání v Řecku. Společné jádro příběhů se postupně ustálilo a vytvářelo pocit řecké sounáležitosti. Přispívaly k tomu rituály či slavnosti, jichž se mohli účastnit všichni Řekové. Např. olympijské hry, účast na obřadech v Eleusínách aj. Ustálený řecký panteon známe z díla Homéra nebo Hesióda. Sjdnocovací příběhy potřebuje každá kultura a platí to dodnes. Ničit sjdnocující příběh je dnes jádrem „hybridní války“. Ale zpět k antice a jednotlivci.

Řekové „objevili“ něco zásadního ve vztahu jedince a těch mocných sil, čili bohů-archetypů. Člověk není jen „loutkou“. Ale je také tvůrcem svého příběhu. Život je vnímán jako drama, **jehož je člověk divákem, hercem a také autorem**. V tomto smyslu Řekové objevili **divadlo**. Stavba divadel byla od 6. století př. n. l. součástí posvátných léčebných okrsků. Divadlo najdeme v Asklepiónu na ostrově Kósu, v Delfách, proslulých svou věštírnou, v Epidauru na Peloponésu, v Apollónově chrámu na ostrově Délu atd. Zázitek divadla byl součástí celkové „léčby“. Člověk se mohl lépe zahlédnout jako jedinec ve vztahu k osudu, a následně ho v rámci lidských možností tvarovat. Příběhy, písně, pohádky, divadelní hry, hudba, sochy, obrazy atd., nověji též filmy jsou vždy zachycením něčeho více či méně archetypového, věčně se opakujícího. **Archetypy jsou jako „věčné“ zápletky na prknech světa či našeho života**. Vlivem historie či kultury se mění kulisy, choreografie, kostýmy... A nyní už k jednomu z ústředních božstev – k Artemis.

## ARTEMIS JAKO MOCNÁ PŘÍRODA

Artemis patřila mezi dvanáct hlavních Olympánů. Bohyně lovu, panenské

přírody, divokých zvířat. Jejími rodiči byli Zeus a titánka Léto. Avšak Héra (jejímž manželem Zeus byl) Léto nenáviděla a mstila se jí. Přesto Léto porodila dvojčata Apollóna – slunečního boha, a Artemidu – lunární bohyni. Vlastně se Artemis narodila jako první a pomáhala při porodu svého dvojčenského bratra Apollóna. Ten hned poté zastřelil hrozného draka Pýthóna, kterého na matku pošťvala Héra.

Už z těchto úvodních charakteristik vidíme, že mýtus nemůžeme brát doslovně, byť má třeba reálné významové jádro (např. nějaký dávný hrdina zbavil krajinu nějaké ničivé pohromy). Mýty, stejně jako umění, jsou mluvou metafor, symbolů, fantazie a intuice. **Artemis a Apollón**



Artemis Efeská

**k sobě patří jako Luna a Slunce, jako noc a den**. Sluneční bůh Apollón symbolizuje světlo vědomí, lidského rozumu. Artemis je bohyně přírody. Řecká mytologie vyjadřuje tím zvláštním porodem, že příroda (Artemis) předchází zrodu světla vědomí (Apollón). Nyní uvedu původní



charakteristiku Artemidy, a poté přidám jejich aktualizovanou interpretaci.

### ARTEMIS LÉČITELKA

Jako bohyně přírody měla Artemis moc nad plodností a byla ctěna jako živitelka (s mnoha prsy) nebo jako bohyně plodnosti. Byla ochránkyní nejen cudnosti, ale také porodu a matek. To, že je panenská, značí, že polaritní sexualita není v centru pozornosti, nýbrž plodnost. Od svého otce, nejvyššího Dia, chtěla vládu nad všemi horami Země (bude se v nich vyskytovat nejčastěji). Získala také silné či rychlé psy, stříbrné šípy a luk. Zasvěcena jí byla laň. Je doprovázena nymfami, které zosobňovaly božské přírodní síly ve stromech, pramenech, řekách, horách i moři. Mohla stejně jako bratr Apollón rozdávat lidem náhlou smrt nebo nemoc, avšak mohla stejně tak nemocné uzdravovat. Její **léčivá moc bývala spojována zejména se studánkami**. Nověji bychom spojili s přírodní medicínou a vlastně i s laboratorně odvažovanými drogami klasické medicíny.

### ARTEMIS NIČITELKA

Nebyla však jen ochránitelkou cudnosti, plodnosti, přírody, zdraví. Patří k ní i dramatičtější, krutější zápletky. Spolu se svým bratrem Apollónem

pozabíjela sedm dcer a sedm synů thébské královny Niobé za její pyšné vychloubání. Řekové věděli, že hybris (pýcha a arogance) vyvolává trest bohů.

Krutě ztrestala i krále, který ji zapomněl přinést oběť – jeho zemi zpusťovala. Jiný král, Agamemnón, který ji urazil, musil na usmíření obětovat vlastní dceru, Ifigeneiu. Nymfu Kallistu, kterou svedl Zeus, proměnila v medvědici, a nechala by ji uštvať psy, kdyby ji Zeus neuchránil. Artemis se nehněvá na svého otce svůdníka, ale na Kallistu, že podlehla něčemu tak „hloupému“, jako jsou svůdnické triky mužského principu. A ještě zmíním jednu důležitou zápletku. Královský mladík Aktaión ji na lovu spatřil nahou v koupeli. Bohyně ho proměnila v jelena a nechala ho uštvať vlastními psy. Artemis jakoby nevině svádí, přitahuje. Ale nechá krutě pocítit hranici, kterou nesmíte překročit. Má-li nějaký muž komplex Artemis, čili je-li přitahován k ženě s tímto archetypem, pak může mít pocit, že mu žena už už patří, ale zjistí, že narazil. Může s ní mít sex, může s ní mít děti, může být manželem – ale naráží na hranice.

### ARTEMIDINY „LOVECKÉ“ DARY

Mýty, jak víte, nelze brát doslovně, byť mohou mít základ v reáliích. A tak lov, jenž Artemis zastupuje, může

znamenat nejen lov jako takový, ale určitě také něco symbolického. Je to obecněji to, **co se „uloví“, vyzíská na přírodě**. To může být například: **Zdraví a obratnost vlastního těla**. Střelhitost, ostrozrak, rychlost, síla... Radost z pohybu v přírodě nebo z některých sportů. Jako je lukostřelba, přespolní běh, turistika, pobyt v horách, lesích, také plavání apod. Jako archetyp může být spojena s ochranou přírody či s úsilím o návrat původních druhů do přírody. Lov se může realizovat fotografickým objektivem. Nebo může jít zástupně o lov něčeho z přírody s pomocí Apollónova světla – čemuž je nejbližší zřejmě **přírodovědné poznání**. Nejen pátrání v přírodě samé, ale také v laboratořích, v těch „studánkách vědění“ té druhé – lidské přírody. Ale může to být také **bylinkářství či znalost přírodní léčby, zejména koupelí**. Profese zdravotních **oborů** nejen v oblasti gynekologie a porodnictví, ale také v hygieně a dalších. A rovněž ta „lovecky“ aktivní a ochrannitelsky „panenská“ (čistotná) stránka, již symbolizuje Artemis, se může projevovat např. **zápasem o mravní čistotu**.

### ARTEMIS A VZTAHY

Artemidin komplex nebrání založení rodiny a plození dětí, ale za určitých



podmínek. Protože není lovkyní „druhého pohlaví“, v krajní podobě některé ženy touží po stavu jeptišky. Bývají velmi činorodé. U Matky Terezy je ve znamení Panny Mars (aktivita), Merkur (všestrannost) a Slunce (seberealizace) ve spojení s Cheirónem (zraněný léčitel). Nebo se to v současnosti může výjimečně projevit jako příklon k LGBT. Častěji ale jako partnerská **vybíravost**. Pocit nevhodných nápadníků. Vsunu sem zmínku pro pobavení. Ve filmové pohádce *Princezna se zlatou hvězdou na čele* je Artemis ztvárněna v postavě černovlasé princezny Florindelly (K. Fialová). Ta na otázku prince, jak se jí líbí zámek a jeho země, odpoví: „Nevím nic o Vašem zámku. Nedívám se po zemi. Okouzlena jsem však zcela Vašimi stájemí.“ Princ ji pak charakterizuje slovy: „Je velmi smělá, jistě jezdí odvázně. Svého koně by však měla asi raději nežli mne.“

Ve vztahu k rodině či dětem se může projevat spíše orientace na zdraví, vědění a sport, než na citovost. V partnerství nechápe a zřejmě neopouští nevěru. **Partner by měl splňovat vysoká kritéria** (vždyť jejím otcem je sám Zeus a bratrem samo Slunce – Apollón). Artemis symbolizuje to, co Jung nazýval „animus ženy“ (mužské vlohy v ženě). A k tomu bývá svým unikavým způsobem žensky svůdná.

### MYŠÍ KOŽÍŠEK

Nesmíme však zapomínat na to, že archetyp je něco jako přemíra možností, vloh. Smrtelná lidská bytost jim však často nedostojí. A tak se můžeme setkat s tím, že žena či muž své Artemidiny sklony odsunou (ocitají se v nevědomí) a „hřeší“ vůči nim. Nebo se často takové panenské dispozice neprojevují smyslem pro čistotu, popř. pořádek – ale právě naopak. Nebo to vede k přenosu na nějakou osobu. Nebo se to žije zástupně – např. „jen“ pěstěním rostlin, výcvikem nějakého zvířete atd. Žena může být jako Artemis zprvu potlačena. Někdy dokonce zprvu působí, jako by měla „myší kožíšek“ či byla jako Popelka. Ale ideál „krále“ a „prince“ v sobě má, byť nevědomě. Až na to, že život přináší větší či menší zklamání... Má-li partnera, bývá nespokojená. Ve výchově dětí bývá v popředí vztah k přírodě, vzdělávání,

sport, zájmové kroužky. Velkou roli mívá téma správné životosprávy. Znamení Panny zastoupené ascendentem, Sluncem, Lunou či Venuší hraje roli často u těch, kdož projevují nezávislost a emancipaci, nebo jakousi „neporušenost“. Např. Lunu (symbol duše) mají v Panně Jodie Forsterová, či Michelle Pfeifferová. Venuši v Panně (symbol nevinné svůdnice) má Julia Robertsová (*Pretty Woman, Nevěsta na útěku*).

### A JAK TO MAJÍ MUŽI?

Z uvedených náznaků je jasné, že to, co symbolizuje Artemis, se netýká jen v užším smyslu dívek a žen. Vrchovatou měrou se to týká rovněž mužů.

1) Mohou mít „komplex Artemidy“ (jak bych to nazvala) ve své psychice jako obraz určitého „typu“ ženy. Podle psychologa C. G. Junga je to tzv. Anima muže, tj. vnitřní obraz ženy, kterou nevědomě muž projikuje, tedy prožívá v nějaké ženě (případně také v nějakém muži, jenž tuto roli sehrává). Nemusí to být bytost příliš romantická, nýbrž spíše věčná, krásná či úhledná, sportovní, bystrá, může mít sklon k činnostem či profesím, jež jsem výše zmínila. Nebo takovým zvláštním způsobem „netýkavka“. 2) Sami muži pak často uplatňují Artemidiny dispozice ve zmíněných oblastech. Představitel takových sklonů či dispozic, popř. profesí nebo zájmů mohou mít ve znamení Panny kromě Slunce další planetu, hlavní osu či se to týká analogicky 6. domu atd. Variant konstelací s dalšími prvky horoskopu je mnoho. Archetypový příběh má množství variant, ale prosvítá jimi hlavní řečiště příběhu...

### PSYCHOLOGICKÉ RYSY ARTEMIS

Pěstovat svou hrdost, nikoli pýchu. Střežit svou pohlavní čistotu. S Artemidou nesouvisí romantické vzplanutí ženy či vášnivá zamilovanost – to přináší jiné archetypy. Nepodléhá nikomu prostřednictvím lásky. Je symbolem psychické stálosti,

či dokonce nepoddajnosti. Vědět také o své nedůtklivosti či pomstychtivosti, ať už vědomé či skryté. Najít poznání, které potřebujeme ulovit do svého života. Ztělesňuje bojovnost a soutěživost v ženě – je to tzv. animus ženy v „elegantním“ provedení. Její soutěž s Orionem skončila remízou, kterou je ochotna přijmout. Artemidin komplex prožívají i muži. Lovecká dispozice tohoto archetypu se dnes může realizovat fotografováním či tvorbou ve vztahu k přírodě, může vést k zájmu o rostliny i zvířata, k „lovu“ nových poznatků z přírody. Aktivně respektovat a chránit přírodu. Tento archetyp nás také vede k péči o zdraví a k pěstování přirozené imunity. Souvisí s přírodní (případně i klasickou medicínou), k tomu patří životospráva, fyzické aktivity a sport (zejména v přírodě).

### SEBEREFLEXE A OBYČEJNOST

Na závěr přidám jeden málo známý motiv z příběhů o Artemidě. Pronásledoval ji lovec Alfeios a chtěl se jí zmocnit. Když už byl nedaleko, bohyně si pomazala bílým bahnem obličej stejně jako její družky kolem ní. V té masce byla však pro dobyvatele jako každá „obyčejná“ nymfa a on se s rozpaky vzdalil. Nymfy a Artemis se smály. Bohyně mu umožnila uniknout, byť se k ní přiblížil více než lovec Aktaion, jehož nechala roztrhat psy. Ten ji totiž spatřil v nezastřeném „božství“. Zatímco Alfeios, který se jí chtěl zmocnit, tak „couvnul“, protože se jako bohyně „umensšila“. Zlidštila se. Úkolem je totiž zlidštit ty úžasné dispozice, jež archetyp poskytuje. Lovce Alfeia Artemis nejen ušetřila, ale nasměrovala jeho touhu k přírodě samé (jak vyplývá z pokračování příběhu).

**Komplex Artemidy v ženě má tedy být integrován porozuměním pro obyčejné, „umazané“ lidství. Komplex Artemidy v muži má být integrován porozuměním pro mravní integritu či pro přírodu.** 🐾

Lenka Adamová

Astropsychologické konzultace a kurzy - [www.neptunica.cz](http://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.



# PEČUJME O POKOŽKU S LÁSKOU

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ

Esenciální oleje jsou lidstvem využívány pro své léčivé účinky na pokožku již tisíce let. Dle dochovaných starověkých spisů lze usuzovat, že se jedná o dobu starší než 6000 let. Používaly se pro duchovní rituály, pro léčbu a balzamování, později i v kosmetice a přípravě koupelí. Léčivé schopnosti rostlin a olejů byly používány všemi historickými národy.

Mnoho hieroglyfů na zdech egyptských chrámů a hrodek znázorňuje míchání směsí olejů a způsoby jejich použití. Starověcí Číňané praktikovali podobný druh aromaterapie jako Egypťané. Používali bylinky, pálená aromatická dřeva a vonné tyčinky. Řekové používali vonné oleje v medicíně i v kosmetice. Lékařská aromaterapie se u nich začala rozvíjet již před 2000 lety. Hippokrates (400 př. n. l.), kterému se často říká „otec medicíny“, byl prvním, kdo vážně studoval účinky vonných olejů. Prohlásil:

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

V bibli jsou zmínky údajně o 33 esenciálních olejích na více než 200 místech. Ježíš dostal jako dar od tří mudrců zlato, kadidlo a myrhu. V této době byly esenciální oleje vyvažovány zlatem. Královna Kleopatra také v již dávných dobách věděla, že je třeba o pokožku důkladně pečovat. Koupala se v oslím mléce, které mělo zázračně zjemňovat a zvláčňovat

pokožku. Ve starověkém Egyptě byla za jednu z nejkrásnějších žen považována královna Nefertiti. O svou krásnou pleť pečovala jen přírodními složkami, olivovým olejem chránila pokožku před škodlivými slunečními paprsky, med využívala k hydrataci pleti a jejímu oživení. Můžeme si položit otázku, zda znala aromaterapii a péči prostřednictvím esenciálních olejů?

**Kůže je největší orgán lidského těla – pečujeme o ni s náležitou úctou?**

Kůže pokrývá celé tělo a v místech tělních otvorů přechází do sliznice. Skládá se ze tří vrstev – pokožky, škáry a podkožního vaziva. Neustále v ní dochází k obnově v cyklu 28 dní, za tuto dobu se celá vymění. Ke kůži neodmyslitelně patří mazové žlázy, potní žlázy, vlasy a nehty. Kůže zastává velké množství důležitých funkcí. Chrání tělo proti škodlivým vlivům vnějšího prostředí, pomáhá udržovat stálou teplotu těla pomocí kožních cév a potních žláz. Je v ní uložena řada receptorů, které reagují na teplo, chlad, tlak, poranění

tkání. Je zásobárnou tuku, který izoluje a chrání tělo a jsou v něm uskladněny i vitaminy rozpustné v tucích. Vylučuje chemické a odpadní látky ven z těla. Proto je velmi důležité myslet na správnou péči, abychom zajistili správnou funkci pokožky.

Kůže se za dobu 28 dní  
celá obnoví.

Když se narodíme, naši pokožku začnou okamžitě osídlovat celé kolonie přátelských bakterií, které jsou důležitou součástí imunitního systému a jsou zásadní pro správné fungování kožní bariéry. Chrání nás tedy před invazí nepřátelských bakterií z vnějšího prostředí, která se může projevit různými zdravotními problémy, jako je například vyrážka, akné, plísňe či infekce.

Vzhled kůže je zrcadlem  
našeho zdravotního stavu,  
prozradí nám mnohé.



Bohatství tradiční čínské medicíny a aromaterapie nám nabízí nesmírný poklad znalostí. Kam můžeme kůži z pohledu tradiční čínské medicíny zařadit? Jaké jsou její vztahy k ostatním orgánům?

Podle tradiční čínské medicíny přináleží k elementu kovu a řadí se tedy k plícím a tlustému střevu. Kůže je jejich zrcadlem. Je také odrazem toho, jak se o ni staráme, jaké používáme kosmetické přípravky. Používáním chemických přípravků ve formě mýdel a běžné kosmetiky pro mytí a odličování si ničíme životně důležitou mikrobiální ochranu pokožky. Mycí prostředky velmi často obsahují odmašťující sulfáty a konzervační látky. Pokožka je poté mnohem náchylnější k podráždění a různým nepříjemným reakcím. Proto dobře čtěme etikety se složením na každém výrobku.

**Na co si dát pozor?** Jako první pátrejme po parafínu, dalšími nepříznivými složkami pro kůži jsou syntetické PEG deriváty, tenzidy, emulgátory, stabilizátory, silikonové oleje a v neposlední řadě konzervanty. Nic z toho do kůže přirozeně nepatří.

V aromaterapeutických přípravcích a v poctivé přírodní kosmetice najdeme místo parafínu kvalitní rostlinné oleje lisované za studena (mandlový, meruňkový, avokádový aj.). Obsahují řadu důležitých výživných látek, vitamíny, steroly, esenciální mastné kyseliny a velmi dobře se do pokožky vstřebávají. Nezanášejí kožní póry a nenarušují přirozenou produkci mazu. Místo PEGů se používají oligoglyceridy. Mezi tenzidy šetrné k pokožce patří například cu-

kerné tenzidy, z nichž některé dokonce pomáhají pleť hydratovat. Přírodních alternativ silikonů moc není, ale úspěšně je nahrazují jojobový olej nebo olivový či třtinový skvalen, které mají podobné vlastnosti, nezatěžují životní prostředí a pro zdraví naší pokožky jsou přínosem. Olejové přípravky konzervanty nepotřebují, ale ideální doba spotřeby je do dvou let.

Jaký je tedy klíč k přirozeně krásné pokožce? Pro kožní mikroflóru a ochranný film jsou nejlepšími pomocníky rostlinné oleje lisované za studena, v přírodní kosmetice pak přírodní emulgátory na bázi rostlinných olejů, cukru, glycerinu. Dneska již není trendem se několikrát denně dezinfikovat, abychom byli zdraví, ba naopak. Myjme se, ale opatrně. Nepřiměřená hygiena a nevhodné mycí prostředky přinášejí celou řadu potíží s pokožkou, jako jsou citlivost, podrážděnost kůže, akné, ekzémy, infekce, vyrážky a mnohé další.

Důležitou zásadou číslo jedna je přestat používat výrobky se syntetickými tenzidy. Používejme hydrofilní oleje, které obsahují emulgátory a při smíchání s vodou vytvářejí jemnou emulzi podobnou pleťovému mléku. Odstraní z pokožky nečistoty, ale neodmašťuje a zachovává její přirozený lipidový film. K čištění a odličování jsou vhodná jemná přírodní pleťová mléka a olejové peelings s vysokým obsahem pesticidů rostlinných olejů,

které zachovávají ochranný kožní film. Stejnou péči poskytneme i vlasům. Používáním přírodních šamponů, olejových zábalů a kúr zajistíme vlasům zdraví a přirozenou regeneraci.

Druhou zásadou je ujištění, že kosmetika, kterou používáme, obsahuje přírodní bioaktivní látky. Čím kvalitnější látky jsou, tím vyšší je jejich bioaktivita, a tím je výrobek účinnější. Zbavme se tedy přípravků, které naší pokožce neprospívají. Využívejme výrobky na bázi kvalitních rostlinných olejů, protože obsahují esenciální mastné kyseliny omega-3 a omega-6, které si pokožka sama neumí vyrobit. Také obsahují antioxidanty, hlavně vitamín E, které chrání pleť před poškozením volnými radikály a další výživné látky jako lecitin, beta karoten, steroly, flavonoidy, polyfenoly.

Je vhodná výroba doma? Domácí výroba přípravků je radostná, zábavná a tvořivá. Naskytá se nám nepřehledné množství vůní a možnost výběru dle pocitu, chuti a nálady, proto je výroba vlastních přípravků hravá a variabilní. Když si ji vyrobíme doma, máme na prostou jistotu, že obsahuje pouze to, co jsme k výrobě použili. Má to však i své nevýhody. Domácí kosmetika bez konzervantů vydrží jen velmi omezenou dobu, musíme mít znalosti výroby, čisté prostředí a také zde hraje otázka času. Co je pro někoho výhodou, může být pro druhého nevýhodou. Vždy si můžeme vybrat a pečovat o své tělo, náš zázračný kožní plášť, s největší laskavou péčí. 🌸

Mgr. Petra Strmisková

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



INZERCE

**Diozon clear** O<sub>3</sub>  
100% přírodní ozónová kosmetika

**Čisté spojení  
olivového oleje  
s ozónem O<sub>3</sub>**

PRO VŠECHNY TYPY PLETI

- ▼ čistí
- ▼ dezinfikuje
- ▼ chrání
- ▼ regeneruje



K dostání na klubech Diochi po celé ČR, nebo online [www.diochi.cz](http://www.diochi.cz), tel.: 222764004, [info@diochi.cz](mailto:info@diochi.cz)

# HUMÁTY

## Přírodní síla z rašeliny



Co se stane, když budeme přetěžovat organismus přemírou masa, tuku a cukru? Zatížíme tím ledviny, překyselíme organismus a navíc, pokud se málo pohybujeme, jsme na dobré cestě za problémy, kterým lidově říkáme civilizační onemocnění. Naštěstí má příroda po ruce nespočet možností, které nám nabízí jako řešení nestřídmého stravování. Jedním z nich jsou výtažky z rašeliny, tzv. humáty, jejichž blahodárné účinky jsou známé už od nepaměti.

### ***Huminové látky – humáty***

Huminové látky neboli humáty jsou přírodní vysokomolekulární, organické látky vznikající složitým chemickým a mikrobiologickým rozkladem převážně rostlinných zbytků. Huminové látky jen obtížně podléhají dalšímu rozkladu a jsou ve velkém množství obsažené především

v **rašelině**, v hnědém uhlí a dokonce i běžné půdě. Rozšíření huminových látek není však omezeno pouze na půdy, ale můžeme je detekovat i ve vodních tocích, jezerech, oceánech a jejich sedimentech. Podle rozpustnosti se dělí na huminy, huminové kyseliny a fulvonové (též fulvinové) kyseliny. Huminové látky pozitivně ovlivňují půdní hygienu

akumulováním velkého množství reziduí pesticidů, které jsou často toxické a umožňují jejich rozklad a odstranění.

### ***Využívání rašeliny je známe především v balneoterapii***

Využívání rašeliny známe především z balneoterapie coby rašelinové



koupele a zábaly. Látky obsažené v rašelině pronikají skrze pokožku do svalových tkání a podporují hojivé procesy. Rašelinové bahno se užívá k léčbě např. při onemocnění kloubů. Rašelinové zábaly a koupele mají hřejivý efekt s antibakteriálními a detoxikačními účinky. Rašelina totiž vede teplo až 1,5 krát účinněji a 3 – 4 krát déle než voda, a dokáže tak tělo postupně prohřát pěkně do hloubky. Působení vysokého podílu stopových prvků, organických a minerálních látek spolu s huminovými kyselinami přispívá rašelina i k povzbuzení imunity těla.

### Význam humátů pro lidský organizmus

Stejně jako v přírodě i v lidském organismu si humáty umí poradit s řadou mutagenů. Poradí si s různými druhy záření, s odpadními látkami vznikajícími při kouření, s chemikáliemi, léčivými a dalšími nebezpečnými viry. Díky reaktivní aktivitě umí na sebe vázat těžké kovy, toxiny a látky organického i anorganického původu, které bez rizika pro organismus vyloučí z těla ven. Ochraňují tak především střeva a brání průniku škodlivin do krevního oběhu. Donutí tzv. vyhasnout volné radikály, což jsou atomy, či skupiny atomů s nepárovým počtem elektronů. Takové atomy se rychle navazují na další a poškozují buňky našeho organismu.

Humáty na sebe umí vázat látky nevhodné pro organismus, tyto látky pomáhají odvádět z těla, přispívají k pročištění střevního traktu a lze je tedy použít jako silný detoxikační prostředek.

Huminové látky patří mezi silné imunomodulátory se širokým ochranným efektem. Díky spektru působení lze humáty s úspěchem použít u žaludečních a dvanáctníkových vředů a při dalších zánětlivých onemocněních trávicí soustavy. Regenerují játra po infekčním či toxickém poškození.

Pomáhají při opakujících se infekcích herpes virem, uplatňují se u kožních chorob. Pomáhají snižovat hustotu krve, rozpouštět tromby, hematomy nebo snižovat riziko srůstů. Efektivní jsou při řešení ženských potíží hormonálního charakteru, také je známý pozitivní vliv při onemocnění pohybového aparátu, u artróz a degenerace kloubů.

**Humát draselný** – obsahuje velké množství draslíku, který je důležitý pro normální činnost nervového systému. Spolu s ostatními elektrolyty vede nervové vzruchy, zahajuje svalový stah (normální činnosti svalů) a přispívá k udržení normálního krevního tlaku. Draslík rovněž umožňuje přeměnu krevního cukru - primárního paliva organismu na glykogen, skladovatelnou formu energie, ukládaný v játrech a ve svazech.

### Pitný režim a jeho důležitost

Při vnitřním užívání humátů je důležité dostatečně pít, aby byl zajištěn dostatečný „odtok“ toxinů z těla. Pijeme nejlépe čerstvou vodu, možno přidat pár kapek Diocel Biominerálu, Královského octa BIOCER nebo různé čisticí bylinné čaje.

### HUMÁTOVÉ PROSTŘEDKY DIOCHI

Díky obsahu humátů a enzymů je doplněk stravy **GEROCEL BIOENZYM** vynikajícím pomocníkem při



**odstraňování těžkých kovů a toxinů z organismu.** Kalifornské žízy obsahují **12 proteolytických enzymů**, které se významně podílejí na zlepšení procesu trávení, šetří slinivku břišní tím, že pomáhají štěpit tuky, bílkoviny a cukry.

Enzymy mají přezdvíhku biologický skalpel. Celkově napomáhají udržovat v rovnováze imunitní systém a ochranu organismu před tvorbou nežádoucího fibrinu, což je vláknitá bílkovinná sloučenina, která se váže na trombocyty, a tím umožňuje vznik krevních sraženin (trombů).



**INTOCEL KAPSLE** je unikátní doplněk stravy obsahující nejen **humát draselný**, ale i latex ze stromu croton lechleri, tzv. **dračí krev**. Jihoameričtí indiáni ho používají vnitřně i zevně nejen na širokou škálu trávicích obtíží, ale také jako přírodní dezinfekci ran. **Obsahují velmi známý ostropestřec mariánský**, který napomáhá k normální činnosti jater, normálnímu trávení, pročištění, působí jako přirozený antioxidant a podporuje obranyschopnost. **Len setý** zase příznivě ovlivňuje pravidelnou funkci střevního traktu, **kadidlovník** napomáhá k normální funkci kloubů, činnosti srdce, normální hladiny cholesterolu v krvi a duševnímu zdraví.

„Neexistují snad dokonalejší přírodní látky s tak širokým ochranným efektem pro organismus, jako jsou humáty.“

# BIOTERAPEUT VLADIMÍR ĎURINA DOPORUČUJE



O podzimu jsme psali už v minulém čísle Sféry, ale protože element KOV vládne již od konce září až cca do konce prosince, pojďme si jeho působení ještě jednou připomenout. Podzim je období, které klade vysoké nároky na ochranu před nemocemi. Je to období náročné nejen na vyrovnávání se se změnami počasí, ale i výkyvy nálad. Dny se zkracují, noci prodlužují, příroda se zklidňuje, míza se stahuje z větví stromů směrem dolů, stromy se začínají zbavovat listů, které tak na zemi tvoří ochrannou vrstvu před mrazíky a poskytuje útočiště drobným živočichům. Příroda si vytváří ochrannou vrstvu proti vnějším vlivům a to je právě úkol elementu KOV. Na podzim se můžeme začít zbavovat nepotřebného a poslat to dál a naopak zařizovat důležité. Člověk by, stejně jako celá příroda, měl mírnit svou aktivitu a připravovat se na období zimního spánku, tedy klidu.

**P**líce patří hybné síle elementu KOV, ten představuje dozrání, pevnost a ochranu. Plíce jsou párovým orgánem v hrudní oblasti a jejich hlavním úkolem je zásobovat tělní buňky kyslíkem, který je k nim dopravován krví. Zároveň plní ochrannou funkci, mají střežit před vnějšími klimatickými vlivy, jako je vítr, chlad a vlhkost, které jsou pro plíce škodlivé. Podle tčm jsou původcem nerovnováhy energií nevyjádřené a nezpracované emoce – stres, melancholie, smutek. Plíce mají mnoho společného s procesem vypouštění emocí, stejně jako je vypouštění oxidu uhličitého a jedovatých látek z těla. Dlouhodobější nevypouštění negativních emocí může vést až k fyzickým obtížím. Partnerským orgánem plic je tlusté střevo, proto může docházet i k problémům s vyměšováním.

## Tlusté střevo a nerovnováha

Tlusté střevo, stejně jako plíce, patří taktéž hybné síle elementu KOV. Pokud se energie tlustého střeva dostane do nerovnováhy, trpí tím celé tělo. Jeho

hlavním úkolem je přijímat zbytky strávené potravy z tenkého střeva, transportovat ji, přeměňovat a vyměšovat zbytky nestrávené potravy jako stolici. Pokud je naše tlusté střevo slabé, nejsme často ochotni se konfrontovat s potížemi, chybí nám rozhodnost, což může vést ke zklamání a zoufalství. Emoce přiřazena k prvku kov, je zármutek. Je v pořádku cítit a prožít si bolest a žal, ale také je potřeba tyto emoce zase propustit. Jinak se v našem organismu bude hromadit zbytečný odpadní materiál. Rovněž je velmi důležitá schopnost a ochota odpouštět, aby nevznikaly např. vředy nebo zácpy. Pokud existují situace nebo věci, které neustále odmítáme, nechceme je přijmout, může naopak docházet průjmům.

V Diochi označujeme plíce a element kovu barvou tmavě růžovou, proto produkty s touto barvou je vhodné používat při potížích s dýcháním. Stejně tak je k dýchání a kovu přiřazena barva tyrkysová, která patří k produktům **ASTOFRESH kapky a cucavé tablety**. Hlavní bylinou Astofresh je **euka-**

**lyptus**, který je jednou z nejznámějších bylin pro **dezinfekci horních cest dýchacích, dutiny ústní a pomáhá zklidňovat kašel i trávení**. Proto pan Vladimír Ďurina doporučuje pro toto období užívání tohoto produktu i preventivně, aby plíce a dýchací systém byl dostatečně chráněn.



Astofresh kapky, tablety 2 + 1 za 50%



Tmavě růžovou barvu patřící k dráze plic má i doplněk stravy – **DiNAvir kapky**, který, jak již název napovídá, pomáhá proti virovým náložím a který tak účinně chrání dýchací systém před vnějšími vlivy.



DiNAvir kapky 2 + 1 za 50%

Výborným prostředkem **pro ochranu plic a dýchání** jsou i bioinformační kapky **Baktevir** nebo **bylinné kapsle Deviral plus**, které nejen že usnadňují dýchání, ale zároveň pomáhají i při očištění tlustého střeva, které je, jak už víme, párovým orgánem plic. Za chvíli již začneme přemýšlet o tom, čím obdarovat své blízké na Vánoce a co si přát na Vánoce nejvíc než pevné zdraví? Chcete-li svým blízkým pomoci od nejrůznějších zdravotních problémů, **darujte jim uzdravující sílu přírody**, která nabízí nespočet účinných bylin. Začněte tedy vyčištěním střev, které jsou základem pro silnou obranyschopnost organismu. Vynikajícím prostředkem jsou **bylinné kapsle INTOCEL**, které díky obsahu **humátů, dračí krve a čistících bylin** jsou **jedničkou proti různým trávicím pro-**

**blémům**. Když INTOCEL kapsle spojíte se silou multivitaminových tablet **TROMBOSERIN kapsle**, získáte nepře-  
možitelnou dvojku **na ochranu srdce, cév a krevního tlaku**. Tromboserin kapsle obsahují extrakt nepremo-  
žitelné **smetanky lékařské, právenky latnaté**, dále pak velké množství vita-  
mínů vč. tolik potřebného **D<sub>3</sub>**, extrakt sibiřské **houby ČAGA**, **koenzym Q10**, patentovanou látku na podporu mikro-  
cirkulace krve **Fruitflow®** a patento-  
vanou látku **ResistAid®**, s vědecky  
potvrzenými ochrannými účinky. Da-  
rujte tuto kombinaci doplňků stravy se  
slevou 15%.



Intocel + Tromboserin kapsle.

Ke stálícím mezi vánoční kombinace produktů patří již několik let kombina-  
ce pro ženy – **ESTROZIN kapky a DIO-  
LIFT hydrogelu**, to ocení každá žena  
v každém věku. Přírodní fytohormony  
v kapkách Estrozín pomáhají harmoni-  
zovat ženský organizmus a Diolift hyd-  
rogel pomůže hydratovat, regenerovat  
a ochraňovat pleť.

## PRO ŽENY

ESTROZIN

DIOLIFT



I tento akční balíček získáte s 15% slevou.

Pro muže pan Ďurina připravil kombi-  
naci **ANDROZIN kapek**, jejichž hlav-  
ním úkolem je nastartovat a vyladit  
mužský hormonální systém pomocí  
extraktů bylin, jako jsou **kotvičník  
zemní, ženšen pravý nebo smilax  
lékařský**, které dostanou muže znovu  
do formy, spolu s **kapkami VENISFÉR**,  
které díky obsaženým bylinám **chrání  
srdce, cévy a podporuje prokrvení**.  
Akční balíček pro muže získáte taktéž  
se slevou 15%.

## PRO MUŽE

ANDROZIN

VENISFÉR



Využijte sílu přírody, sílu bylin a daruj-  
te svým blízkým zdraví, vitalitu a sil-  
nou imunitu.

[www.diochi.cz](http://www.diochi.cz)

Poznamenejte si do kalendáře

## Diagnostiky zdraví

Vladimíra Ďuriny



|                            |                                                                                                                           |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31. 10. 2022<br>14–18 hod. | PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1. patro<br>Info a objednávky: Alena Čermáková,<br>praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330 |
| 1. 11. 2022<br>10–13 hod.  | PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1. patro<br>Info a objednávky: Alena Čermáková,<br>praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330 |
| 28. 11. 2022<br>14–18 hod. | PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1. patro<br>Info a objednávky: Alena Čermáková,<br>praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330 |
| 29. 11. 2022<br>10–13 hod. | PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1. patro<br>Info a objednávky: Alena Čermáková,<br>praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330 |

## Diagnostiky zdraví a přednášky Vladimíra Ďuriny

|                                                                |                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22. 11. 2022<br>16 hod.                                        | ČESKÝ TĚŠÍN, Hotel Piast Nádražní 208<br>Info a objednávky: tesin@diochi.cz,<br>tel.: +420 608 278 573                             |
| 23. 11. 2022<br>14 hod.<br>diagnostiky<br>17 hod.<br>přednáška | OSTRAVA, Lékárna Apavar, Jurečková 16<br>Info a objednávky: Mgr. Helena Zvaríková,<br>ostrava@diochi.cz,<br>tel.: +420 724 484 812 |
| 24. 11. 2022<br>17 hod.                                        | BRNO, Palác Mora Malinovského náměstí 4<br>Info a objednávky: Ing. Radka Moudrá,<br>brno@diochi.cz, tel.: +420 775 187 079         |
| 30. 11. 2022<br>17 hod.                                        | TÁBOR, Koželužská 140,<br>Info a objednávky: Iveta Vrtíšková,<br>tabor@diochi.cz, tel.: +420 381 258 109                           |

## Inspirace

|                         |                                                                                                                                                            |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7. 11. 2022<br>celý den | TÁBOR, Koželužská 140,<br><b>Leoš Poskočil diagnostiky zdraví</b><br>Info a objednávky: Iveta Vrtíšková<br>e-mail: tabor@diochi.cz, tel.: +420 381 258 109 |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# ZDROJ SELENU

## Para ořechy

MARKÉTA KUNZOVÁ



Para ořechy vynikají svou ojedinělou máslovou chutí, velikostí i poměrem tuků tvořící cca 75 % jejich hmotnosti. Kromě tuků obsahují další, pro zdravý organismus neméně důležité, živiny a fytochemikálie, pro které stojí tento druh ořechů ochutnat.



### CENNÝ OBSAH PARA OŘECHŮ VE ZKRATCE

Ač nejsou para ořechy klasickou, tuzemskou plodinou jako např. ořechy vlašské nebo lískové, mají na náš, český jídelníček i celkový zdravotní stav velmi kladný vliv. Nepatrné množství para ořechů v pokrmu navyšuje jeho kvalitu o prospěšné mono nenasycené tuky a oleje, hodnotné rostlinné bílkoviny, vitamíny (A, B, E, D), minerály (zejména vápník, fosfor, hořčík, železo a draslík) i stopový prvek selen. Nezanedbatelný podíl para ořechů tvoří také mangan a měď.

### ZDRAVOTNÍ VÝZNAM, VYUŽITÍ PARA OŘECHŮ

Díky tomuto pestrému složení poskytují para ořechy lidskému organismu několikanásobnou antioxidační ochranu proti volným radikálům i zánětlivým, rakovinným a degenerativním procesům, které tyto škodliviny způsobují. Konzumace para ořechů podporuje růst i obnovu kostní hmoty.



Předcházíme tak vzniku osteoporózy i paradontózy, zubním kazům a vadám chrupu (skusu, zdvojený růst ad.). Cenné přírodní rostlinné tuky a oleje udržují optimální hladinu cholesterolu, eliminují ukládání tuku na stěnách cév i riziko aterosklerózy, hypertenze a infarktů. Vysoký podíl vitamínu E vyživuje pokožku, zabraňuje změnám kožního pigmentu, rakovinnému bujení i přeměně pih a znamének v benigní či maligní ložiska (melanomy) vlivem nadměrného slunění či vystavení pokožky UV záření např. v soláriích.

Kombinace para ořechů s celozrnnými druhy obilnin (hnědá rýže, proso, jáhly, quinoa, špaldová zrna, ječné kroupy atd.), nebo luštěninami (např. v salátu s čočkou, v pomazánce s cizrnou, v placích ze žlutého hrachu apod.) zajišťuje příjem kompletní bílkoviny (všech devíti esenciálních aminokyselin), které si organizmus na rozdíl od neesenciálních není schopen vytvořit. V případě para ořechů, potažmo všech druhů ořechů, se jedná o lysin, aminokyselinu nepostradatelnou pro řádnou výživu svalů, absorpci vápníku i tvorbu hormonů a enzymů, kterou se všemi osmi zbývajícími esenciálními aminokyselinami disponují jako jediné buráky neboli arašidy, což jsou jedlá semena luštěniny podzemnice olejné. Díky vitamínu A (betakarotenu) posilují para ořechy zrak, obzvláště vidění za šera. Napomáhají též regeneraci očí po zákrocích, poranění, operaci apod., i v prevenci očních zákalů (glaukomů). Tento druh ořechů má také velmi blahodárné účinky na naši psychiku. Aktivuje produkci neurotransmiterů „hormonů štěstí“ (endorfinu, dopaminu, serotoninu ad.), jejichž nedostatek mj. zhoršuje kvalitu spánku. Propadáte-li občasnému splínu, smutku či pocitům, že celý svět je černý, trpíte nespavostí nebo lehkým spaním, para ořechy coby vzpruhu do života i „večerníček“ vyzkoušejte.

### OŘECHOVÝ OLEJ Z PARA OŘECHŮ

Ořechové oleje jsou výborné nejen do jídla, ale i na pokožku a pleť, což není u para ořechů výjimkou. Za studena lisovaný olej z para ořechů (popř. máslo) udržuje pokožku vláchnou, pružnou i bez vrásek. Denní péče o tělo a pleť tímto způsobem revitalizuje poškozené buňky kůže, chrání před suchostí i tvorbou šupinaté, zrohovatělé kůže a před kožními

ekzémy. Masáž para olejem udržuje svalový tonus, zabraňuje atrofii, ulevuje od ztuhlosti a blokády, v jejichž případě je vhodné svěřit se do péče erudovaných masérů, fyzioterapeutů atd. Para olej je velmi vhodný k promazávání zjizvené tkáně (po úrazech, operacích) i oblíbený u řady žen, které jeho neodolatelné vůně využívají místo parfému.

### 1 PARA OŘECH DENNĚ - OPTIMÁLNÍ, DENNÍ PORCE PRO ZDRAVÉHO ČLOVĚKA

I když není alergie na para ořechy tak častá jako na burské oříšky, u osob se sklony či výskytem alergie na ořechy popř. semena v rodině může být jejich konzumace riziková. Větší množství para ořechů sněžených „na posezení“ se nedoporučuje rovněž vzhledem k jejich velikosti, tomu odpovídající kalorické hodnotě. I výše přítomného selenu může nadměrnou konzumací

nu, rodinné indispozice k onemocnění předstojné žlázy). Výzkumy zaměřené na význam selenu, v jehož koncentraci para ořechy vynikají (1ks para ořechu cca 70mg), dokazují u osob trpících těmito chorobami výrazné zlepšení zdravotního stavu díky zvýšenému příjmu tohoto prvku, což se ukázalo za účinné i při nachlazení a chřipce. Skupinám osob s uvedenými problémy byly doporučeny 3ks para ořechu denně, pro zdravého člověka, i v rámci prevence je plně dostačující konzumovat 1ks para ořechu, popř. 2 – 3krát v týdnu zařadit do jídelníčku rybu (tuňáka, sardinky) či přijmout selen prostřednictvím sváteční porce kvalitního libového hovězího nebo krutého masa jedenkrát týdně.

### ÚPRAVA, SKLADOVÁNÍ PARA OŘECHŮ

Jako všechny typy ořechů mají „obzvláště tučné“ para ořechy sklony ke žluknutí.



para ořechů v dlouhodobém horizontu vyvolávat otravu tzv. selenózu (zvracení, nechutenství, průjem).

### 1KS PARA OŘECHŮ = 70 MG SELENU

Ať už prostřednictvím oleje, pokrmů či přímo para ořechy samotnými je ovšem velmi prospěšné selen přijímat při vleklých mykotických infekcích, chronickém astmatu či potížích s prostatou (zbytnění, podezření na rakovi-

Proto je po vylouskání čerstvé konzumujeme nebo uvaříme v pokrmech, upečeme v koláčích, nákypech apod. Eventuálně zakonzervujeme, sterilizujeme, nasucho upražíme. Vždy je skladujeme v čistém, suchém i teplém prostředí. Vylouskané, pražené ořechy vydrží v praktických, neprodyšných nádobách (ideálně skleněných) cca 1 rok do příští sklizně. Nevylouskané, ve skořápkách uložené v dřevěných, papírových bedýnkách, v nichž mohou „dýchat“ a řádně schnout o rok déle (cca 2 roky). 🌰

Markéta Kunzová

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



# LYMFA

## míza života a zdraví

JAK JI POPOHNAT PŘÍROZENOU CESTOU TAK, ABY PODPŮŘILA  
CELKOVOU VITALITU, IMUNITNÍ SYSTÉM, SVĚŽEST A KRÁSU... TO VŠE  
SMĚREM ZE VNITŘ VEN?

Mgr. LUCIE VYBÍRAL PASTRŇÁKOVÁ





Podzim a zima jsou na jednu stranu obdobím energetického útlumu, na stranu druhou časem všeobecně přítomného stresu: škola, kroužky dětí, práce, projekty, méně slunečních paprsků a více dní pochmurných...

Organismus začíná pociťovat nedostatek přirozeného vitamínu D, dostavuje se zvýšená únava a v důsledku celkového oslabení čelíme virovým a bakteriálním infekcím. Právě podzim je ideálním časem, kdy můžeme zahájit kůru lymfatickými drenážemi či masážemi, a dopřát si tak detoxikační péči a současně energeticko-imunitní vyživení.

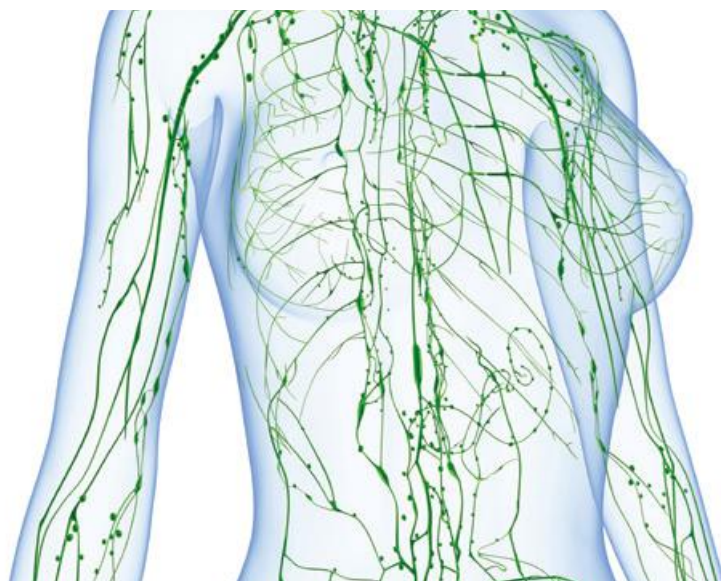
Již je nám všeobecně známo, že stav zdraví není pouze absencí nemoci a že rozhodně tento stav nepřichází jako samozvaný host. Ne v těchto zeměpisných šířkách, ne ve 21. století. Pokud toužíme zdraví do svého života přivítat a dlouhodobě si ho udržet, je třeba vytvořit vhodné podmínky a jít mu vědomě naproti. Vedle zdravého pohybu, duševní hygieny, vyvážené stravy, dostatečného spánku a celkově podporou harmonie prostředí, které obýváme, zahrnuje i vědomou podporu lymfatického systému.

### ZKUŠENOST TRENÉRKY

Lymfodrenáže ke mně osobně přišly asi před pěti lety. Coby trenérka a mentorka zdravého pohybu jsem je zprvu vnímala jako formu relaxace a podporu regenerace organismu. Ke svému úžasu jsem však již po prvních návštěvách byla svědkem velmi výrazných a žádoucích estetických změn, na které navazovaly účinky zdravotní.

### CO JE LYMF A JAK FUNGUJE LYMFATICKÝ SYSTÉM?

Lymfa neboli míza je úzce spojena s krví. Tekutá složka krevní plazmy se spolu s živinami, hormony a aminokyselinami v kapilárním řečišti filtruje do mezitkáňového prostoru, kde odstraňuje odpadní látky z buněk a současně buňky vyživuje. Tato nově vzniklá mezitkáňová tekutina se však tvoří rychleji, než se vstřebává. Proto slepě zakončené lymfatické cévy sbírají tyto přebytky a odvádí je jako lymfu do mizovodů a následně do místa soutoku podklíčkové a hrdeční žíly, kde se lymfa opět propojuje s krví. Lymfatický systém je tvořen sítí cév



a mizovodů s připojenými lymfatickými uzlinami, kudy lymfa protéká doslova pod drobnohledem imunitních buněk (T a B lymfocytů a makrofágů), které pátrají po vetřelci – infekci. Lymfatický systém tedy hraje významnou úlohu v udržování tkáňové vodní rovnováhy, v detoxikaci organismu, ve vstřebávání živin z potravy a samozřejmě ve funkci imunitního systému a celkové odolnosti.

Lymfu si můžeme velmi zjednodušeně představit jako řeku protékající celým naším tělem. A jako každá řeka omývá své břehy a zajišťuje čírost a čistotu vody svým neustálým prouděním, tak lymfa podporuje čistotu vnitřního prostředí našeho těla.

### JAK SE LIŠÍ LYMFATICKÝ SYSTÉM OD KREVNÍHO OBĚHU?

Na rozdíl od krevního oběhu, který je popoháněn srdcem, lymfatický systém postrádá svou pumpu. Tělo se zevnitř drenážíuje svépomocí díky sítím cév a mizovodů se samo-stahujícími se

stěnami a dvoucípými chlopněmi, které zabráňují zpětnému toku lymfy.

### JAKÝM NÁSLEDKŮM ČELÍME, POKUD LYMF NEFUNGUJE V HARMONII?

Pokud je v tkáních nepoměr mezi tvorbou tkáňového moku, jeho zpětným vstřebáváním nebo nedostatečným transportem lymfy lymfatickým systémem, vniká otok, neboli lymfedém. Hlavní příčinou otoku bývá nejčastěji zranění, operace či záření, dále také sedavý způsob zaměstnání, nedostatek pohybu a obezita, jen velmi výjimečně vrozená nedostatečnost lymfatického systému. Otok a pocit tzv. těžkých nohou se pak pojí s dalšími problémy jako je artróza kolenních kloubů a celulitida. Nedostatečnost lymfatického oběhu se může projevovat také dlouhodobou únavou a vyčerpáním, bolestmi hlavy, zhoršením alergických reakcí, vracejícími se infekcemi a například změnami na kůži v místě, kde dochází k městnání lymfy.

## JAK MŮŽEME SAMI PODPOŘIT SPRÁVNÉ FUNGOVÁNÍ LYMFY?

Vnitřní přirozenou drenáž, tedy vstřebávání lymfy do lymfatického systému a její harmonické proudění, můžeme podpořit sami vědomým zapojením následujících přístupů:

**1. Pohyb** – ideálně takový, který zapojí celé tělo. Například korektní chůze v podobě Nordic Walking se zapojením nohou a paží pro aktivaci tříselných a podpažních uzlin. Důležitá je také stabilita těla a zapojení hlubokého stabilizačního systému páteře. Vhodné je také plavání, tanec, jóga, Pilatesova metoda, jakýkoliv pohyb, při kterém zapojíte celé tělo.

**2. Dech** – dech by měl být tzv. plný, využívající celou kapacitu plic. Takovýto dech vnímáme nejdříve v břiše, posléze v prostoru hrudníku a v poslední fázi až v oblasti klíčních kostí. Kdo cvičí jógu, zná tento dech pod názvem Plný jógový dech.

**3. Pitný režim** – v podobě čisté vody v dostatečném množství, alespoň 2,5 litru denně. Při kúrách se doporučují také lymfatické či ledvinové čaje a bylinné tinktury podporující harmonii lymfatického systému.

**4. Pestrá strava založená na primárních surovinách** – tedy průmyslově nezpracovaná. Strava by měla být vyvážená se zastoupením kvalitních bílkovin, zdravých tuků a vhodných sacharidů a měla by obsahovat také větší zastoupení tepelně neupravených surovin – ať už čerstvé zeleniny, ovoce nebo kvašených potravin, kvůli jejich obsahu cenných mikroživin. Skvělé je zavést vyváženou stravu a pozvolna přejít na tzv. přerušovaný půst.

**5. Duševní hygiena a redukce stresu** – dostatek odpočinku, uvolnění mysli, relaxace a případně meditace.

**6. Jemná masáž v oblasti hlavních lymfatických uzlin** – tuto jemnou masáž malými krouživými pohyby s proměnlivým tlakem (nikdy ne bolestivě) si můžeme dopřát po sportu, v sauně, při relaxaci anebo jen tak doma. 3x – 5x provádíme malé kroužky v obou směrech v oblasti uzlin – u klíčků, lehce nad a lehce pod, pod ušima, v podpaží a v tříselech.



**7. Vodoléčba, bublinky a trysky** – pokud fandíte wellness, doprávejte si pravidelně pobyt ve vodě s bublinkami. Ty také přirozeně podporují lymfatický oběh.

### JE LIBO LYMFODRENÁŽ ČI LYMFATICKOU MASÁŽ?

Kdo holduje masáží, je skvělé dopřát si ručně prováděnou lymfodrenáž, kterou provádí zdravotník anebo lymfatickou masáž od maséra. Ideální je oslovit toho, na koho máte dobré reference od spokojených klientů. Přece jenom tomuto člověku svěřujete své zdraví, opakovaně.

### KDY SI LYMFODRENÁŽ IDEÁLNĚ DOPŘÁT?

Odborníci doporučují začít s lymfodrenáží kúrou zahrnující deset setkání s krátkými, jen několikadenními, rozestupy. Tuto kúru je třeba absolvovat pro nastartování celého systému, ideálně na jaře či na podzim. Drenážista by měl před a po drenáži změřit obvod ošetřované oblasti, aby měl zpětnou vazbu vašeho těla a případně mohl ještě v závěru drenáže otevřít uzliny tam, kde by případně mohlo docházet k městnání lymfy. Po ukončení této kúry je dobré po zbytek roku docházet na lymfodrenáže průměrně jedenkrát měsíčně. Po roce opět celou kúru obnovit. A takto každý rok. Lymfodrenáž s ohledem na svou četnost může být finančně náročná. Lze si ji však ze zdravotních důvodů nechat

předepsat lékařem a čerpat ze svého pojištění.

### PŘÍNOSY PRAVIDELNÉ LYMFODRENÁŽE NA TĚLE, MYSLI I KRÁSE

Pravidelná lymfodrenáž podporuje detoxikaci organismu a celkovou vitalitu a odolnost imunitního systému, zlepšuje odolnost vůči stresu, osvobozuje od migrén a chronických onemocnění, zlepšuje stav akné a celulitidy, podporuje proces hubnutí a podporuje celkovou rekonvalescenci po operacích a regeneraci organismu. Podporou lymfy podporujete své zdraví na všech rovinách.

### KDY JE TŘEBA SI LYMFODRENÁŽ ODPUSTIT

Lymfodrenáže jsou zakázány při onkologických onemocněních, při virových a bakteriálních infekcích, při hyperfunkci štítné žlázy, po požití omamných látek a při hnisavých ranách na pokožce. Pokud trpíte bolestivou menstruací, vysokým krevním tlakem, onemocněním jater a ledvin, či zánětem žil, je potřeba, aby váš zdravotní stav vyhodnotil lékař a teprve po zvážení případně ošetření doporučil. V období těhotenství není lymfodrenáž doporučována vůbec.

### JAK BY MĚLA KVALITNÍ LYMFODRENÁŽ PROBÍHAT?

Pokud jste zvyklí na klasickou sportovní masáž či hýčkájící masáž s oleji,



budete překvapeni. Lymfodrenáž se provádí na sucho, tedy bez oleje, a nikdy nesmí bolet. Pohyb ruky maséra při drenáži bych popsala jako jemně hladící kruhovitě a spirálovitě hmaty, které pracují pouze s podkožím, nikoliv se svaly. Dobrý masér či zdravotník by měl vždy v úvodu a závěru změřit obvod ošetřované části těla, uvolnit hlavní lymfatické uzliny v oblasti klíčních kostí, podpaží a třísel a měl by vás podpořit v dechovém cvičení. Lymfodrenážista by měl pracovat pomalu a hmaty by vás neměly bolet. V průběhu terapie byste měli doplňovat pitný režim a v den ošetření nepít alkohol.

### CELULITIDA A JEJÍ LÉČBA

Celulitida, tzv. pomerančová kůže, je důsledkem poruchy mikrocirkulace krve a lymfy, která je způsobená nárůstem tukových buněk v podkoží a následně změnou podkožního vaziva, které se projevuje svou nepravidelností. Celulitidu poznáme následovně: při stisknutí kůže mezi prsty, tzv. kompresivním testu, při zatnutí svalu či při sezení vidíme na kůži dolíčky a nerovnosti. To je celulitida v raném stádiu, v rozvinutém stádiu je

pak pomerančová kůže viditelná za všech okolností a pokožka je celkově chladnější, ztuhlá, napjatá a dochází k nezvratným degenerativním změnám. Pokud se s celulitidou nechceme smířit, můžeme si pomoci dostupnými nástroji: Vedle zavedení pravidelného zdravého pohybu, správného nastavení stravy s vyváženým poměrem makroživin (kvalitních bílkovin a zdravých tuků), mikroživin (dostatečný přísun vitamínů, minerálů, antioxidantů, pre a probiotik pro zdravý střevní mikrobiom) a dostatečného pitného režimu, patří právě pravidelné lymfodrenáže k doporučeným a efektivním nástrojům nápravy a léčby celulitidy.

### PREVENCE ZDRAVÍ

Pravidelná lymfodrenáž je bezesporu investicí. Avšak investicí do vašeho zdraví tak, abyste se na své tělo mohli spolehnout i při zátěži a v náročných obdobích. Láskyplnou

péči a starostlivost, kterou dopřáváte svému tělu, vám mnohonásobně vrátí svou odolností, dobrou imunitou a třeba také krásou ☺.

*„Kdo si neudělá čas na sebepečení a prevenci teď, bude si muset vyhradit, dříve či později, čas na nemoc.“*

Zdroje:

*Mé srdečné poděkování patří záchranářce a zdravotnici, Bc. Zuzaně Mayerové, DiS, která se lymfodrenážemi léta zabývá. S laskavostí mi věnovala svůj čas pro cenné konzultace v tomto tématu. Osobně ji považuji za jednu z nejlepších v oboru.* BECHYNĚ, Miroslav, BECHYŇOVÁ, Růžena. *Terapie lymfedému*. Phlebomedica, s.r.o. Praha 1993. ISBN 80-9012981-1  
ROBERTS, Alice M. *Kompletní lidské tělo: [unikátní obrazový průvodce]*. Praha: Knižní klub, 2012. ISBN 978-80-242-2958-4. 🌿

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](http://www.light-soul.eu)



INZERCE

# Pro zdravé vodní a minerálové hospodářství organismu:

DIOCEL biominerál

DIOCEL kapky

DIOCEL čaj



Bioinformační doplňky stravy

Zdravý průtok energie meridiánem ledvin a močového měchýře dává dobrý základ i pro správnou funkci lymfatického systému

K dostání na klubech Diochi po celé ČR, nebo online [www.diochi.cz](http://www.diochi.cz), tel.: 222764004, [info@diochi.cz](mailto:info@diochi.cz)



# HAHNEMANN

## aneb Jak to všechno začalo...

Zákon podobnosti: Homeopaticky ředěný lék může nemocného vyléčit tehdy, když stejná látka ve vyšší koncentraci u zdravého člověka vyvolává podobné příznaky, jakými trpí nemocný...

Jedním z prvních, kdo ho zformuloval, byl v 5. století před n. l. **Hippokrates, otec moderní medicíny**. Zákonem podobnosti se ve středověku zabýval např. také lékař a alchymista **Paracelsus**, ovšem první, kdo ho zasadil do nového kontextu a na jeho základě vytvořil celou metodu homeopatie, byl **německý lékař Samuel Hahnemann (1755 – 1843)**. Jeho zásluhou je to, že z něčeho, co bylo vlastně známo už dávno, vypracoval rozsáhlou a účinnou terapeutickou metodu.

Tento neobyčejně nadaný muž vystudoval medicínu v Německu v roce 1779. Během několika let své

lékařské praxe v něm však vzrůstalo zklamání nad lékařským povoláním. V Hahnemannově době lékaři na většinu potíží podávali projímadla a pouštělo se žilou, pacienti trpící na syfilis byli léčeni jedovatou rtutí a často následně umírali na toxické účinky této léčby.

V roce 1790, když překládal esej známého skotského fyzika **Williamu Cullena** zabývajícího se použitím chininové kůry při léčbě určitých druhů horečky, ho upoutala Cullenova pozorování: „*Kůra účinkuje díky tomu, že je hořká a má stahující účinky.*“ Hahnemann díky svým vynikajícím poznatkům z chemie, věděl, že i mnohé jiné léky mají stejné účinky, a tak

nemohl přijmout Cullenovu teorii o tom, proč měla chininová kůra léčivé účinky. Rozhodl se udělat pokus – vzal si velkou dávku chininu a během několika dnů se u něj rozvinuly potíže podobné horečnatému stavu při malárii. Tak se zrodil **základní princip homeopatie – podobné se léčí podobným**. Homeopaticky zředěná chininová kůra je schopna vyléčit příznaky, které tato látka v toxické koncentraci u zdravého jedince vyvolává. Tento princip platí i v případě, že horečnatý stav nevyvolala toxická dávka chininové kůry, ale malárie. Když člověk trpící malárií užil homeopaticky ředěnou chininovou kůru, uzdravil se.



Hahnemann pokračoval v bádání a své výsledky si pečlivě zaznamenával. Brzy vydal souborné dílo o homeopatické léčbě pod názvem *Organon léčebného umění*, které je dodnes považováno za základní dílo homeopatické léčby.



Samuel Hahnemann

Aby se na základě zákona podobnosti mohlo léčit, musel **Hahnemann a jeho žáci**, jakož i další generace homeopatů, zaznamenávat poznatky o účinku jednotlivých léčiv. Zkoušením rostlinných, minerálních a rostlinných léčiv na zdravém člověku pro každý jednotlivý lék, získali sbírku příznaků (fyzických i psychických). Takto

vznikly „**obrazy léků**“. Proto jeden a týž prostředek může léčit i naprosto odlišné potíže.

V Hahnemannově době si každý lékař homeopat připravoval léky sám. Neexistovalo dostatečné množství lékárníků, kteří by byli dobře obeznámeni s metodou výroby homeopatik, lékaři proto neměli na výběr. Homeopatie se však postupně stávala stále populárnější a po roce 1850 se začínají objevovat první specializované lékárny na výrobu homeopatických léků. Z těchto homeopatických lékáren se postupně začínaly vyvíjet laboratoře, časem přeměněné v moderní farmaceutické společnosti.

Během 19. století se homeopatie dostala také do Spojených států, Indie, Ruska, Jižní Ameriky a některých afrických zemí. Postupně vzniklo několik homeopatických škol, které stále prohlubovaly homeopatickou klinickou zkušenost a upevňovaly poznatky o léčbě i jednotlivých postupech. Vzniklo mnoho odborných děl, v některých zemích se homeopatie začala vyučovat na

univerzitách. Koncem 19. století bylo již 15 % všech lékařů v Severní Americe homeopaty!

Na našem území se o homeopatii v této době taky vědělo. Například známý básník a lékař Siegfried Kapper, jenž psal básně německy i česky a do němčiny rovněž českou poezii překládal (např. *Máchův Máj*), přispíval ve 40. letech 19. stol. do vídeňského časopisu *Oesterreichische Zeitschrift für Homöopathie*. (za poskytnutí této informace děkujeme Mgr. Zuzaně Urválkové, Ph.D. z Ústavu české literatury a knihovnictví FF MUNI).

Vzrůstající popularita homeopatie se však po II. světové válce pozastavila, na příčině byl rychlý rozvoj moderní lékařské vědy. Nadšení ze zavedení antibiotik a dalších chemických léků však jejich nadužíváním přineslo i své neblahé následky – v dnešní době přibývá pacientů trpících na nežádoucí účinky klasických léků. Homeopatická léčba zažívá renesanci, právě díky své netoxicitě se těší vzrůstající popularitě mezi pacienty i zdravotníky.

**Zdroj:** [www.svethomeopatie.cz](http://www.svethomeopatie.cz)

INZERCE

## Oznámení o veřejné sbírce

Lety Divokých hus



### **Ve dnech 30. 10. – 5. 11. 2022 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch spolku Joker z.s.**

Výtěžek z naší společné sbírky použijí na úhradu pohonných hmot na svoz klientů. Příspěvky můžete posílat na číslo účtu: **27 000 000/0100, variabilní symbol 614**

*Nezisková organizace, která se zaměřuje na podporu osob se zdravotním postižením zejména v oblasti jejich zaměstnávání. Provozují sociálně terapeutické dílny, chráněné dílny v Chebu a Aši.*

### **Ve dnech 6. – 19. 11. 2022 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch organizace Lenox z. s.**

Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na spolufinancování nákupu sportovních vozíků na Powerchair Hockey pro hráče SK Indians Plzeň. Příspěvky můžete posílat na číslo účtu: **27 000 000/0100, variabilní symbol 615**

*Spolek je organizací pro tělesně handicapované. Zajišťuje fungování sportovního klubu SK Indians Plzeň, ve kterém se lidé na vozíku věnují Powerchair Hockey.*

### **Ve dnech 20. – 26. 11. 2022 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch Unie pečujících z. s.**

Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na nákup počítače do poradenské místnosti, služebních mobilních telefonů a reproduktorů. Příspěvky můžete posílat na číslo účtu: **27 000 000/0100, variabilní symbol 616**

*Unie vznikla s posláním zlepšit postavení pečujících v naší společnosti. Věnují se přímé podpoře pečujících v domácím prostředí o osobu blízkou.*

### **Ve dnech 27. 11. – 3. 12. 2022 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch Oblastní charity Kutná Hora.**

Výtěžek z naší společné sbírky použijí na podporu projektu Záchraný kruh, konkrétně na provozování občerstvení v budově Centra Přístav. Příspěvky můžete posílat na číslo účtu: **27 000 000/0100, variabilní symbol 617**

*Organizace patří k největším neziskovým organizacím v regionu v oblasti sociálně humanitárních služeb. Působí v oblasti Kutnohorská a poskytuje služby po celém Středočeském kraji. Provází rodiny dětí se specifickými potřebami, nerovnoměrným vývojem, různými kombinovanými postiženími a poruchou autistického spektra.*

Děkujeme všem čtenářům, 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](http://www.darcovskasms.cz).**





# NAUČTE SE ŘÍKAT NE!

VERONIKA NAVARRO

Od malička jsme byli vedeni k tomu, abychom poslouchali a snažili se vyhovět potřebám okolí. I přesto, že se nám někdy nechce, anebo nám to není příjemné, často to druhé straně odsouhlasíme. Nemusíme být pořád ti „hodní a dokonalí“, aby nás okolí mělo rádo. Několik tipů, jak si správně nastavit hranice a naučit se říkat NE, jsme připravili ve spolupráci s mentorkou Veronikou Navarro.

**A**si to všichni známe, zavolá kamarádka, že se zastaví a jen fakt na chvilku. Jenže jste si zrovna chtěli číst, jít na procházku se psem anebo cokoli jiného. Prostě nepotřebujete a nechcete ji v daný okamžik vidět, a přesto řeknete, ať se tedy zastaví?

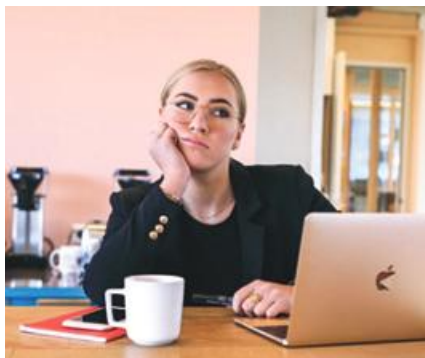
*„Takto to vypadá, když nemáme správně nastavené hranice. Je v pořádku se neobhajovat, nelhat,*



nevymlouvat se, a tím pádem je v naprostém pořádku také říci NE. Ano, přihlídnout k citům ostatních, ale neodsouvat kvůli tomu ty své," sděluje mentorka Veronika Navarro z [www.verunity.cz](http://www.verunity.cz) a dodává: „Pokud ale například přijde partner s tím, že si chce promluvit o našem vztahu, není moje NE nastavení hranic, ale pravděpodobně spíš útěk z nekomfortní situace. Je tedy důležité být bdělý a vnímat, kdy utíkám, a naopak kdy respektuju sebe, a vždy otevřeně komunikovat.“

### BÝT ČI NEBÝT SOBEC?

Okolí vás může někdy odsoudit, že se chováte jako sobec, když s něčím nesouhlasíte. „Říkat NE se může zdát sobecké, obzvlášť těm, kteří sami svoje hranice překračují a nechávají si je překračovat. Je pro nás samozřejmě frustrující vidět u jiných chování, které si sami nedovolujeme například: Nemůžeš nedodělat školu, co by



tomu řekli ostatní. Nemůžeš nejít na Vánoce k babičce, budou tam všichni. Nemůžeš nechodit každý den do práce. Není normální vydělat za měsíc tolik a tolik peněz. Nemůžeš je nepozvat na svatbu... a tak dále. Ukažte jim, že to ale jde. Jen s lehkostí stačí říci: můžu, podívej," doporučuje Veronika Navarro. Lidé dělají po generace mnoho věcí, u kterých už se zapomnělo, proč se tak dělají, často tak potlačujeme sami sebe a to, co chceme.

„A tak máme sice hodně lidí bez nastavených hranic, kteří vystudují dobrou školu, jako hodní lidé si najdou práci, vztah, ale jsou nespokojení, kompenzují si to nevěrou, závislostmi. Celé to pak vede k nemocem i toxickým vztahům atd. Máme pak nespočet

hodných, ale velmi nespokojených, frustrovaných lidí, kteří nežijí své životy a jsou nešťastní. Bohužel pak mnohdy tito lidé plní ordinace psychologů či psychiatrů a vše kompenzují zázračnými pilulkami, jenže tímto se problém neřeší. Ještě máte pocit, že mít zdravé hranice je sobecké?" ptá se Veronika Navarro.

Žít skutečně naplněný život lze jenom v souladu se sebou a se svým vnitřním nastavením. My sami přece víme, co cítíme a co je pro nás nejlepší, a když podle toho jednáme, přispíváme k harmonii všude kolem nás, byť to na první pohled nemusí tak vypadat.

„Až se na smrtelné posteli ohlédnete na svůj život zpět, neřeknete si, jéé to jsem žila krásný život, kdy jsem se podřizovala autoritám, jéé to bylo hezké, že jsem vždycky byla hodná holka, jéé to jsem ráda, že jsem vždycky všechno řídila tak, aby mě ostatní měli rádi. Když si představíte sebe na smrtelné posteli, co byste o svém životě chtěli říct?" dotazuje se Veronika

### JAK NA NASTAVENÍ HRANIC V PRAXI

Začněte u toho, že víte, kdo jste a nasloucháte svým emocím a pocitům. Ty vás snadno nasměrují nebo upozorní, pokud jsou hranice překračovány. „Často se s překročením hranic pojí vztek – pokud nejsem schopná nechat ho vykonat své poselství, tedy uvědomit si, že je tady hranice, která je porušována nebo si ji nechávám překračovat, pak se promítá jinak – obracíme ho proti sobě, jsme protivní na blízké lidi, zajíždáme ho atd. Je to samozřejmě na zvážení situace

– pokud nejsem připravená odejít z práce, těžko odmítnu šéfovi přesčas. S praxí zjistíte, že žít v souladu se sebou vám přinese daleko zajímavější možnosti, než ty, které máte, když necháváte svůj život řídit ostatní. Vždy se v takové chvíli zeptám, jak by jednal někdo, kdo sám sebe doopravdy miluje. Často dostanete odpověď – no ale to přece nejde, protože... A ty důvody „protože“ velmi dobře prozkoumejte, protože právě za nimi může ležet klíč k sobě samému a naplněnému životu.“



### „NO GO“ ZÓNA!

Když něco není zcela v souladu s vámi, může nastat situace, kdy se vědomě rozhodnete si hranici nenastavit. Někdy ze zvědavosti, někdy za tím může být nějaký prospěch pro vás a někdy podstupujete vytvořenou situaci záměrně, abyste se vystavili diskomfortu kvůli vlastnímu růstu. „Jsou ale chvíle, kdy tímhle chováním popřete sami sebe, a to je prostě „no go“. Z toho může vzniknout nejen silný rozpor uvnitř vás samotných a s tím i spojená frustrace, ale také vzorec chování a z něj pramenící rozpolcenost, která ovlivní nejen vás, ale může se po generace dědit. Příkladem je nespočet a určitě si v nich každý najde něco, co se u něj v jeho rodině promítá – strach z mužů, strach z autorit, nízká vlastní hodnota, popírání vlastních pocitů, strach se otevřít, být intimní, hodní lidé dělají to, co se jim řekne, bez ohledu na to, co cítí, dobrá máma dělá to a tamto, nechám autoritu dělat a říkat mi cokoli a mnoho dalšího“ uzavírá Veronika Navarro. 🌸

Úspěšná podnikatelka a mentorka Veronika Navarro podniká od svých 17 let. Prvním jejím zdařilým podnikatelským projektem byly Freshbedýnky a poté následoval WOWO design. Nyní pomáhá ženám plnit si sny nejen v rámci podnikání, ale i v osobním životě. Více informací naleznete na [www.verunity.cz](http://www.verunity.cz)





# DUCHOVNÍ CESTA VE STAROVĚKÉM EGYPTĚ

Mgr. MILOŠ MATULA, foto autor

*„Kéž by má duše mohla vyjít (z hmotného těla)  
a putovat sem a tam, kamkoli se jí zlíbí.“*

*Kniha mrtvých – Aniho papyrus*

Foto: Faraon Achnaton spolu se svou velkou královskou manželkou Nefertiti  
a dcerami obětuje bohu Atonovi – slunečnímu kotouči. Tuna el-Gebel



Duchovní cesta byla ve starém Egyptě určena jen pro královskou rodinu a úzkou duchovní elitu. Přístupnější začala být až v období Nové říše, ale i tehdy se otevřela jen pro malou skupinu tehdejšího obyvatelstva.

Duchovní psychologie prostupuje celou staroegyptskou náboženskou, resp. magickou literaturou, která popisuje stavy vědomí, jež nebyly v bdělém stavu běžně dosahovány. Tyto stavy bylo totiž možné zažít pouze na té cestě duchovního vývoje, která směřovala k sebeintegraci a osvícení. Staroegyptská duchovní psychologie je vlastně psychologií vnitřního vývoje, která je zaměřena na vědomé kultivování „nenormálního“ stavu vědomí. Během této cesty vývoje se posilují jedincovy vztahy s bohy Horem, Usirem a Reem v souladu s tím, jak postupuje k vyšším stavům vědomí. Na uvedené cestě duchovního sebe-uskutečnění tak jedinec prochází různými sférami vlivu jednotlivých bohů. Stavy vědomí, které byly označovány názvy *ka*, *ba* a *ach*, byly zažívány jedincem v rámci jeho duchovního vývoje. První úrovní této stezky duchovního vývoje bylo setkání s *ka*.

## KA



„Předkové, strážci zdroje života, tvořili rezervoár síly a vitality, trvání a růstu. Nebyli tedy pouze duše, které odešly, zůstávali aktivními strážci života a štěstí. Cokoliv se přihodilo, ať už to bylo dobré, či zlé, přicházelo od nich. Klíčení zrna, vzrůst stád i potence mužů, úspěch v lovu či válce, to vše podléhalo jejich moci a souhlasu.“

*R.T. Rundle Clark*

„Vychází velmi dobře se mnou i s mým jménem. Žiji se svým *ka*. Zahání zlo, které je přede mnou, odstraňuje zlo, které je za mnou.“

*Faraon Pepi, Texty pyramid*

Na reliéfech doprovází často panovníka jeho *ka*, buď v podobě muže, anebo jako standarta s rukama svírajícíma zbraň na ochranu, ale vždy

s panovníkovým jménem, nad nímž trůní sokol, tedy jeho jméno *Hor*. Spojováním představ vyjadřovali egyptští umělci náboženské poselství, že bůh *Hor*, bůh panovnické moci, sám představuje *ka* neboli ducha obživy královské moci. *Ka* bylo zdroj osobní vitální energie, jinak řečeno životní síla nebo i vitální tělo, ale někdy bylo nazýváno i jako dvojník. Předpokládalo



Anch nebo též nilský kříž je egyptsky hieroglyf znamenající „život“ – jak život pozemský, tak život věčný. Chrám bohyně Eset, ostrov Philae, Asuán.

se, že tato síla byla lidem propůjčena z vnějšího zdroje, jímž byli předkové, kteří existovali v duchovním světě a kteří tuto energii směřovali do hmotné oblasti. Z tohoto důvodu byly hrobky důležitým centrem staroegyptského duchovního života. Zde docházelo k důležité výměně mezi živými a mrtvými. Hrobka byla nazývána „místem (domem) *ka*“ (*Per – Ka*). Když někdo zemřel, říkalo se o něm, že „odešel ke svému *ka*“. Král ke svému *ka* odcházel v tom stavu vědomí, který mu dovoľoval, aby tuto energii vstřebal do sebe. Při setkání s *ka* zůstalo jeho sebe-vědomí zcela zachováno, což vedlo k tomu, že *ka* bylo zažíváno jako jakýsi duchovní dvojník hmotného těla.

„Egyptan... pociťoval faraonův vliv ve svém vlastním bytí, v tom, co považoval za střed své životní energie. A právě to nazýval svým *ka*.“

*Henri Frankfort*

Králové se se svým *ka* nesetkávali pouze po smrti, jak to bylo obvyklé u prostých lidí. Král si byl svého *ka* vědom i během svého života. Faraon žil totiž na zemi v takovém stavu vědomí, který byl pro většinu lidí dosažitelný pouze po smrti, ve stavu vědomí prosyceném energií *ka*. Faraonovi byla tudíž přisuzována moc nad energií *ka*, díky níž pak vládl nad přírodními silami. V očích obecné

populace byli jak předkové, tak i faraon zásobníkem energie *ka*. O faraonově *ka* se věřilo, že proniká celou zemí a ovlivňuje osudy každého jednotlivce.

„Vaše živobytí přijde od jejich *ka* (tj. od *ka* šlechticů). Břicho toho, koho milují, bude naplněno a jeho hřbet bude oblečen. A budou vám vždy nápomocní... Jejich ruka k vám bude dobrá (tj. budou vám pomáhat).“

*Naučení Ptahhotepova, období Staré říše*

A tak to, co platilo pro krále, platilo pro společenskou elitu: byli to vysocí kněží a „šlechtici“, kteří často zastávali vysoké kněžské úřady. Integrace energie *ka* byla nástrojem osvobození jednotlivce ze zajetí kolektivního vědomí a obohacení jeho sebe-vědomí. Tento stupeň vývoje probíhal ve vztahu k bohu Horovi. Čím více byl jedinec schopen vnímat energii *ka* jako svou vlastní, tím více se cítil vnitřně ztotožněn s Horem. Energie *ka*



náležela meziprostoru, tedy oblasti mezi nebem a zemí.

## BA



„Ba nebesům,  
tělo (cha) zemi.“

„Má křídla mi vyrostla jak  
křídla sokolí, má dvě péra jsou  
péry posvátného sokola. Jsem  
nesen svým ba, jehož magie mne  
vyzbrojila.“  
*Texty pyramid*

„Moudří živí své ba tím, co  
přetrvává.“

„Ba přichází do míst, která zná,  
nezboudí na své původní cestě,  
žádná magie jej nemůže zastavit.  
Přichází k těm, kteří jej zalévají  
vláhou.“

*Naučení Ptahhotepova, období Staré říše*

Představa *ba* překračuje koncept „životní energie“, protože se vztahuje k mnohem čistší, duchovnější psychické síle. E. A. Wallis Budge píše, když zvažuje vztahy mezi *ka* a *ba*, že *ba* „dlí uvnitř *ka*“. *Ba* je většinou překládáno jako duše, což je však zavádějící, neboť *ba* je aktivováno pouze během abnormálních psychických stavů, ve kterých již nefunguje na smyslech vázané vědomí. Odpovídající psychické stavy jsou typické pro spánek, stav po smrti a netělesný způsob existence dosažený iniciací. *Ba* znamená doslova „manifestaci“. Lidské *ba* se však na rozdíl od manifestace božstev může projevit pouze na úrovni duchovní. Od časů Textů pyramid z období Staré říše je hlavní charakteristikou užívání tohoto pojmu jeho časté propojování s pohybem, zejména s pohybem mezi nebem a zemí. *Ba* vyhledává nebesa – duchovní svět, ve kterém žijí bozi. Tím, že *ba* náleží do věčného světa nebeského, je možné je během života posilovat soustředěním na věci ducha. Svou přirozeností *ba* inklinuje k tomu, co je věčné, protože to je místo jeho vzniku, jeho domov. *Ba* je zodpovědné za vzrůst křídel vynášejících jedince vzhůru k vyšším, duchovním sférám. Je tedy možné říci, že hlavní kvalitou a úkolem *ba* je putování za duchovním cílem. Termín *ba* může být tedy definován tak, že označuje jedince ve stavu



Horus je ikonograficky podobný s Reem. Lidská bytost si jako znovuzrozený Hor uvědomuje svou vnitřní identitu s Reem. Ostrov Elefantína, Asuán.

bytí mimo tělo. Dnes by této definici nejvíce odpovídal výraz, používaný v duchovních textech, „astrální tělo“. *Ba* totiž znamenalo způsob, kterým člověk vnímá sebe sama, když se ocitne mimo sebe. Prostřednictvím *ba* se člověk od sebe vzdaluje, „odpojuje“ se od svého psychosomatického sebe-vědomí. Individuální zážitek *ba* byl dosahován oddělením se od těla jako inertního (netečného) objektu. Zatímco za života musí být toto vědomí bytí mimo tělo potlačováno, v okamžiku smrti se objevuje spontánně. Název *ba* označuje psychický stav osvobození se od fyzického světa, který je svázán s bohem Usirem, se kterým se *ba* musí v konečné fázi ztotožnit. Tato zkušenost byla osou usirské iniciace. *Ba* náleželo sice meziprostoru, tedy oblasti mezi nebem a zemí, ale již blíže k nebesům, oblasti, která je oběma světům společná, tedy Duatu. *Ba* je, jako prostředek vzestupu, hieroglyficky vyjadřováno ptákem jabiru. Je vyobrazováno i jako sokol s lidskou hlavou, jak leluje okolo hrobu.

## ACH



„Toto je moc  
světla (ach), toto je  
pronesené slovo,  
toto je otevření Západu,  
jež lahodí Reovu srdci, jež uspokojí  
jeho soudní dvůr, pastýře lidstva.“

*Texty rakvi*

„Ach je ten, který září. Je to zářící  
forma.“

*E. A. Wallis Budge*

*Ach* je dalším stupněm psychospirituální existence a má již svůj přirozený domov v nebi. Pojem *ach* označuje psychický stav vědomí, který může být získán pouze tehdy, když se poutník osvobodí od veškerého připoutání se k tělu a stane se psychicky čistým. *Ach* se překládá jako „intelligence“ nebo „duch“ a patří do oblasti duchovního světla. Slovo *ach* se označuje pomocí hieroglyfu znázorňujícího ibise s hřebem a souvisí s akcí světla: s osvícením či ozářením. Božskou archetypální oblastí *ach* jsou světlem naplněná nebesa, kterým vládne bůh Re. V Textech pyramid z období Staré říše bylo spojení s Reem považováno za cíl božského vzestupu krále. Jeho dosažením se faraon stával „tím, který září“, hvězdou, vyzařující světlo do celého vesmíru, a tudíž i synem svého božského otce Rea. Ve všech textech týkajících se formy *ach* je navozována nálada návratu domů, návratu ke zdroji. Být ve stavu *ach* znamená být ve spojení s duchovním zářením už jen proto, že bylo dosaženo jednoty s jeho podstatou. *Ach* je zářící, protože je nasyceno paprsky duchovního světla vyzařujícího z boha Stvořitele. *Ach* je sebe-obnovujícím duchem a právě tato schopnost sebe-obnovy je znakem jeho božského statutu. *Ach* dosahuje, jak už bylo řečeno, úplného uvolnění od fyzického těla. Toto uvolnění však zahrnuje úplně nové vědomí duchovního těla (*sachu*), které se od této doby stává nositelem individualizovaného vědomí *ach*. Vyklíčení duchovního těla z těla fyzického bylo důležitou ezoterní událostí.



„Prošel jsem Podsvětím (Duat), spatřil jsem svého otce Usira a roztříštil jsem beznaděj noci... Stal jsem se sachu, stal jsem se ach, stal jsem se vybaveným (aper). Ó, vy všichni bohové a všechna ach, připravte pro mě cestu...”

*Kniha mrtvých*

Být *aper*, tedy „vybaveným“, může být chápáno jako být vybaven všemi svými údy. Uzdravení údů a jejich znovupřipojení k rozčtvrcenému tělu je tématem, které se táhne celou náboženskou, resp. magickou literaturou starověkého Egypta. Bylo také vyvrcholením Usirovy iniciace, která zahrnovala zážitek roztrhání těla. Jeho znovuscelení tak může být chápáno jako základní předpoklad vyklíčení *sachu* a dosažení stavu vědomí označovaného jako *ach*. Pokud je tedy tohoto stavu dosaženo, přešel poutník z oblasti Usirovy do oblasti Reovy. Tento

nil, a to pravděpodobně v roli boha Hora.

„Putoval jsem až k hranicím duše (ba). Pán Džedu (tj. Usir) mi dovolil pokračovat v podobě ptáka Bennu, bych si mohl podržet sílu slova. Prošel jsem říční potopou, obětoval jsem vonný kouř... Byl jsem v Abydu v chrámu Satety, potopil jsem člun svých nepřátel. Byl jsem v Džedu (Busiris), o kterém jsem povinován pomlčet. Ustavil jsem božskou podobu (Sachmet) na obě nohy... Spatřil jsem Obyvatele na Posvátném místě... Vstoupil jsem do Restau a spatřil tam ukryté Skryté věci... Sutech mi odhalil věci, které se ho týkají. Řekl mi: ‘Ať je tvé vyvažování vah v našich srdcích’.”

*Kniha mrtvých – Aniho papyrus*

Poutník si uvědomuje, že podsvětí není ani tak „jiným světem“ existujícím v jiné než hmotné oblasti, jako spíš



Hlava bohyně Hathor, ostrov Elefantina, Asuán.

přechod přes nebeskou řeku, či průchod nebeskými branami, byl poslední částí zasvěcovacího rituálu.

„Byl jsem v místech, kde nerostou akáciové stromy, kde stromy plné listů neexistují a kde ze země nerostou ani byliny, ani tráva. Vstoupil jsem do míst tajemství a skrytých věcí a hovořil jsem s bohem Sutechem.”

*Aniho papyrus*

Nakonec stojí poutník přede dveřmi vedoucími do Síně Maat. Učiní před Anupem, šakalím bohem, výpověď o tom, čeho na duchovní cestě dosáhl. Tato výpověď obsahuje řadu odkazů na iniciační rituály, kterých se zúčast-

že je vnitřní, metafyzickou krajinou, která se skrývá za krajinou skutečnou. Duchovní síly, které se zde v Síně Maat shromáždily, aby vyzkoušely a soudily *ba*, jsou stejné duchovní síly jako ty, které působí v egyptské krajině.

#### SOLÁRNÍ PRINCIP ZNOVUZROZENÍ

Ve starověkém Egyptě představovaly souvislosti mezi povstálým Usirem a slunečním principem akt sebezroze-

ní. Jakmile totiž *ba* zažije setkání se zřídlem svého bytí, se sebeobnovující energií čistého ducha symbolizovanou Reem, do něž jsou zahrnuti i Atum a Cheprer, získává i možnost transcendence sebe sama. Když si uvědomí svou vnitřní zář, pochopí, že její vnitřní podstatou je *ach*, zářící duch. Solární podstata této události je mimo jiné zobrazena v hrobce Ramesse VI., kde Horus, ikonograficky podobný s Reem, povstává z těla androgynního Usira, obstoupeného Eset a Neftys. Horus má jestřábí hlavu a je plný síly. Hned vedle jeho hlavy je umístěn sluneční kotouč. Znovuzrozený Hor je zobrazen jako sluneční dítě. Se znovuzrozením Horovým se dostáváme na úroveň, kde se prolínají nebesa se zemí a kde se božské s lidským vzájemně prostupují. Lidská bytost si jako znovuzrozený Hor uvědomuje svou vnitřní identitu s Reem. I když lze podobné scény interpretovat v rámci posmrtných zážitků duše, týkají se patrně daleko více mystických zážitků. Staří Egyptané věřili, že těch lze dosáhnout již během života. Ve starověkém Egyptě nebyli bohové vnímáni jako něco zcela vzdáleného normální lidské zkušenosti. Bohové byli propojeni se stavy vědomí, jichž byli průvodci. V rámci stavů lidského vědomí to znamená, že bylo dosaženo stavu zářivosti ducha, který je charakteristický pro *ach*. Lidská bytost se stala zářící. *Ba* se stalo božským, protože se spojilo se zdrojem svého sebetvořícího bytí a se sebeobnovujícím duchem. Fáze Usira byla úspěšně překročena a duše – poutník – nyní zažívá zkušenost ponoření se do dne, do kosmického světla, které vyzařuje z Rea = z Bezbřehé záře. Tím, že prošel do světla, končí poutník svou pouť, neboť jejího cíle bylo dosaženo.

**Kniha mrtvých a mnohé další texty týkající se podsvětí nejsou tedy výsledkem fantazijního přemýšlení o životě po smrti, ale fungují jako průvodci na cestě k dosažení stále rozvinutějších a vyšších stavů vědomí.**

**Úryvek z autorovy knihy *Achnaton a Nefertiti, faraoni Slunce***

Mgr. Miloš Matula

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



# Svatý Vojtěch

DANIELA FILIPI, ilustrace autorka



**Sv. Vojtěch** se narodil okolo roku 955 v Libici nad Cidlinou, na hradě, který patřil rodu Slavníkovců, přesné datum ale není známo. Byl jedním ze šesti dětí Střezislavy, otec patřil k rodu Slavníkovců, matka byla Přemyslovna. Z rodu Přemyslovců jsou nám známa jen knížata a princezny, proto jiné méně významné větve často nelze dohledat.



Nemohu ani souhlasit s tím, že rod Slavníkovců byl vyvražděn Přemyslovci. Dokonce neexistuje ani jediný zápis ve starých spisech či kronikách. Nicméně je to dodnes takto vyučováno ve školách. Pojďme si ale něco povědět o zázračném kopí s praporcem a také bilokaci sv. Vojtěcha.

Sv. Vojtěch je patronem české země a mezi jeho atributy patří orel, veslo, růže, berla a kniha. Jeho základní vzdělání podpořila knížata rodu Slavníkovců, později studoval devět let v Magdeburku. Jeho vzorem zde byl biskup Adalbert, který jej také 19. února roku 982 biřmoval a zasvětil do kněžství – podjáhensství – v Levém Hradci. Přítomen byl tehdy i Boleslav II. Po smrti prvního českého biskupa Dětmara se stal sv. Vojtěch druhým biskupem pražským. Jeho působení se vyznačovalo šířením křesťanské víry zejména v pohanských krajích Čech a Moravy. Snažil se také pomoci víry z tehdejší společnosti vymýtiti obchod s otroky, alkoholismus a mnohoženství. To se mu však moc nedařilo – odešel s bratrem Radimem k papeži Janu XV. do Říma, kterému sloužili nejprve v klášteře Monte Cassino Valle Luca, a nakonec působili v benediktinském klášteře na římském Aventinu. Zde také složil dne 17. dubna roku 990 řeholní slib za přítomnosti papeže.

Český kníže Boleslav II. však po čase vyslal do Itálie posla s prosbou o návrat biskupa Vojtěcha do Čech – postrádala ho česká šlechta. Vojtěch se vrátil ještě s několika italskými mnichy, pro něž založil Břevnovský klášter, který byl vysvěcen 14. ledna roku 993 jako první mužský klášter v Čechách. V českém knížectví však nešvary mravů pokračovaly, a tak se sv. Vojtěch rozhodl opustit úřad biskupa podruhé.

Zatímco pobýval v Římě, dne 28. 9. 995 byli vyvražděni obyvatelé hradu Libice včetně přítomných pěti Slavníkovců, v den, když slavili svátek sv. Václava. Jejich vojsko bylo v ten čas odvoláno do další bitvy, takže hrad Libice byl bez ochrany. Sv. Vojtěch se poté vydal s nevlastním bratrem Radimem z Říma do Polska za Boleslavem Chrabrým. V Čechách byl totiž Vojtěch odmítán, a tak se vydal hlásat evangelium

k pohanům na území Litvy. Tam byl také s celou skupinou zavražděn pohany, polský král ale po čase jeho ostatky vykoupil. Byly uloženy ve Hvězdě, kde bylo postaveno za podpory papeže arcibiskupství. Roku 1039 se těchto relikvií zmocnil český kníže Břetislav a přenesl je do Prahy. Některé zákoníky byly poté přepsány dle morálních zásad sv. Vojtěcha, a tak se mu alespoň po smrti dostalo uznání jako českému svěťci.

### Atribut růže

V kronice je zapsáno: „*Při zrodu Slavníků vykvetl purpurový květ*“. Pětistá růže symbolizuje Pannu Marii, ale jak známo, není růže bez trní. A trní zase představuje utrpení Spasitele na kříži a také pět ran Kristových. Růže byla ve starých dobách oblíbená na erbech mnoha rodů. V Anglii dokonce vznikl spor mezi rody s červenou a bílou růží. Později byla červená růže s křížem také symbolem starých Rosenkruciánů, zasvěcenců a počátků novodobé mystiky.

### Bilokace

Jedná se o stav, kdy je dotyčný člověk zároveň viděn na dvou místech (vzpomeňme na kvantovou fyziku). Sv. Vojtěch byl na mši svaté v Římě za účasti papeže, ale zároveň byl v ten jistý čas spatřen na pohřbu svých pěti bratrů s rodinami, kteří byli zavražděni na hradě Libice. Na pohřbu nechal svou rukavici, která je dnes ceněná jako velice vzácná relikvie svatovojtěšská.

Na obraze, který vám předkládám v úctě k duchovním hodnotám našeho národa, je zachycen známý zázračný praporec a vzácná insignie knížete Slavníka. Praporec nebyl dodnes nalezen, ale objeví se vždy, když se náš národ ocitne v těžkých dobách. Proto jsem jej alespoň symbolicky zachytila z duchovní roviny i s andě-

lem a Duchem svatým. Vyznačují posilu nám všem v tomto čase války a inflace i s jejími důsledky na prostého člověka. Kronikář kanovník Vyšehradský zaznamenal, že když roku 1126 německý král Lotar III. vpadl do Čech, soběslavskému knížeti se ukázalo ve snu vidění, které ho vybízelo, aby vyzvedl z kostelíka ve Vrbčanech starobylý praporec knížete Slavníka a dal jej pověsit na kopí sv. Václava v den bitvy. A tak se i stalo. Tento děj byl dobou zázraků. Na obloze se zjevil veliký zlatý orel, lev a mnozí z účastníků s duchovním viděním spatřili zjevení sv. Vojtěcha se sv. Václavem. Praporec začal vyznačovat zlatou září Krista. Čechům se opět dostalo velkého vítězství.

Několik slov k praporci – symbolizuje spíše sounáležitost kmenů Přemyslovců a Slavníkovců než nějaké jejich rozepře. Doba 10. století byla dobou temna, mnohoženství, nekalých obchodů s lidmi a těžkého alkoholismu, velmi časté byly i krevní msty tehdejších rodů. Nejstarším českým rodem dle kronik byli Vršovci. Jejich původ sahá údajně do Říma a právě u nich se kdysi za působení sv. Vojtěcha odehrála velká potupa. Jeho žena se totiž zapletla s jedním ze Slavníkovců, sv. Vojtěch ji poté ukryl, a tak zachránil před smrtí. Tenkrát se takové ponížení muže trestalo vyvražděním celého rodu. A právě to postihlo přítomné Slavníkovce na hradě Libice. Není jediný zápis, že by tento masakr způsobili Přemyslovci. U rodu Vršovců je však zápis o této nevěře zaznamenán. A co víc, v této době ani nebylo možné, aby taková nevěra a ponížení muže bylo ponecháno bez krevní msty.

*Tento obraz předávám s láskou a božím požehnáním nejen našemu národu, ale i všem potřebným státům v našem okolí. Necht' vám v těchto těžkých dobách přinese mnoho síly, štěstí a zdraví. Nezapomeňte na lásku a samozřejmě boží požehnání. Srdečně Daniela* 🌹

Daniela Filipi je autorka osobních léčivých a energetických obrázků dle data narození – [www.daniela.filipi.cz](http://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*“.



# KRIZE

## Inspirace mýtem a mystikou

Mgr. TEREZIE DUBINOVÁ, Ph.D.



Pieter Lastman, Jonáš a velryba

Není to poprvé, kdy lidský kolektiv prochází mohutnou transformací. Naši předci žijící ve 20. století společenské otřesy znali. Dávné kultury šly hlouběji – vnímaly i kosmický rozměr období společenských a osobních změn. Proces, kterým aktuálně procházíme, vykazuje znaky krize velkého měřítka – transformace civilizačních struktur i proměny samotné (živé) planety. Co našim předkům pomáhalo – a co může pomoci i nám? Příběhy a jejich symbolické vícevýznamové obrazy. Na pomoc si můžeme vzít Hebrejskou Bibli (křesťany nazývanou „Starý Zákon“) a její v hebrejském originále psaný příběh proroka Jonáše. Ten je výborným popisem krize, jejího účelu i zvládnání.



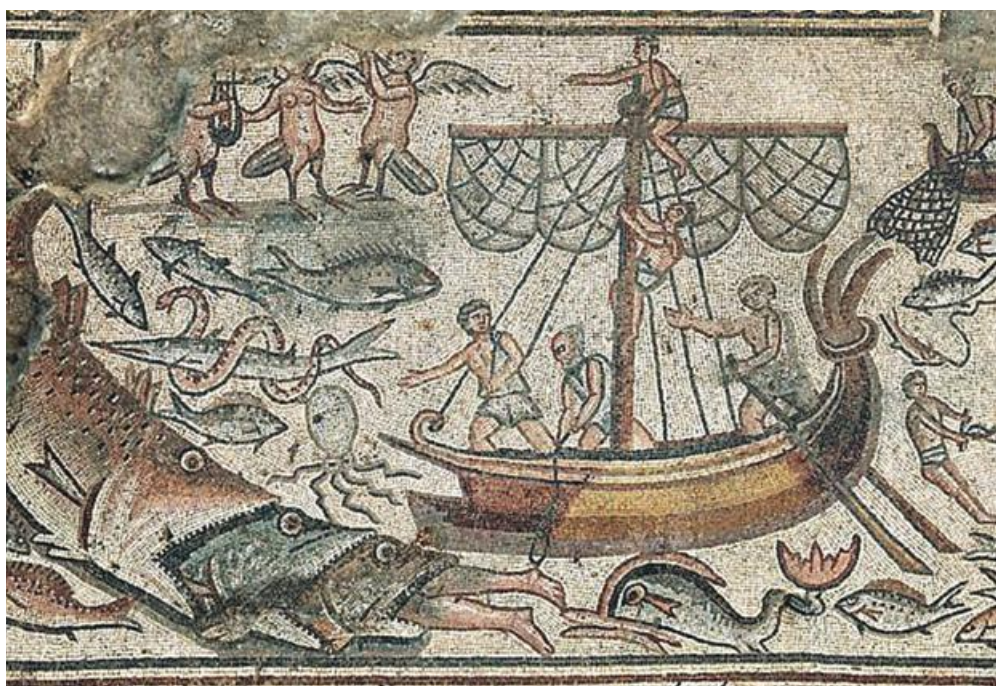
## PŘÍBĚH

Krátká, leč intenzivní a moudrá kniha Jonáš popisuje příběh muže, který byl hned v prvním verši, tedy dosti bez okolků, povolán, aby městu Ninive oznámil trest za páčání zla. Boží slova „*Kum lech*“, důrazný imperativ „*Vstaň a jdi*“, nepřipouštěl odmítnutí. Přesto Jonáš raději uprchl „*pryč od Hospodina*“, nastoupil na loď a vydal se na plavbu. Na moři se však rozpoutala bouře. Každý z námořníků se modlil ke svému bohu, kdežto Jonáš zalezl do podpalubí a usnul. Velitel ho vzbudil se slovy, aby vstal (opět...) a volal „*ke svému bohu*“. Námořníci mezitím losem přišli na to, že bouře nastala právě kvůli Jonášovi. Když od něho navíc zjistili, že je „*Hebrej a bojí se Hospodina*“, jejich děs se znásobí a hodí Jonáše přes palubu. Moře přestane bouřit – a Jonáše pohltí veliká ryba, která je též dílem Boha (aneb nic není náhoda). Ve vnitřnostech ryby Jonáš stráví tři dny a tři noci a modlí se. Modlitba je úspěšná a ryba Jonáše vyplivne. Znovu mu Hospodin přikáže, aby vstal a šel do Ninive. Tentokrát Jonáš poslechne a jako posel špatných zpráv pronáší varování o zničení města. Občané Ninive se však pohrouží do kajících obřadů včetně půstu a odložení obvyklého oblečení (statusu). Po městě bylo vyhlášeno volání k nápravě („*Každý ať se odvrátí od své zlé cesty a od násilí, které mu lpí na rukou.*“ 3:8). Bůh nápravu viděl a město zachoval. Což se Jonáše dotklo a v promluvě, která je polovýčitkou, polopochvalou, si jako s blízkým přítelem, který ho zklamal, vyříkává s Bohem svoji frustraci. Promluvu ukončuje prosbou o smrt. Bůh mu důmyslným a názorným činem ukáže, kdo je tu Stvořitel a kdo rozhoduje, jak věci budou – mj. kdo bude usmrcen a kdo bude žít. Příběh končí jakoby uprostřed disputace – Jonášova odpověď už zachycena není. I v životě je jednoznačný happyend vzácností.

## INSPIRACE

Příběh je překvapivě moderní a lidský. Především – povolání.

Slýcháte ho také? Naše duše, případně Duch či Vyšší Já, nám nejprve slabě, pak stále silněji říká – skrze intuici, sny, emoce a pocity, smyslové vjemy, obrazy, synchronicity, fyzické symptomy a nemoci – co máme dělat. Hebrejské „*Kum*“, „*Vstaň*“, znamená totéž co „*odhodlej se, narovnej se a začni*“. Kolik z nás ten hlas poslechne hned napoprvé? Spíše je nám důvěrně známé ono Jonášovo kličkování. Boží úkoly, nebo chcete-li úkoly růstu



duše a Ducha, nebývají egu po chuti a subjektivně příjemné.

Lidé v Bibli vybraní za proroky jsou obvykle proroky nedobrovolnými. Síla, kterou nazýváme Bohem, ono moudré celostní kosmické Vědomí, ví, na koho se obrátit. Zná náš potenciál – a zná i odpor, který to vyvolá. Povolání je součástí našeho růstu, našich výzev. Vědomí se neptá „*Chceš, nebo nechceš?*“, Vědomí říká „*Máš na to. Nezakrňuj. Oddech integrace skončil, začíná další kolo výuky.*“ Pokud výzvu nepřijmeme, což je naše svobodná volba, z určitého úhlu pohledu se náš život stane únikem a nenaplněním potenciálu. Aneb, jak říká Bruce Lipton: „*Jsem odpovědní za vše ve svém životě od chvíle, kdy si uvědomíme, že jsme za vše ve svém životě odpovědní.*“ Posuzování naší odpovědnosti už nebude stejné jako dříve.

Nutno též podotknout, že si Vědomí vybírá „*své nádoby*“ z lidí (duší), které se v současné době rozhodly růst, a následovat i spoluvytvářet v partnerství zvyšování vibrace samotné planety. Není tajemstvím, že se od roku 2012 lidský kolektiv rozděluje (ani tuto situaci nezažíváme v historii poprvé) a dělicí čarou není ani národnost, ani etnikum, ani třída, ale úroveň vědomí a shoda na tom, co považujeme za realitu. Jonáš

tak sice nejprve odmítne pobídku k úkolu, ale už samotný fakt, že byl osloven, říká, že potenciál k jeho naplnění má. Nejnázornější je obraz jeho „*spánku v podpalubí*“: všichni ostatní se snaží situaci řešit svým způsobem, jen on dělá, že se ho to netýká. Mechanismy odporu vůči růstu, skryté uvnitř nás (tzv. firewall) bývají důmyslné. A pak následuje nevyhnutelné: pád na dno – zde měkký dopad do rybího břicha –, rozklad, nehybnost. A pak – s nalezenou pokorou – poskládání. Ne nadarmo se mluví o „*třech dnech a třech nocích*“, mytickém čase smrti a znovuzrození – čase lunární temnoty, tj. doby mezi novoluním a objevením nového srpku. Jak říká Nový Zákon, „*Neboť jako Jonáš byl tři dny a tři noci v břiše velryby, tak bude syn člověka tři dny a tři noci v srdci země.*“ (Matouš 12:40). A jak

říká islámská tradice: Jonáš byl po vyplivnutí rybou „jako novorozeně, zabalené do plenek“.

Silný obraz pohlčení velkou rybou, tj. zvířetem říše nevědomí (moře a oceány) a jazyk jídla (pohlčení, vyplivnutí) evokuje silnou fermentaci, která je součástí transformačního procesu. Podmínkou jeho zdařilého průběhu je přijetí nevědomých částí sebe sama, reflexe a sebenahlédnutí „stínových“, potlačených, nepřijatých obsahů naší psyché a jejich integrace, na osobní i kolektivní úrovni. Tento vnitřní proces je



Michelangelo Buonarroti, Poslední soud  
(Jonáš je nad Kristem)

nesmírně energeticky náročný, proto potřebujeme být „znehynění“, nerozptylováni. Lunární čas – ženy vědí. Dnešní člověk zvyklý na posedlou, fyzickou či mentální aktivitu nedává delikátnímu procesu rozkladu a znovuzrození ten pravý *kairos*, posvátný čas. Naše běžná civilizační činnost, mainstreamem požadovaná a oceňovaná, se tak v současném procesu transformace stává kontraproduktivní či přímo překážející a odvádějící pozornost od podstatného.

## MODLITBA

Za citaci stojí Jonášova slova v břiše ryby: „*V soužení jsem volal k Hospodinu, on mi odpověděl. Z lůna podsvětí jsem volal o pomoc a vyslyšel mne. Vhodil jsi mě do hlubin,*

*do srdce moře, obklíčil mě proud, všechny tvé příboje, tvá vlnobití se přese mne převálily. A já jsem si řekl: Jsem zapuzen, nechceš mě už vidět. ... Zachvátily mě vody, propastná tůň mě obklíčila, chalupy mi ovinuly hlavu. Sestoupil jsem ke kořenům horstev, závory země se za mnou zavřely navěky. Tys však vyvedl můj život z jámy, Hospodine, můj Bože! ... Ti, kdo se šalebných přeludů drží, o milosrdenství se připravují....“* I rozkázal Hospodin rybě, a vyvrhla Jonáše na pevninu.“ (Jonáš 2:3-11)

Všimněte si, že v modlitbě nejprve Jonáš mluví o Bohu ve třetí osobě – tedy „on“, „Hospodin“. Potom ale náhle přechází do oslovování „ty“, tj. ke druhé osobě. To je nutný mezistupeň v procesu: od **projekce Božství navenek** do autoritativní postavy („On“ jako ode mne oddělená entita) k **partnerovi ve vztahu „já – ty“**. Třetí fází je **přijetí Božství jako součásti nás samých a obnovení Jednoty** – tam ještě Jonáš není, natož my. Jonáš nám taky ukazuje pocity, které se **obvykle vynoří, aby nám podkopaly nohy – staré pocity méněcennosti, viny a bezmoci, vzorec „nemůžeme být přijati a milováni.“** Až po téhle fázi zpravidla máme možnost vidět, co je iluze a co je pravda našeho procesu, a přestat se „připravovat o milosrdenství“. Cítíme, že **pomocná ruka byla vždy natažena, pomocné síly byly vždy přítomné.** Pak se můžeme znovu narodit. Jonáš tak byl v hlubinách, kde se stírá rozlišování a rozpadá struktura, **aby mohlo vzniknout nové. Toto nové zatím nedokáže pojmut, uchopit a pochopit, protože je v něm plně ponořen.**

## MYSTIKA

Ještě zmíníme mystickou interpretaci Jonášova příběhu. Podle ní je Jonáš (hebrejsky *jona*, což znamená „holubice“) lidskou duší, která

sestupuje do těla. Hebrejsky je totiž doslova v textu: „Zapltil za cestu a sestoupil na loď“, nikoli „vstoupil“, jak zní český překlad. Když zhřeší, myslí na únik před Bohem. Bouře je božím soudem. Kapitán je naším sklonem k dobru, „svědomím“ (*jecher ha-tov*), které vybízí: „*Vstávej, volej ke svému Bohu!*“ Duše musí podstoupit proces v hlubinách *tehom*, prvotních vod, tj. v nehlubších úrovních naší bytosti. Ocitne se v „lůně podsvětí“ – hebrejské „*šeol*“ se překládá i jako „hrob“ či „jáma“ –, v „srdci moře“ (*bi-lvav jammim*, doslova „do srdce moří“, kde srdce je sídlem vědomí, a přítomnost dvou písmen „b/v“ odkazuje na oba lidské sklony, tzv. dobrý a tzv. zlý). Teprve odtud může být po náročné zkoušce božím milosrdenstvím duše vyvedena. Jak ale dále ukazují ninivští, samotná lítost nestačí: je potřeba se aktivně odvrátit od své zlé cesty a vrátit se na cestu dobrou – vrátit se k vedení Vyšším Já, „božskou jiskrou“. Zde je zajímavý teologický rozdíl oproti křesťanství, kde koncept „pokání“ nevyžaduje aktivní nápravu a změnu, zatímco hebrejské „*tešuva*“ znamená „návrat“ (a řecké „*metanoia*“ je „změna vědomí“). Rabíni říkají, „*Tešuva hitchil be-charata*“, lítost je jenom začátek návratu.

Z Jonášova příběhu plyne poučení: ani v bouřlivém proudu transformačního dění nepouštět světlo naděje a důvěřovat, že Božství – kosmické Vědomí – „ví, co dělá“. Jsme zároveň aktéry i spolutvůrci. Žijeme ve světě nápravy, *olam tikun*, a změny nelze zastavit. Potřebujeme sebe sama reflektovat a osvobodovat, abychom měli v proudu co nejméně zátěže starých mocenských her, strachů, vin, smluv a držení.

A konec? Ten nemusí být podle našeho očekávání, jak upozorňuje unavený Jonáš. Přesto má smysl.

Přeji vám důvěry-plnou plavbu. ☼

Mgr. Terezie Dubinová, Ph.D. [www.oheladom.cz](http://www.oheladom.cz)

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





# ZAVLEČENÉ DRUHY ROSTLIN

RADOSLAV PATOČKA, ZDEŇKA NAVRÁTILOVÁ, JIŘÍ PATOČKA

Květenu České republiky tvoří v současnosti přibližně 3 760 druhů rostlin, z čehož původních je asi 2 500. Ty ostatní pocházejí doslova ze všech koutů světa. V našem příspěvku si představíme několik u nás nepůvodních druhů rostlin, které se na místo svého současného výskytu dostaly úmyslnou, či neúmyslnou činností člověka. Byly k nám zavlečeny.





**P**roces úmyslného zavlečení člověkem se nazývá **introdukce**. Některé ze zavlečených rostlin se na našem území usadily tak dokonale, že začaly konkurovat domácím rostlinám a staly se invazními druhy.

Semena mnohých rostlin k nám přicestovala uchycena v surové ovčí vlně, v žocích bavlny nebo ve vagonech naplněných obilím. Občas, a zcela náhodně se tak dostala na nepříteliš hostinná místa – kolejistiě, nádraží, nádroví továren, prostory kolem překladišř či skladů. Některá se ujala a vyrostly z nich vitální rostliny, které se staly trvalou součástí naší květeny. Ne všechna semena však přicestovala takovým způsobem. Mnohá byla záměrně přivezena z dalekých zemí ve snaze rozhojnit a zkrášlit botanické zahrady či městské parky. Ne vždy se ukázalo takové počínání jako prozíravé.

Začneme historií objevu rostliny, která se do českého prostředí začlenila, aniž by způsobila jakékoliv narušení ekosystému. Bylo léto roku 1890, když v obci Nosislav hustopečský učitel a erudovaný botanik Adalbert Schierl spatřil u plotu jedné zahrádky rostlinu, kterou neznal. Odlomil z ní část a ještě též den rostlinu určil. Ke svému neskonalemu údivu zjistil, že jde o **australský merlík trpasličí** (*Dysphania pumilio*). Byl to šok. Jak se merlík dostal z Austrálie až na jižní Moravu? Po šesti letech se ukázalo, že též druh merlíku se vyskytuje na několika místech v okolí brněnských textilních továren, které zpracovávaly australskou ovčí vlnu. Problém se zdál být vyřešen! Ale proč byl první nález učiněn ve vinařské obci vzdálené 20 km od jihomoravské metropole? Je možné, že v čase, kdy Schierl rostlinu v Nosislavi našel, rostla již před tím v Brně, ale žádný botanik si tam této malé a nenápadné rostlinky nevšiml. Je to pravděpodobné, protože v dalších letech nálezů merlíku přibývalo: Šakvice, Přerov, Vyškov, později Praha a Plzeň. Migraci usnadnila hustá silniční i železniční síť. Merlík



Merlík trpasličí

trpasličí na našem území již zůstal a zůstává, i když je především „brněnskou“ rostlinou, připomínající zašlou slávu textilního průmyslu města, které si neslo přezdívku „moravský Manchester“. Merlíku se u nás asi zalíbilo, protože v poslední době se hojně šíří např. i na území Prahy. Povídání o merlíku zakončíme informací, že zcela ojedinělé nálezy z oblasti Záhorské a Podunajské nížiny lze vysvětlit tím, že na Slovensku zpracovávali vlnu domácí provenience, zatímco v českých zemích vlnu australskou.

Jinou raritou, mající rovněž souvislost s dovozem surové ovčí vlny, tentokrát ale z jižních oblastí Evropy, je jitrocel vraní nožka (*Plantago coronopus*) z čeledi jitrocelovitých, nalezený v posledních letech opakovaně při okraji městské části Brno – Medlánky a snad i na haldách na Ostravsku. Zatímco tato malá a nenápadná rostlina s přízemní růžicí a až 30 cm dlouhými stvoly roste relativně hojně na písčinech a rumišřích nebo skalních útesech podél cest, u nás byla donedávna vzácná. V poslední době si však tato slanomilná rostlina našla novou niku a hojně se šíří podél dálnic, kde může tvořit i souvislé porosty. Vyhovuje jí totiž zdejší zvýšená salinita způsobená zimním solením.

Další rostlinou, zavlečenou s jinou textilní surovinou, je **pelyněk Tournefortův** (*Artemisia tournefortiana*), objevený v roce 1964 Vladimírem Jehlíkem v areálu

bývalé přádelny bavlny Perla v Doudlebech nad Orlicí (okres Rychnov nad Kněžnou). Centrum původního areálu tohoto až 2,2 metru vysokého pelyňku s fialovohnědou lodyhou leží v Kazachstánu, Uzbekistánu a Turkmenistánu, tedy v oblastech, kde se bavlna pěstuje a odkud se k nám dovážela. Doudlebský nález nebyl ojedinělý, neboť o dva roky později byl nalezen také na dvoře přádelny Slezan ve Frýdku – Místku a koncem osmdesátých let na několika místech kolem brněnských textilek. I když



Pelyněk Tournefortův

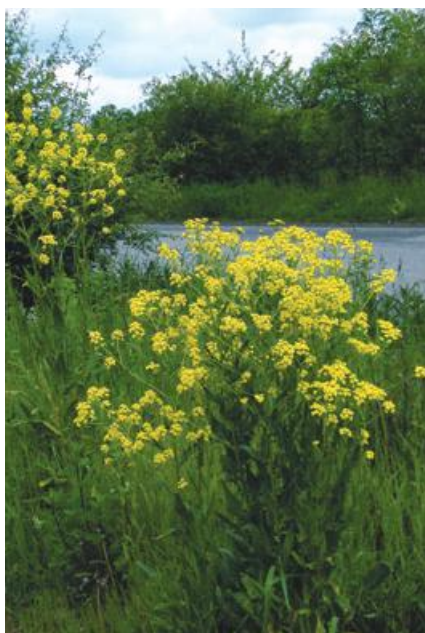
zprvu sporadické výskyty počaly být od devadesátých let 20. století častějšími, je středoasijský pelyněk Tournefortův považován za druh nehrozící invazivním rozšířením.

Velký počet rostlin se do české přírody dostal v souvislosti s dopravou obilí a osiva z území bývalého SSSR po železnici. Několik desetiletí opakované zavlékání diaspor vedlo nejen k zavlečení cizích druhů, nýbrž v mnoha případech i k jejich naturalizaci. Typickým příkladem je **rukevník východní** (*Bunias orientalis*), statná, žlutě kvetoucí plevelná rostlina pocházející z východních oblastí a jihozápadu Ruska, odkud byla zavlečena téměř do celé Evropy. Poprvé byl rukevník u nás zjištěn v roce 1856 v okolí Jindřichova Hradce. Ve své domovině roste převážně v lesostepní a stepní zóně podél cest, v zahradách, na úhorech a jako plevel obilovin. Druh v naší přírodě nejen zcela zdomácněl, ale stal se invazivním. Vyskytuje se





na železničních a silničních náspech, nádražích, neudržovaných trávnících, rumišťích, navážkách, podél zdí a plotů, v polích a na dvorech zemědělských závodů. Běžný je též v pobřežních porostech, při okrajích lesů i v městských parcích. Lokálně je rukevník východní velmi hojný v okolí Prahy, Plzně, ve středním a dolním Polabí, na jižní Moravě, Hané a na Ostravsku. Rukevník je



Rukevník východní

dvouletá i víceletá bylina s lodyhou vysokou až 1,5 metru. V horní části jsou lodyhy bohatě větvené, drobné květy jsou žlutkově žluté a velice početné. V ČR jde o cizí expanzivní plevel, šířící se nejčastěji v mírně teplé a teplé klimatické oblasti jako invazivní plevel luk, pastvin a obilovin. V současné době se nadále šíří především kolem vodních toků. Občas k nám bývá zavlékán podobný rukevník roketovitý, který se od rukevníku východního liší většími květy. Vyrůstá na podobných stanovištích jako druh předchozí.

Dopravní proudy obilí a osiva z území bývalého SSSR umožnily v průběhu několika desetiletí zavlékání diaspor další rostliny z čeledi brukvovitých, **hulevníku povolžského** (*Sisymbrium volgense*). Jedná se o původně endemický druh jihovýchodního evropského Ruska, kde roste ve stepích a jako plevel obilovin, na okrajích cest, na kamenitých a ruderních místech. Z původního areálu na dolních tocích Volhy a Donu se ve druhé polovině minulého a začátkem tohoto století rozšířil do střední a západní Evropy, kde se zcela naturalizoval. V České republice byl poprvé zaznamenán

v květnu roku 1960 v Pardubicích v těsné blízkosti vlakového nádraží. Hulevník povolžský je vytrvalá šedozelená bylina s prodlouženým



Hulevník povolžský

výběžkatým oddenkem, vysoká 30 – 80 cm. Lodyhy jsou od báze větvené s větvemi příkými až odstálými, na bázi, někdy až po odkvětu, pýřité. Rostlina kvete od května do října. Plodem je šešule s až 60 dobře klíčovými semeny. Charakteristickými stanovišti

hulevníku povolžského jsou okraje železničních tratí a silnic, prostory kolem nádraží, rumiště, navážky, dvory průmyslových a zemědělských objektů i městské parky. S obilím ze zemí bývalého Sovětského svazu k nám byly zavlečeny i jiné druhy, např. hulevník vysoký, komonice povolžská, brukev prodloužená, locika tatarská a řada dalších.

Jinou rozsáhlou skupinu rostlin tvoří druhy, které byly dovezeny úmyslně k rozhojnění sortimentu botanických či zámeckých zahrad. Učebnicovým příkladem jsou dva druhy netýkavek. Britský botanik John Forbes Royle (1798–1858) dovezl z oblasti západního Himálaje do Evropy semena **netýkavky žláznaté** (*Impatiens glandulifera*).



Netýkavka žláznatá

Ve slavné londýnské Královské botanické zahradě Kew Gardens semena vzklíčila a brzy začali až třímetrovou „východní orchidej z krajů předalekých“ všichni obdivovat. Krásně kvete a jinde ji nemají, radovali se londýnští botanici. Netýkavce žláznaté (tehdy vlastně Royleově) brzy začal být vyčleněný záhon malý. Rozšířila se na ty sousední, hravě překonala plot, a posléze se začala šířit podél Temže. To bylo krátce po roce 1840 a nikomu to nevadilo. Semena byla dále rozesílána, a to i do střední Evropy. U nás exotická netýkavka poprvé vykvetla v zámecké zahradě v Červeném Hrádku u Jirkova (okres

Chomutov) v roce 1846. Kolem roku 1896 začala zplaňovat a na počátku 20. století je udávána jako součást pobřežních porostů Jizery a Svitavy. V současnosti je tento až 3 metry vysoký druh, původem z rozvolněných lesů monzunové části Himálaje, rozšířený téměř kolem všech vodních toků, a to nejen v ČR, ale i v Evropě.

Netýkavka žláznatá, která je naší nejvyšší jednoletou rostlinou, je vysoce invazivní, vytlačující původní pobřežní flóru. Invazivní je také **netýkavka malokvětá** (*Impatiens parviflora*), která dorůstá výšky 20 – 60 cm. Její drobné žluté květy



Netýkavka malokvětá

jsou uspořádány v hroznech v paždí listů. Jejím původním areálem je jihozápadní Sibiř, západní Mongolsko a středoasijské hory. V Čechách byla vysazena v původní botanické zahradě na Smíchově a v zahradě lesnické školy v Bělé pod Bezdězem. Zplaňovat začala po roce 1870. Na Moravě se objevila v roce 1913 kolem řeky Moravy u Kroměříže. Zajímavý je její první brněnský nálezní: byla tam nalezena v roce 1923 v jediném exempláři ve spáře kamenné zídky kašny Parnas na Zelném trhu v centru města. Jednou z příčin šíření netýkavky malokvěté je intenzivní převoz různých materiálů, a to i ze vzdálených lesních komplexů.

Velmi problematickou invazivní rostlinou je **bolševník velkolepý** (*Heracleum mantegazzianum*). Tato rostlina pochází z Kavkazu, na území ČR byla introdukována knížetem Metternichem, který dostal semena bolševníku darem

od ruského cara a vysadil je v Lázních Kynžvart. První literární údaj pochází z roku 1862, první herbářový doklad pak z roku 1877. Zpočátku se bolševník pěstoval jako impozantní okrasa zámeckých parků, ale postupem času je opustil a dostal se do volné přírody, kde se začal invazně šířit. Výskyt v ČR je nerovnoměrný, intenzita výskytu klesá obecně od západu na východ. Invazně se šíří téměř po celé Evropě i v Severní Americe. Bolševník velkolepý zásadním způsobem negativně ovlivňuje druhové složení



Bolševník velkolepý

rostlinných společenstev. Rostliny jsou mohutného vzrůstu, dosahují výšky 1–5 m. Šíří se semeny, kterých bolševník vyprodukuje ročně kolem 20 000 a která si uchovávají klíčivost až 12 let. Bolševník velkolepý osidluje prakticky všechny typy stanovišť s výjimkou těch nejsušších. Kromě vlivu na ekosystémy je bolševník také velmi nebezpečný, vyvolává tzv. fotosenzitizaci, tj. zvýšení citlivosti pokožky na sluneční záření. Za fotosenzitizující účinky bolševníku zodpovídají furanokumariny, které v kombinaci se slunečním zářením způsobují těžké popáleniny doprovázené tvorbou puchýřů. Takto poškozená pokožka se velmi špatně hojí a následky v podobě pigmentových skvrn a zvýšené citlivosti na UV záření mohou přetrvávat několik měsíců i let.





Vlčí bob mnoholistý

Dostane-li se šťáva z bolševníku do oka, může je vážně poškodit. Podobné účinky jako bolševník velkolepý má i další druh bolševníku – bolševník Sosnovského, jehož výskyt byl již na území ČR také zaznamenán.

Poslední rostlinou, kterou si v našem příspěvku představíme, je **vlčí bob mnoholistý** neboli lupina mnoholistá (*Lupinus polyphyllus*). I ta byla záměrně introdukována jako okrasná a také užitková. Vlčí bob pochází ze západní části USA, zplanělý a zdomácnělý je ve většině

Evropy i v mnoha oblastech Severní Ameriky. U nás byl dříve vyséván v lesích pro obohacení půdy dusíkem a jako pastva pro zvěř, podél dálnic a železnic pak sloužil ke zpevnění svahů. Dnes v ČR roste od nížin až do hor na většině území, především na mýtinách, okrajích lesů a podél silnic a železničních tratí. Někde se může šířit jako invazivní rostlina a poškozovat místní ekosystémy, např. v Krkonoších. Správa Krkonošského národního parku dokonce vyzvala návštěvníky k jeho likvidaci. Za invazivní rostlinu je vlčí bob považován i v dalších evropských zemích.

Náš příspěvek můžeme zakončit konstatováním, že introdukce

nepůvodních druhů do nových ekosystémů, ať již úmyslná, či neúmyslná, je jedním z významných důsledků lidské činnosti mající vliv na biologickou rozmanitost, která narůstá se zvyšujícím se transportem a mezinárodním obchodem.

Dovoz různých komodit i ze vzdálených zemí poskytuje rostlinám cesty k překonání biogeografických bariér, které by jinak v jejich rozšíření bránily.

### Věnování

Autoři věnují tento článek památce botanika doc. RNDr. Víta Grulichy, CSc., z Ústavu botaniky a zoologie Přírodovědecké fakulty Masarykovy univerzity v Brně, který nás opustil 24. února 2022. Čest jeho památce. 🌹

Radoslav Patočka

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

Mgr. Zdeňka Navrátilová

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

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.

INZERCE

**STUDENT AGENCY**  
DOVOLENÁ

**EXOTIKA**  
DOVOLENÁ V RÁJI



NEJVĚTŠÍ VÝBĚR ZÁJEZDŮ  
**DOVOLENÁ.CZ**  
KAŽDÝ SI VYBERE!



# ČAS DUŠIČKOVÝ, ČAS PŘEDADVENTNÍ

Ing. ALENA GAJDUŠKOVÁ





Jak se slaví svátek svatého Martina nebo Barbory, kdy obchází čert s Mikulášem, to ví každý, proto si v tomto článku představíme jiné, téměř zapomenuté svátky a slavnosti podzimního času.

Dva svátky na začátku listopadu, počátku nejtemnějšího, chladného a pošmourného ročního období, připomínají zemřelé předky. V noci na přelomu října a listopadu slavili svátky zemřelých už lidé v předkřesťanských dobách. Církev pak, jako v řadě jiných případů, tyto zvyklosti přeznačila a na daná data stanovila slavnost Všech svatých a památku Všech věrných zemřelých, pro které se ujalo lidové označení Dušičky. Slavnost Všech svatých vychází z události zasvěcení někdejšího pohanského chrámu Pantheonu v Římě Panně Marii a všem mučedníkům v roce 609. Památka všech věrných zemřelých následující den je připomínkou duší, které ještě nejsou dostatečně připravené na věčný život v ráji a procházejí stavem, který křesťanská tradice nazývá „očistec“ – duše zemřelých se „očisťují“ ze svých hříchů. V tom jim mohou pomoci modlitby těch, kteří ještě žijí. Proto se v tento den křesťané věnují modlitbám za zemřelé. Veřejně se tato památka slaví od konce 10. století, kdy ji ve francouzském benediktinském klášteře v Cluny zavedl, aby pokřesťančil pohanské zvyklosti, tamní opat sv. Odilo.

► Noc z 31. října na 1. listopad na našem území slavili už staří Keltové. Tento svátek se nazýval **Samhain**, což byla noc, kdy se podle starobylých představ mrtví vraceli mezi živé a živí mohli vstoupit do říše mrtvých. V noci se zapalovaly ohně, které měly chránit živé. Svítilny z vydlaných řep svítily na cestu duším zemřelých. Tento svátek zároveň oficiálně ukončil teplé letní období a ohlašoval příchod klidného, ale chladného zimního období. V předvečer připomínky všech zemřelých, tedy 1. listopadu, podle lidových představ vystupují duše zemřelých na jednu noc z očistce, aby si odpočinuly od útrap. Hospodáři ten večer plnili



lampu máslem místo olejem, aby si dušičky mohly ošetřit své popáleniny. A blízcí zemřelých pili studené mléko nebo se jím přímo postříkali, aby se mohly dušičky i zchladit. Do ohně se také vhažovalo různé pečivo jako obětina pro vykoupení z hříchů a přilepšení pro duše v očistci. Dušičky se musely vrátit zpátky do záhrobí a do očistce s prvním zvoněním z kostela. Tento den se zdobily hroby větvičkami šípku a plody pámelníků.

► Na **Dušičky** i ve svátek všech zemřelých se nejen v domácnostech, ale i u pekařů pekly dušičky, nebo kosti, pečivo zvláštních tvarů. Dušičky byly podlouhlé, uprostřed smáčknuté, oba dva konce se zploštily palcem na křídýlka. Oči měly z hrozinek nebo kuliček nového koření. Dušičky se také vytvarovaly jako kroužky ze sladkého těsta nebo kulatý věneček spletený ze dvou pramínků. Kosti měly tvar zkřížených pletenců na způsob kostí. Toto pečivo souviselo s kultem mrtvých i vzpomínkou na ně. Donášelo se na hroby, kde se drobilo, darovalo žebrákům i chudým, dostávaly je děti, které chodily koledou, domácím sloužilo jako

poslední chod oběda. Pečení i požívání tohoto pečiva bylo motivováno snahou, aby se duše mrtvých z vykázaného místa nevracely do světa živých, obdarováváním potřebných měly být duše zemřelých vykoupeny z očistce. Říkávalo se, že když druhý listopadový den prší nebo padá mlha, dušičky litují a oplakávají svoje hříchy.

► Na den **sv. Cecilie** (22. listopadu), patronky hudebníků, bývalo zvykem, že se scházeli členové literátských, zpěvácích a hudebních bratrstev a svatebních družeb k výročnímu shromáždění. Tam po mši svaté jednali o spolkových věcech, přijímali nové členy, prohlíželi spolkové hudební nástroje, rozhodovali o podpoře neduživých druhů, vdov a sirotků. K večeru šli do hospody, kde byla zahájena veselá taneční zábava Cecilská, neboli „Cecilka“. Cecilky se pak účastnily po večeri a úklidu i chasa. Přišli také sousedi s ženami a dcerami. Nebyla to však muzika slavnostní se svátečním šatem. Na Cecilku se chodilo jen tak a „napolo“ svátečně, ale zábava bývala stejně bujná, skočná jako o pouti, o obžinkách a o posvícení.



► Dříve oblíbené, dnes již téměř neznámé, byly Kateřinské zábavy, poslední před adventem, kdy se světské zábavy již nemohly konat. V den svátku **sv. Kateřiny** dostávaly děvečky vyplacenou mzdu a směly se vyvázat ze služby, nebo uzavřít novou smlouvu. Toho dne večer pak propukly kateřinské zábavy, nebo také babské plesy. Veškerá organizace těchto zábav spočívala na bedrech dívek a žen, neboť v tento den platilo výhradně ženské právo. Ženy musely obstarat jídlo, pití na zábavu, ale také platily za hudbu muzikantům nebo si směly objednat taneční sólo. Samy mohly vybírat po celý večer, s kým budou tančit, a jen o půlnoci byla mužům umožněna pánská volenka. Věrný popis večera poskytuje Čeněk Zíbrt:

„Ženy shromažďují se zatím v domě, v němž měly první porady, a prohlížení jedněch druhých a řečem by nebylo konce, kdyby se konečně nedostavila muzika. Ta zahraje před domem veselé zastaveníčko a ženy seřadují se v průvod. Napřed jdou hudebníci hřmotně hrajíce pochod, za nimi nesou ženy opentlený věnec (pečivo), posléze jdou ženy párem a vše ubírá se k hospodě mnohdy notnou oklikou. Teprve když vešly ženy do hospody, smějí tam i muži.“

V tento den si muži a ženy vyměnili své typické role, dokonce bylo zvykem, že ženy zvaly muže na pálenku a obdarovávaly je drobnými dárky, nejčastěji v podobě slavnostního pečiva, sušeného ovoce nebo květiny. Tyto zábavy se většinou

konaly až do svítání následujícího dne, kdy již byl za dveřmi advent, čas pokory, skromnosti a rozjímání. Sv. Kateřina byla podle legendy mučena na mučícím kole s hřeby, proto se nesmělo v tento posvátný den pracovat s ničím, co má kolo – s kolovratem, trakařem, povozem, dokonce i mlýnské kolo muselo tento den stát. Na sv. Kateřinu se dle pověstí otevírá období, kdy se výrazně prodlužuje noc a čarodějné síly nabírají na moci. Proti těmto silám si lidé nechávali namalovat nad vstupní dveře stroužkem česneku kříž, neboť se o něm traduje, že má ochrannou moc. Česnek byl zejména v tomto období hojnou přísadou do nejrůznějších pokrmů.

► O pár dní později slavený svátek **sv. Ondřeje** (30. 11.) předkové chápali jako vstupní den do ztišeného adventního času a byl kdysi brán jako počátek nového roku. Proto mu bývají přisuzovány podobné znaky, pověry a tradice jako Štědrému dni, který je vstupním dnem pro svátky vánoční. Například se věštilo ze čtyř hrnků, které si pro zájemce připravovala bába kořenářka. Hrnky stály na stole dnem vzhůru a v nich byly ukryté různé předměty. Kdo odhalil prsten, ten se měl oženit, hřeben znamenal nemoci a strádání, penízek nebo chléb bohatství, hlína ze hřbitova znamenala smrt. Ráno na sv. Ondřeje nasbíraly dívky rosu, zadělaly s ní kvásek a ušly čtyři pagáčky (koláčky) na slunko. Ty daly do čtyř koutů střechy, čímž byla chráněna před ohněm. V tento den se většinou věštilo, aby děvčata

získala důležité informace o vdavkách. O půlnoci chodila bouchat na kurník – ozval-li se první kohout, znamenalo to, že se do roka dívka vdá, když slepice, musela ještě se svatbou počkat. Dívky také hledaly svého budoucího ženicha v odraze vody, díře vysekané v ledu, zrcadlech a komínech. Věštilo se za pomoci střevice, který děvče hodilo přes hlavu. Pata směrem ke dveřím ukazovala, že se nevdá. Dívky také kladly kus chleba na lopatu a poté nabízely psovi. Chléb, který si pes vybral, značil, že dívka držící lopatu s tímto chlebem se vdá jako první. Aby zjistily termín svatby, v tento den děvčata lámala zuby višňovou větev, kterou zasadila do hlíny a každý den vodou z úst zalévala. Rozkvetla-li větévka na Vánoce, znamenalo to, že se dívka velmi brzy vdá. Tato tradice se později přenesla na svatou Barboru 4. 12.

► Svátek **sv. Ambrože** se slaví 7. 12., pranostika na tento den říká „O svatém Ambrožu ucpi v seknicí každou díru“. Svatý Ambrož (339 – 397) se narodil v Trevíru do vážené římské rodiny. Podle legendy Ambrož ještě jako malému chlapci usedl na obličej včelí roj. Včely však dítěti neublížily, ale vlétaly mu do úst a krmily ho medem. Legenda v tom spatřuje Boží znamení a Ambrož se proto často zobrazuje společně se včelím úlem. Tradice na den svatého Ambrože bývala jen jedna, v současnosti se jedná o prakticky zapomenutý obyčej. Když se schylovalo k večeru a začalo se stmívat, děti se scházely za kostelem





a vyhlížely „Ambrožův“ příchod. Když Ambrož přišel, pokřikovaly na něj a provokovaly ho. Ambrož je následně honil. Přitom postupně upouštěl sladkosti, které ovšem představovaly návnadu. Dítě, které je chtělo sebrat, muselo očekávat ránu koštětem, nebylo-li skutečně hbité. Ambrož se oblékal do bílé košile, černé špičaté čepice se závojem zakrývajícím jeho obličej, na ruku nosil bílé rukavice. V ruce nesl koště polepené papírem a sáček s cukrovinkami.

## Recepty

### Kynuté sladké těsto na dušičky a kosti

Zaděláme z 560 g hladké mouky, 4 vajec, 210 g rozpuštěného másla, 4 dcl smetany (mléka), 30 – 40 g kvasnic, špetky soli, 5 polévkových lžic cukru. Vypracujeme pružné, nelepivé těsto, které na povrchu poprášíme moukou a pod utěrkou necháme v teple kynout, dokud neznásobí svůj objem. Vykynuté těsto přendáme na pomoučněný váh a rozdělíme je na 35 – 40 kousků, ze kterých vyválíme kuličky a tvarujeme dušičky nebo kosti. Na povrchu potřeme vejčkem, necháme na plechu dokynout a při 180 °C pečeme do zlatova.

### Polévka česneková zasmažená

Z másla nebo sádla usmažíme tmavší jíšku, rozmícháme v ní několik

utřených stroužků česneku a ihned zalijeme vodou, aby se česnek nespálil a neztratil chuť a vůni. Polévku osolíme a povaříme. Nakonec do ní zavaříme trochu krupice nebo ječné lámanky, ochutíme majoránkou.

### Krupičné knedlíky

Do hluboké mísy nasypeme 500 g pšeničné krupice, dvě na kostky rozkrájené a osmažené žemle a trochu soli. Svaříme 0,7 litru vody a vroucí vodou za stálého míchání postupně zaléváme krupici v míse. Těsto by mělo být tuhé. Je-li dostatečně slané, vytváříme knedle velké jako pomeranče, které zavaříme v hrnci s vroucí vodou. Knedlíky se vaří asi 15 minut, jsou-li již hotové, vyndají se z vody a vidličkou roztrhnou na půl, posypou osmaženou strouhankou a polijí rozpuštěným máslem.

### Sejkory

Kilogram brambor oloupeme, nastroháme najemno, sebereme z nich asi decilitr vody, přidáme decilitr horkého mléka, dvě vejce, sůl, utřený česnek, kmín, černý

pepř a majoránku, 150 g hladké mouky a promícháme řídké těsto. Rozpálíme pánev, vytřeme ubrouskem namočeným v oleji, lžící nabíráme těsto a děláme malé placičky 10 cm v průměru. Pečeme z obou stran. Ještě horké je potřeme uškvářeným máslem s cibulí.

### Krupicové noky s perníkem - fousmouk

V hrnci rozejdeme 40 g másla a zasypeme jej 200 g krupice. Lehce ji opražíme, aby se propojila s máslem, nesmí ale začít tmavnout. Následně krupici po částech zalijeme za stálého míchání 800 ml mléka, vznikne hustá krupicová kaše. Lžící nabereme kus husté kaše a pomocí druhé tvarujeme noky, které dáváme na talíř. Jednotlivé porce posypeme nastrohaným perníkem, případně můžete polít rozpuštěným máslem. Fousmouk můžeme podávat i se švestkovou omáčkou, která se připraví tak, že povidla rozmícháme se smetanou, prohřejeme a dochutíme skořicí a cukrem.

### Lepiduša

Brambory oloupeme a v osolené vodě uvaříme do měkka. Z brambor a polohrubé mouky vymícháme hladkou kaši, poměr brambor a mouky je 4:1. Než se brambory uvaří, smícháme švestková povidla se skořicí a podle potřeby trochou vody, neboť je důležité, aby šla dobře roztírat. Na talíř natřeme vrstvu kaše, potřeme švestkovými povidly, na která přijde další bramborová vrstva. Povrch kaše posypeme mletým mákem s cukrem a polijeme rozpuštěným máslem. 🍷

Ing. Alena Gajdušková

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



# MÚMIE, LEKÁRI A LEKÁRNICI

MVDr. MILOŠ JESENSKÝ, PhD.





Pozornosť Európanov, ktorí sa ako prví dostávali do exotickéj krajiny na Níle priťahovali múmie. Teda telá mŕtvych dômyselne balzamovaných tak, aby nepodliehali prirodzenému procesu rozkladu. Slovo „múmia“ však pochádza z perzského jazyka a pôvodne označuje čiernu zemnú smolu, alebo živicu, ktorá sa v staroveku hojne a úspešne používala k liečeniu. V stredoveku bola takisto nesmierne cenená, a tak vynachádzaví lekári začali hľadať lacnejšiu náhradu za substanciu „prírodnej múmie“ s rovnakými terapeutickými účinkami. Odtiaľ bol už len krôčik k používaniu tak hrôzostrašného lieku ako bol prášok z múmií.

### Lieky zo sarkofágu

„Viera, že múmie sú schopné liečiť choroby, viedla ľudí po stáročia k vnútornému užívaniu niečoho, čo chutilo skutočne príšerne,“ píše austrálsky profesor Marcus Harmes z Univerzity v Južnom Queenslande. „Múmia“, produkt vytvorený z mumifikovaných tiel, bola „liečivá látka“, ktorú po stáročia konzumovali bohatí aj chudobní, kupovali ju v lekárňach a vznikala z častí múmií privezených z egyptských hrobiek do Európy. Lekári začali používať rozomleté múmie pre ich údajné liečivé schopnosti už v 12. storočí. A po ďalších päťsto rokoch zostali múmie jedným z odporúčaných liekov. Vo svete, kde neexistovali antibiotiká, lekári predpisovali rozomleté lebky, kosti a mäso na liečbu všemožných chorôb od bolestí hlavy po zmenšenie opuchov alebo dokonca proti moru.“

Naším predkom teda ako osvedčený liečivý prostriedok v lekárňach ponúkali „pravú múmiu“ (*mumia vera*) či „prášok z múmie“ (*pulvis mumiae*). Ten sa získaval rozdrvením mumifikovaných tiel privezených z krajiny pyramíd. Známy cestovateľ a všestranne rozhladený český šľachtic Kryštof Harant z Polžic a Bezdruzic (1564-1621), ktorý navštívil Egypt v roke 1598, považoval pomleté múmie za obzvlášť užitočné pri „vnitřním krve srážení, vředech a zlém povětrí“. Francúzsky kráľ František I. (1494-1547) neustále so sebou nosil vrecúško s práškom múmie, aby ho v prípade poranenia, či choroby mal hneď poruke. Anglický

lekár Robert James zase pripisoval tomuto prášku priaznivé účinky pri potláčaní bolesti, zápaloch, kašli, hojení rán a stabilizácii nepravidelného menštruačného cyklu. Počínajúc 16. storočím sa však z lekárskeho fakúlt začali ozývať hlasy odporcov, ktorí toto bizarné remedium považovali za neúčinné,

Lekári a bylinkári vydávali lieky z múmií ešte v 18. storočí.“

Racionálny názor, že suché múmie nie sú práve najlepším liekom bol často podporený argumentom, že čerstvé mäso a krv majú vitalitu, ktoré dávno mŕtvym chýbajú. Tvrdenie, že šťavnaté je najlepšie, presvedčilo



či priamo škodlivé. „Nie všetci boli o liečivých schopnostiach múmií presvedčení,“ pripomína profesor Harmes. „Kráľovský lekár Guy de la Fontaine pochyboval, že múmia je užitočný liek. Navyše v roku 1564 videl v Alexandrii falšované múmie vyrobené z mŕtvych roľníkov a uvedomil si, že ľudia môžu byť podvedení – a nie vždy konzumovali pravé staroveké múmie. Tieto falzifikáty však dokazujú dôležitú vec – to, že existoval neustály dopyt po mŕtvom tkanive, ktoré sa používalo v lekárstve, a ktorý ponuka pravých egyptských múmií nemohla uspokojiť.

aj tých najvznešenejších šľachticov. V podivnej, až odpudzujúcej liečbe sa však naďalej pokračovalo. „Anglický kráľ Karol II. Stuart užíval po záchvate mŕtvice v roku 1685 lieky vyrobené z ľudských lebiek a až do roku 1909 lekári bežne používali ľudské lebky na liečbu neurologických ochorení,“ do tretice pripomína austrálsky odborník. „Pre kráľovskú a spoločenskú smotánku sa konzumácia múmií zdala byť kráľovsky vhodným liekom, pretože lekári tvrdili, že múmia sa vyrába z faraónov. Kráľovská rodina jedla kráľovskú múmiu.“



Iným, ako bol napríklad francúzsky chirurg Ambroise Paré (1510-1590) neostávalo nič iné ako nariekať, že sú nútení pojesť znečistené či ohnité častky tiel „*zástupcov najbiednejších ľudí Egypta*.“ Pri spätnom pohľade do histórie je tak zaujímavé sledovať, že hoci sa Európania s odporom odvracali od kanibalských praktík viacerých domorodých kultúr v Amerike, Tichomorí a Ázii, ktoré kolonizovali, nemali žiadne škrupule požívať rozomleté ostatky, ktoré pochádzali zo starovekých pohrebísk Egypta či iných krajín Blízkeho východu.

### ***Z pohrebísk až do lekárni***

Hoci sa po celý čas viedli spory o liečebnej užitočnosti, stal sa prášok, či celé časti staroegyptskej múmie štandardným liečivým prostriedkom uchovávaným a predávaným v lekárňach v 16. a 17. storočí. Ako v knihe „*Tajomstvo múmií*“ píše nemecká biologička Renate Germerová (\*1946), v 18. storočí si zaobstarala múmiu radná lekárka v Lübecku, ktorá ju vlastnila až do roku 1811 a dnes je vystavená v tamojšom St. Annen Museum. Pri jej obhliadke je dobre viditeľné, že hlava balzamovanej mŕtvolky je rozbalená z ovínadiel a v tvárovej časti lebky je vyvŕtaný manipulačný otvor, prostredníctvom ktorého vyškrabával ešte v prvom desaťročí 19. storočia

mestský lekárnik vzácnu živicu a predával ju solventným pacientom na lekárske predpis.

Pre očividný dôkaz podobných praktík však nemusíme cestovať až do Nemecka, môžeme sa o nich presvedčiť oveľa bližšie, napríklad v zbierkach Náprstkovho múzea v Prahe. Medzi jeho unikátne exponáty patrí aj múmia, ktorá je v Česku písomne zmieňovaná už od roku 1794 a odovzdávala sa v obchodníckej rodine z jedného pokolenia na druhé. Prezývajú ju Beznohá. V minulosti prišla o podstatnú časť pravej nohy, ktorú sa jeden z majiteľov – Václav Barka – rozhodol z nám už známych dôvodov rozomlieť na prach, a tak si pekne privyrobit'. Aj keď mal medzi pražskými lekárnikmi dobrý odbyt, dokázal si včas uvedomiť, že celá múmia je väčším unikátom, a tak sa Beznohá zachovala do dnešných čias.

Časti staroegyptskej múmie rozdrvené v mažiari na prášok boli teda po stáročia nesmierne ceneným obchodným artiklom. Pre dopyt európskych lekární vznikol v Stredomorí veľmi čulý obchod. Múmie sa zhromažďovali v Alexandrii a odtiaľ putovali lodnými trasami do Benátok, Lyonu a Marseille. Je zaujímavé, že sa Turci a Arabi snažili obchod s múmiami likvidovať, aby zabránili doslovnému „pohlteniu“

svojich predkov. Okrem toho sa obávali, že by Európania mohli použiť múmie k výrobe kúziel a čarovných prostriedkov voči nim samotným.

Nie je žiadnym prekvapením, že v takom výnosnom podnikaní zohrali úlohu aj mnohí podvodníci, ktorí sa na tom celkom slušne obohatili. Keď napríklad pricestoval už zmienený francúzsky lekár Guy de la Fontaine (1493-1566) do Egypta, aby tam pátral po zdrojoch múmií, dozvedel sa od istého židovského priekupníka v Alexandrii, ako údajne staroveké múmie vyrába z tiel nedávno zomrelých ľudí.

Múmie začínajú miznúť z lekární až v priebehu 19. storočia. Ako kuriozitu môžeme uviesť, že ešte v roku 1924 nájdeme v cenníku Merckových farmaceutických závodov v Darmstadte položku *Mumia vera Aegyptica* v cene 12 zlatých mariek za kilogram. Nemusí nás to až tak udivovať, keďže rôzne deriváty múmie sa využívali iba pár desaťročí predtým aj v umení. „Múmiová hnedá“ bola v minulosti obľúbeným pigmentom maliarov a tak aj bez zveličovania môžeme povedať, že viaceré maľby, ktoré môžeme obdivovať v galériách či súkromných zbierkach vďaka za svoj estetický pôvab výtlačku



z balzamovaných ostatkov dávnych obyvateľov krajiny pyramíd.

### Došlo k tomu omylom

K využívaniu múmií v lekárnictve došlo v podstate omylom, kedy stredovekí prekladatelia arabských lekárskeho spisov nesprávne preložili výraz „mumio“, pôvodne označujúci špecifický druh liečivého horského balzamu. Postupom času však slovo „mumio“ nadobudlo pre západných lekárov odlišný význam, keďže si ho nepriamo spojili s rôznymi látkami získavanými z balzamovaných ľudských ostatkov. Táto substancia, ktorú sprevádzajú chýry o priam zázračných regeneračných účinkoch je v orientálnej medicíne používaná viac ako dve tisícročia a bola v minulosti doslova vyvažovaná zlatom. Za „potom“ či „krvou hôr“ sa podnikali nebezpečné výpravy hlboko do strží a jaskýň, pričom polohu vzácneho náleziska strážil objaviteľ a niekoľko generácií jeho potomkov s nasadením vlastného života. Dodnes vlastne nie je isté, akého je mumio pôvodu a v literatúre nájdeme na túto tému niekoľko alternatívnych hypotéz. Podľa časti odborníkov ide o produkt prírodnej fermentácie výkalov a moču divej zveri, žijúcej v horkých oblastiach. Iní zase hovoria o ropnom pôvode, o čom by malo svedčiť miesto výskytu a chemické zloženie, podľa ktorého obsahuje viac ako dve desiatky stopových prvkov. Nechýbajú ani názory podľa ktorých je mumio tvorené zmesou organických zvyškov rozpustených vodou, ktoré sa po odparení kvapaliny usadili na stenách horských jaskýň či skameneným medom s prísadou do 2% včelieho jedu, ktorý spája terapeutický účinok oboch zložiek.

Koncom šesťdesiatych rokov minulého storočia podrobil serióznemu výskumu chýry o zázračnosti mumia uzbecký profesor medicíny Adyl Šakirov, ktorý zostavil výpravu do pohoria Ťan-Šan. Po strastiplnom putovaní divokou horskou krajinou objavili členovia expedície hľadaný balzam na stenách malej jaskyne. Išlo o hnedú živcovú hmotu, ktorá pri dotyku ľudskej ruky rýchlo mäkla, čím potvrdzovala



kvalitu a čistotu objaveného balzamu. Pri laboratórnom rozbere sa ukázalo, že mumio je až nepredstaviteľnou zásobou stopových prvkov. Oveľa zaujímavejšie ako zloženie boli však biologické pokusy pri ktorých sa zistilo, že balzam napomáha hromadenie fosforu v mieste zlomeniny kosti, čím urýchljuje hojivý proces priemerne o dvaapokrát. Okrem toho potlačoval vývoj nepriaznivej mikróflóry, zabraňoval infekcii, zlepšoval celkový stav pacientov, posilňoval spánok a povzbudzoval chuť k jedlu.

### Predsa len lieky z múmie?

Naostatok predsa len môžeme uviesť aspoň jeden príklad z modernej vedy, ktorý je reálnou reminiscenciou predstáv o liečivom využití múmií. Tentoraz ale nebude reč o staroegyptskej múmii, ale o pozoruhodne dobre zachovanom tele dievčiny z národa Inkov viac ako pol tisícročia ukrytej v ľadovci. Mrazivý chlad vo vysokej nadmorskej výške dokázal uchovať jej vlasy,

pokožku, dokonca i krv a vnútorné orgány. Vedci ju objavili už v roku 1999 na úbočí sopky Llullaillaco ležiacej na argentínsko-čilskej hranici. Odborníci sa domnievajú, že sa v nej skrýva tajomstvo, ktoré môže zmeniť medicínu 21. storočia – ak sa totiž z múmie podarí úspešne izolovať vzácne baktérie, stúpne nádej aj na liečbu civilizačných neduhov. Nepochybne ide o náročnú, ale uskutočniteľnú výzvu. Uchované telo mladej Indiánky obsahuje v pľúcach baktérie primitívnej formy tuberkulózy, ktoré môžu predstavovať kľúč k vývoju novej generácie liekov. Kmene mikroorganizmov totiž v tomto prípade počas pol tisícročia neprešli žiadnym vývojom, nie sú zmutované, nikdy neboli pod evolučným tlakom z používania antibiotík či ďalších liekov; sú takpovediac v „čistej podobe“. Z tela dávneho indiánskeho dievčaťa boli nedávno izolované vzorky, ktoré sa skúmajú v laboratóriu. Nájde sa v nich liek na tuberkulózu? Rakovinu alebo AIDS? Nechajme sa prekvapiť... ☞

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. Kisch (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.





# KOUZLO KONZERVACE

aneb Když ještě lednice nebyly...

ŠÁRKA ERB ŠKACHOVÁ, foto autorka





Stará dobrá konzerva je tu s námi víc jak 200 let. Umíme si ji ještě vyrobit doma sami, nebo jsme si zvykli, že ji jednoduše koupíme v supermarketu? A víte, kdo je otcem konzervy, jak vypadala ta nejvíce proslavená v umění, kde prodávají tu nejdůvtipnější ze všech a co bylo pod víčkem konzervy, která se doslova vyvažovala zlatem? Není konzerva jako konzerva, ale i když ji považujeme za nejobyčejnější předmět naší moderní doby, vnesla revoluci do sféry stravování. Je docela neuvěřitelné, že první otvírák na konzervy byl vynalezen až 48 let po ní. Na to všechno bych chtěla v mém článku zavést řeč, protože konzerva rozhodně za řeč stojí.

Konzerva má v dějinách stravování veledůležité místo. Stačí si připomenout její dlouhou a zajímavou historii. Její vynálezce se stal doslova dobrodincem lidstva.

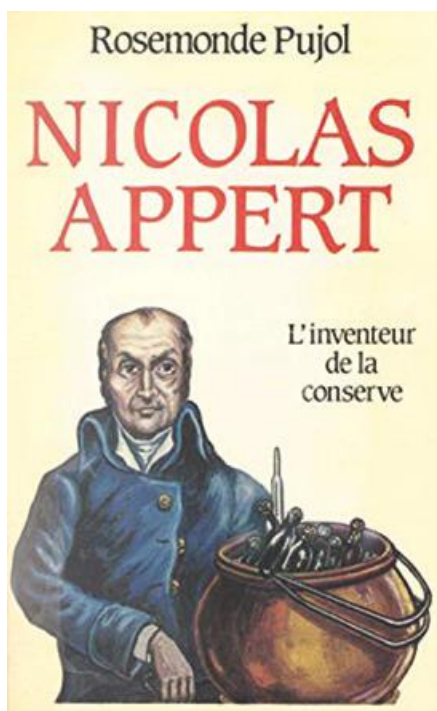
### JAK SE NARODILA KONZERVA A KDO JE JEJÍM OTCEM?

Na počátku bylo 12 000 franků. To je přesně ta suma, kterou za vynález vyplatil Napoleon Bonaparte pařížskému lahůdkáři a obchodníkovi s vínem, panu **Nicholasi Appertovi**. On totiž na vyhlášení veřejné státní zakázky v roce 1795 vynalezl způsob, jak konzervovat potraviny ve skleněných obalech utěsněných korkovou zátkou a zapečetěných. Tak jako víno, uchovával v lahvích se širokým hrdlem převážně povařenou zeleninu. Láhve zahříval ve vodní lázni a na pár měsíců je poslal s armádou na moře. Když lodě přirazily zpět ke břehům, komise konzervované potraviny ochutnala a zjistila, že potraviny si skutečně zachovaly svou čerstvost, chuť i vůni.

Svůj vynález **pan Appert** zdokonaloval dlouhých 15 let, přesto prvenství vynálezu první konzervy v plechovém obalu patří Angličanu **Peteru Durandovi**, který v roce 1810 vynalezl způsob uchovávání potravin v obalu z pocínovaného plechu, který vojáci museli otvírat bajonetem. Oproti Appertovým skleněným láhvím byly tyto konzervy velmi bytelné, proto se ujaly hlavně v armádě. Z první londýnské továrny konzervy putovaly na britské vojenské základny a jako první je vyzkoušelo námořnictvo.

Sám Durand konzervy nevyráběl, ale obdržel královský patent.

Výroby se ujali John Hall a Bryan Dorkin a roku 1813 otevřeli první továrnu na výrobu konzerv. Armádě i cestovatelům se tím vyřešil problém se zásobami jídla. Konzerva se přesouvala z kontinentu na kontinent



a v roce 1812 se první konzervy objevily v New Yorku. Přivezl je z Anglie Thomas Kensett hned krátce po Durandově objevu. Roku 1825 mu byl udělen prezidentem Monroem patent na „uchování jídla v plechové nádobě“. Největší rozmach konzerv byl v období zlaté horečky v roce 1849. Konzerva fazolí se rázem stala nástrojem k přežití a zdrojem důležitých živin a doputovala i do nejzapadlejšího koutu země.

Obaly konzerv byly podstatně těžší, než je známe dnes a nebylo výjimkou, že obal samotný převyšoval svou vahou i obsah konzervy. K obsahu konzervy nebylo snadné se dostat, neboť stále neexistoval žádný bezpečný způsob, kterým by se pevná konzerva dala otevřít. Instrukce zněla „*Ploché víčko odstraňte dlátem a kladivem*“. Až v roce 1858 vynalezl **Ezra Warner** z amerického Connecticutu **otvírák na konzervy**. Nejslavnějším se stal otvírák P-38, který armáda používala v druhé světové válce. Tím se z nedobytné plechovky stává konzerva mnohem přístupnější, a tak není divu, že dobývá domácnosti a stává se nepostradatelnou.

### AŽ SE NÁS ZIMA ZEPTÁ ...

Pojďme si připomenout časy, kdy ještě lednice v domácnostech nebyly, a proto si hospodyně musely umět vytvořit trvanlivé železné zásoby, aby přečkaly tzv. horší časy a dlouhou zimu, kdy z přírody ani ze dvorku nebylo co brát. Naštěstí znaly kouzlo konzervace, tak se mohly řádně nachystat a naplnit svou domácí spíž.

Dneska se nás zima na nic neptá. Máme přezásobené supermarkety čerstvým zbožím, a tak se konzerva stává přehlíženým artiklem. Zalistovala jsem ve své knihovně v naučném slovníku i ve starých kuchařských knihách. Šla jsem na jistotu pro několik zajímavostí a praktických rad.



### OTTŮV KAPESNÍ SLOVNÍK

**NAUČNÝ** – str. 707 „Konzerva (lat.), potravina upravená tak, aby nezkažená se uchovala po dobu pokud možno nejdéle. Příprava ta, konzervování, děje se několikerým způsobem: buď použije se nějakého antiseptického prostředku, zvláště uzení, nebo se potravina uchovává ve studeném prostředí, n. se vysuší a zbaví vody (také ve varu), nebo nasolí, naloží do alkoholu, octa, olivového oleje, nebo se prosytí cukrem. V každém případě, má-li konzerva vydržeti co nejdéle, jest výhodno uzavřít ji tak, aby uvnitř bylo vzduchu co nejméně a venkovský vzduch by nemohl dovnitř.“

### JAK NA VÝROBU DOMÁCÍ MASOVÉ KONZERVY?

Kdo je nakloněn tomu, přiložit ruku k dílu a pár domácích konzerv si připravit, mám tady jednoduchý recept,

jak na to, aby se to povedlo. Mít ve spíži pár trvanlivých hrdinů, to se vždycky hodí. Dobré a výživné jídlo může ležet celý rok ve spíži, a až bude potřeba, přispěchá zachránit situaci.

Všechno je jednodušší, chutnější a v neposlední řadě i levnější, než jsme si mysleli. Na přípravu masových konzerv využijeme od kostí až po vepřové kůžičky naprosto všechno. Pěkné kousky masa přijdou do sklenic či plechovek, všechno ostatní se vyvaří na čistý rosol, kterým se konzervované maso zalévá. Štáva na mase zrosolovatí, čímž maso nezmění chuť ani barvu a zůstane i po zakonzervování plné šťávy. Do masových konzerv nemusíme dávat žádné koření, neboť se skladováním hodně rozleží a zintenzivní svou chuť, což může uškodit chuti masa. Nejchutnější jsou masové konzervy s přírodní chutí, tj. ve vlastním vývaru. Pro použití k dalšímu kuchyňskému zpracování jsou mnohem vhodnější a můžeme je finálně upravit až na plotně do nějakého klasického

receptu či je můžeme konzumovat tak, jak jsou. Za studena třeba na chleba s hořčicí a kyselou okurkou, využít je jako dobrou a vydatnou svačinku, naprosto ideální na cesty do přírody.

Tímto způsobem můžeme připravit konzervy z různých druhů masa, takže si uděláme zásobu např. na vepřový guláš, hovězí plátky atd. Do masového rosolu můžeme zalévat domácí prouzené klobásky i všelijaké uzenky, předpečené kousky drůbeže atd. K tomu se hodí mít připravený rosol na zalití masa.

### Rosol na zalití masových konzerv

V slabě osolené vodě vaříme obrané kosti, vepřové nožičky, kůži i odřezky nejméně 2 hodiny. Po přecezení použijeme na zalití domácích masových konzerv.

### Vepřové maso ve vlastní šťávě

Maso v celku nebo nakrájené na větší kousky dáme do zavařovací sklenice do výše max. 2,5 cm pod okraj. Pamatujeme na to, že tuk dělá chuť. Pokud máme maso příliš libové, přidáme trochu sádla na dno sklenice a nasypeme sůl. Na půllitrovou sklenici použijeme ½ kávové lžičky soli. Dobře uzavřené patentní sklenice sterilujeme mírným varem 1 a ½ hodiny první den, druhý den sterilaci opakujeme a sterilujeme 1 hodinu. Poté masové konzervy necháme vychladnout a uskladníme je v chladu a temnu do doby, než je budeme konzumovat.

### Játrová paštika

Upečeme ½ až 1 kg vepřového masa do měkka. Upečené maso umeleme dvakrát na masovém strojku, přidáme 1 kg prolisovaných jater, na kostičky nakrájenou slaninu, 150 g nastrouhané cibule, osolíme, přidáme paštikové koření, naplníme do tří čtvrtin sklenice a sterilujeme 2 hodiny.



### V čem se ukrývá kouzlo

**konzervace?** V silném příběhu jejího vzniku a v ovlivnění stravovacích možností, to především. Kouzlo domácí konzervace, to je hlavně dobrá surovina, ruční práce, žádné konzervanty, stačí jenom sůl! Takhle jednoduché to je. Oceněním je ta nejlepší chuť, kterou si po čase uzpůsobíte přesně tak, jak to máte rádi. Taková konzerva se potom stane klenotem naší domácí spíže a tak trochu i chloubou – chutnou, voňavou a s láskou připravenou, produkt pod značkou kvality „made in doma“. A pokud nakoupíte lokální suroviny, podpoříte svůj region, což by mělo být vždy pravidlem. U dobré konzervy jde o souhrn všech detailů.

**Podle starých osvědčených receptur je úspěch zaručen.**

Domácí konzervace je něco, kde se fantazii meze nekladou, ale zajímavé je, že konzerva zabodovala velmi emocionálně i v jiných sférách než těch kuchyňských.

Zakonzervovat se dá totiž skoro všechno.

### KONZERVA ZE VŠECH NEJSLAVNĚJŠÍ

**Ze všech konzerv nejslavnější je Campbellova polévka v konzervě.** O její proslavení se postaral zakladatel pop artu, nejvlivnější umělec konce 20. století, **Andy Warhol**, vlastním jménem Andrew Warhola (1928 – 1987). Jeho polévková konzerva se stala ikonou pop artu a dostala se do síně slávy velkého umění.

### KONZERVA ZE VŠECH NEJDRAŽŠÍ

Období ZLATÉ HOREČKY, která započala roku 1849, znamenala pro konzervy velký rozmach. Uchovat jídlo po dlouhou dobu ve ztížených podmínkách se stalo doslova nezbytným cílem pro přežití. Nejdůležitější konzervou se stala konzerva fazolí. S dostatečnou zásobou konzerv se dala přečkat dlouhá zima, proto se konzerva neprodávala ani za hroudu zlata. Konzerva fazolí totiž byla povinnou výbavou do divočiny. Sen o zlaté hroudě se splnil jen některým, ale

byla to právě konzerva fazolí, která jim dovolila se k tomu snu alespoň přiblížit.

### KONZERVA ZE VŠECH NEJHUMORNĚJŠÍ

Chcete si loknout čerstvého vzduchu z Vysokých Tater? Žádný problém. Kupte si konzervu s tatranským vzduchem. Společnost Tatrakon je známá na Slovensku výrobou konzervovaných potravin a na trh uvedla i plechovku s čerstvým tatranským vzduchem za 1,49 Eura. Na konzervě se píše, že vzduch pochází z nadmořské výšky 2654 metrů, což je výše Gerlachovského štítu. Složení na výrobku uvádí, že konzerva obsahuje 80 % tatranského kyslíku, 10 % zvuku pasoucích se oveček, 5 % energie kapek rosy, 3 % atmosféry procházky jehličnatým lesem a 2 % paprsků vycházejícího slunce nad tatranskými štíty. Vtipně je určena i minimální trvanlivost. Do otevření plechovky! Čerstvý vzduch i smích bezpochyby prospívají zdraví, takže mít v zásobě vtipnou plechovku je někdy k nezaplacení. Tady je důkaz,

že zakonzervovat se dá opravdu všechno. I smysl pro humor.

### KONZERVA ZE VŠECH NEJLEPŠÍ

Řekla bych to tak, že je to zrovna ta konzerva, kterou máte v době jisté nouze zrovna po ruce. A nezapomenout na otvírák. Nestačí jen fakt, že ho máte doma. Je třeba ovládat umění, jak s otvírákem manipulovat a umět se tak do té konzervy dostat.

**Je úplně jedno, jak o konzervách smýšlíme a jak se o nich vyjadřujeme. Obvyčejná konzerva přinesla revoluci do oblasti moderního stravování, a to jí už nikdo nevezme. Kdo má konzervu, má věrného přítele na horší časy a též ideální dárek pro dobré přátele. Konzerva ani dobrý přítel nás nikdy nenechají ve stychu. A horší časy nám možná teď klepou na dveře.**

**Pro mě je dobrá konzerva KRÁLOVNOU domácí spíže. Čest a sláva konzervě!** 🍷

Šárka Erb Škachová [www.gurmanka.cz](http://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

### Enneagram - Průvodce probuzením

Najdi si svou cestu, postav se svým stínům,  
objev své pravé já

**Beatrice Chestnut PhD, Uranio Paes MM**

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE  
www.synergiepublishing.com



Chcete lépe rozumět tomu, proč jste takoví, jací jste? Proč děláte to, co děláte, nebo reagujete tak, jak na určité věci reagujete? Proč opakujete stále stejné chyby, třebaže jste si již tolikrát mysleli, že jste se z nich poučili? Jak můžete zlepšit své vztahy a co se stalo v tom, který nevyšel? Proč je ve vašem životě jeden problém, přes který se prostě nedokážete

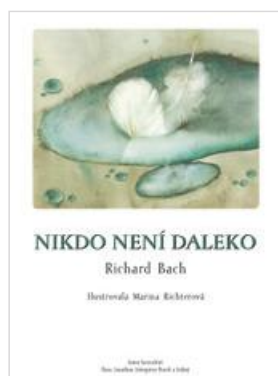
přenést? Kniha *Enneagram – Průvodce probuzením* vám dá podněty k sebereflexi, pomůže prohloubit sebeuvědomění a otevřít se životu plnému nových možností.

### Nikdo není daleko

**Richard Bach**

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE  
www.synergiepublishing.com

Před dvaceti lety pozvala malá holčička Rae Hansen Richarda Bacha, aby s ní oslavil její páté narozeniny. Byla pevně přesvědčená, že svého přítele brzy uvidí, přestože mezi nimi leželo tisíce kilometrů pouště a hor. V tomto kouzelném příběhu, který byl od svého prvního vydání v roce 1979 přeložen do mnoha jazyků a inspiroval čtenáře na celém světě, se dozvíte, jak se Richard na oslavu dostal a jaký zvláštní dárek Rae přinesl.



### Domácnosti našich babiček

**Alena Gajdušková**

Vydalo nakladatelství Dauphin  
www.dauphin.cz

Chcete vědět, jak na zpracování, uchovávání a konzervování masa poctivě a postaru – bez konzervantů a záplavy kuchyňských spotřebičů, plus vyzkoušet mnoho dobových receptů? Zajímá vás, jak využít plané a kořeninové rostliny v kuchyni, zpracovávat ovoce, vyrábět oleje, octy a nápoje? Kniha *Domácnosti našich babiček 2. Zahrada, louka, zvířata, les* vás vezme na exkurzi do časů našich maminek, babiček a prababiček, kde lze nalézt moudrost, tradici a mnohé suroviny, na které jsme možná již zapomněli.



### Kniha o naději

Průvodce přežitím v těžkých dobách

**Jane Goodall**

Vydalo nakladatelství KAZDA  
www.knihykazda.cz

*Kniha o naději: Průvodce přežitím v těžkých dobách* je rozhovor z roku 2021 s Douglasem Abramsem, který se Jane dotazuje, kde čerpá naději. Na příbězích ze svého dlouhého a naplněného života, během něhož se setkala s mnoha významnými vědci a odborníky, ukazuje, proč ona sama naději neztratila, ani když vypukla celosvětová pandemie covidu. V jejím vyprávění se odrážejí bohaté zkušenosti, ať už coby milovnice přírody a zvířat, vědkyně, ekoložky či posla naděje, a pochopíte z něj, jak tato výjimečná žena nahlíží na svět kolem sebe.







# Křížovky a sudoku

## o ceny

6 vylosovaných luštitelů křížovky a 6 vylosovaných luštitelů sudoku obdrží kaledář Diochi 2023

| Přátelé jsou...<br>japonské přísloví |                        |                   |                                       | TRHANEČ | SLADKO-<br>VODNÍ<br>RYBA | UHLOVODÍK<br>SE DVĚMA<br>UHLÍKY |                                               | TVRDÉ<br>BONBONY         | ŘEZACÍ<br>NÁSTROJ   | AMERICKÝ<br>SPISOVATEL<br>E. A. ??? |  | OTYLÝ                      | ELEKT-<br>RONKA |                        | POCTY                                   | CHYTATÍ<br>ZVĚŘ               | POKRÝT<br>PYLEM              |
|--------------------------------------|------------------------|-------------------|---------------------------------------|---------|--------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------|---------------------|-------------------------------------|--|----------------------------|-----------------|------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| POMŮCKA:<br>ODD.<br>UNGELT           | LYŽAŘSKÁ<br>DISCIPLÍNA | BEZ-<br>VYSLEDNÉ  | KŠANDY                                |         |                          |                                 | DOPRAVNÍ<br>PODNIK<br>HL. MĚSTA<br>PRAHY ZKR. |                          |                     |                                     |  | OBCHODNÍ<br>DŮM ZKR.       |                 |                        | HRANIČNÍ<br>POPLATEK<br>OLGA<br>DOMÁCKY |                               |                              |
| INICIÁLY<br>REŽISÉRA<br>MOŠI         |                        |                   | VLASTNIT<br>HAD<br>Z KNIHY<br>DŽUNGLE |         |                          |                                 | MĚSTO ???<br>DE JANEIRO                       |                          |                     |                                     |  | ZIV. PROSTOR<br>ORGANISMU  |                 |                        |                                         |                               |                              |
| 1. DÍL<br>TAJENKY                    |                        |                   |                                       |         |                          |                                 | SKLAD<br>NA OBLÍ                              |                          |                     |                                     |  | DŮVĚŘIVEC                  |                 |                        |                                         |                               |                              |
| STÁTNÍ<br>POKLADNA                   |                        |                   |                                       |         | ŽENSKÁ<br>OZDUBKA        |                                 |                                               |                          |                     | MOŽNÁ<br>SLOVEN.                    |  |                            |                 |                        | INIC. TENIS-<br>TY LENDLA               |                               |                              |
| INICIÁLY<br>ZPĚVAČKY<br>NAVAROVÉ     |                        |                   | CHEM. ZN.<br>SODÍKŮ                   |         | JEŽÍŠŮV<br>UČEDNÍK       |                                 | CELNÍ KÓD<br>LESOTHA                          |                          | BIOGRAFY            |                                     |  |                            |                 |                        | OTCOVÉ<br>ZASTAR.                       |                               |                              |
| PRŮBĚH<br>SITUACE                    |                        |                   | MUŽSKÉ<br>JMÉNO                       |         |                          |                                 | KULTURNÍ<br>DŮM ZKR.                          |                          | TYKAJÍCÍ<br>SE PÁVA |                                     |  |                            |                 | KONZERV-<br>VAT KOUŘEM |                                         |                               |                              |
|                                      | KULIČKOVÉ<br>POČÍTADLO | A PODOBNÉ<br>ZKR. |                                       |         |                          |                                 | 60 KUSŮ                                       |                          |                     |                                     |  | SPOJKA A<br>ANGLICKY       |                 |                        |                                         | VOJENSKÁ<br>JIDELNÍ<br>NÁDOBA | ČESKÝ<br>ZPĚVÁK<br>JOSEF ??? |
| VĚTREM<br>NAVATÁ<br>ZEMINA           |                        |                   |                                       |         |                          | MÍ                              |                                               |                          |                     | RENTGEN<br>MED. ZKR.                |  |                            |                 |                        | INIC. ATLETA<br>ZÁTOPKA                 |                               |                              |
|                                      |                        |                   |                                       |         |                          | SOUHLAS                         |                                               |                          |                     | CITOSLOVCE<br>KOŇ. RŽÁNÍ            |  |                            |                 |                        | CHEM. ZN.<br>OLOVA                      |                               |                              |
| 2. DÍL<br>TAJENKY                    |                        |                   |                                       |         |                          |                                 |                                               |                          |                     |                                     |  |                            |                 |                        |                                         |                               |                              |
| ZNAČKA JA-<br>PONSKÝCH<br>TISKÁREN   |                        |                   |                                       |         | OSOBNÍ<br>ZÁJMENO        |                                 |                                               | STARÁ<br>DĚLKOVÁ<br>MÍRA |                     |                                     |  | KNHA<br>NA FOTO-<br>GRAFIE |                 |                        |                                         |                               |                              |
| ŠACHOVÝ<br>VELMISTR                  |                        |                   |                                       |         | HLT                      |                                 |                                               | DŘEVĚNÉ<br>STROPY        |                     |                                     |  | STARŠÍ<br>ZKR.             |                 |                        | ZVRATNÉ<br>ZÁJMENO<br>SLOVEN.           |                               |                              |

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

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

**Řešení sudoku z čísla 7-8**

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

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 7-8/2022 - Tajenka křížovky:** „Je jako nezralý ořech, jen zvenku je pěkný“, **sudoku:** 853. **Křížovka:** Mlodziková Alena, Holeš, Lukešová Helena, Příbram 7, Marečková Natálie, Zlín, Čiháková Věra, Radnice, Lenhartová Monika, Chrenovec Slovensko, Sobotková Olga, Praha 6. **Sudoku:** Valová Bohuslava, Horní Bečva, Kašpárková Alenka, Ostrava, Machů Klára, Uherský Brod, Lufinka Aleš, Liberec 14, Betková Miloslava, Praha 2, Chvojková Karla, Jemnice.

# PŘEDPLATNÉ SFÉRY

6 čísel jen za 319 Kč

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 Žlíbků 1800/77, hala A3, 193 00 Praha 9



**+ ZDARMA**  
k předplatnému kniha  
**Deset poselství vašich andělů**

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](http://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](http://www.cestyksobe.cz)





ČÍM VÍCE NAKUPUJETE,  
TÍM VĚTŠÍ SLEVA!

STOLNÍ KALENDÁŘ  
DIOCHI NA ROK 2023 V PRODEJI



# CESTA KE ZDRAVÍ = DIOCHI



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



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

- **Boskovice, ZMĚNA**, Martina Kostíková, Základní škola Slovákova 8, kancelář vedoucí stravování. Provozní doba po-st: 15-17 hod, jinak dle tel. domluvy, tel. 775 115 619
- **Brno**, Ing. Radka Moudrá, Centrum Via Lucis, Cejl 858/7 - Dvorní trakt, 602 00, brno@diochi.cz, Po: 14-18, Út: 14-18, St: 10-14, Čt: 15-18, tel.: 775 187 079
- **České Budějovice**, Alena Mitter, poliklinika U Tří lvů 4 (2. patro), 370 01, budejovice@diochi.cz, Po: 10-17, Út: 9-16.30, St: 12-16.30, nebo dle tel. dohody, tel.: 775 622 006
- **Český Těšín**, Marek Liška, Mezi Lány 271, 735 62, tesin@diochi.cz, Po: 8-20, Út-Ne: dle tel. dohody, tel.: 608 278 573, 608 827 791
- **Karlovy Vary**, Naděžda Jandová, Brigádníků 18 (naproti Penny), 360 01, karlovy.vary@diochi.cz, dle tel. dohody, tel.: 776 676 898
- **Liberec**, Dagmar Šlechtová, ul. 8. března 72/12a, 460 05 Liberec, tel.: +420 602 295 795, e-mail: liberec@diochi.cz, Po-Čt: 9.30-17, Pá: 9.30-15 nebo dle dohody (vchod do provozovny je průjezdem do dvora)
- **Neratovice**, Miroslav Svoboda, Salon Rege, Kojetická 1023, 277 11, neratovice@diochi.cz, dle tel. dohody, tel.: 602 186 630
- **Olomouc**, Mgr. Petra Konečná, ZdravoTĚKA, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00, olomouc@diochi.cz, Po, Čt: 10-17, Út, St: 10-18, Pá: 10-16, tel.: 608 711 410
- **Ostrava**, Mgr. Helena Zvaríková, Lékárna Apavar, Jurečkova 16, 702 00, ostrava@diochi.cz, Po-Čt: 8-17, Pá: 8-16 tel.: 724 484 812
- **Pardubice**, Zdeňka Hevákova, budova T-String, Masarykovo nám. 1484 (6. patro), č. dv. 646, 532 30, pardubice@diochi.cz, Po 16-19, St: 11.30-16, Čt: 9-14, nebo dle tel. dohody, tel.: 605 280 499
- **Písek**, Hana Grasslová, tř. Národní svobody 21, 39701, pisek@diochi.cz, Po-Pá: 7-17.30, So: 8-11, tel.: 737 484 081
- **Praha 1**, Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00, praha@diochi.cz, Po, St: 14-18, Út, Čt, Pá: 9-13, tel.: 224091330
- **Prostějov**, Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovo náměstí 21, 796 01, prostějov@diochi.cz, Po-Pá: 9-17, So: 9-12, tel.: 728 036 738
- **Rožnov pod Radhoštěm**, Hana Mikulénčáková, Bylinka, Bezručova 211, 756 61, straznice@diochi.cz, Po-Čt: 10-12, 14-17, tel. 608811708, 602779362
- **Tábor**, Ivetta 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, 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®



# NEJLEPŠÍ DÁREK K VÁNOCŮM JE ZDRAVÍ

VLADIMÍR ĎURINA  
DOPORUČUJE:



## DiNAvir

- ▶ **Yzop lékařský** udržuje normální funkci dýchacího systému
- ▶ **Šalvěj** podporuje normální činnost štítné žlázy, dýchacího systému a obranyschopnosti organismu



## ALFA artrizone

- ▶ **Kurkuma** podporuje normální stav kloubů a kostí
- ▶ **Kaštan** pomáhá normální činnosti kardiovaskulární soustavy a přirozené obranyschopnosti



## Deviral Plus

- ▶ **Řepík lékařský** podporuje normální funkce horních cest dýchacích, dobrou imunitu
- ▶ **Hřebíčkovce vonný** podporuje normální funkci dýchacího systému, působí jako antioxidant.



## Vitamín D3

- ▶ K normální funkci imunitního systému
- ▶ Podílí se na procesu dělení buněk
- ▶ K normální hladině vápníku v krvi

Bioinformační doplňky stravy