



Frida Kahlo
ASTROMEDAILONEK



**Energie
hradu
Červený Kameň**



RECEPTY:
**Od kořene
po nať**

sféra

DIOCHI

KVĚTEN - ČERVEN 2022
ROČNÍK 19 58 Kč/2,40 €



FENG REN SHUI

NAJDĚTE SVŮJ
TALENT, SILNÉ
STRÁNKY A ZDRAVÍ
PODLE PRASTARÉHO
ČÍNSKÉHO UČENÍ.

**Srdce v tradiční
čínské medicíně**

Havajská metoda
čištění podvědomí:

Ho'oponopono

Jak si neničit záda

Rozhovor
MUDr. Kateřina Cajthamlová:
Zázraky jsou logické

Jsme oběti hmoty, anebo tvůrci energie?

System čaker v lidském těle
Unikátní systém regenerace ve Sfěře



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



Srdečně Vás zveme
na největší vzdělávací akci
roku 2022

AKADEMIE DIOCHI

27. – 29. 5. 2022



*Prožijte s námi víkend v nejkrásnějších
lázních – Poděbradech*

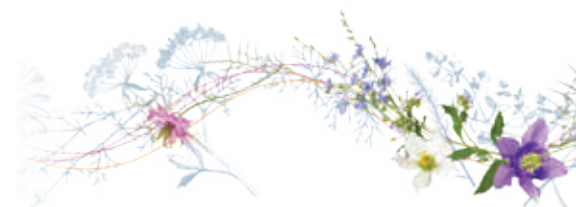
Přednášející:

- ▼ **Vladimír Ďurina** – tvůrce produktů Diochi a majitel firmy
- ▼ **Vladimír Nerud** – Využití masážní kosmetiky Diochi
- ▼ **Lucie Hostáková** – Regenerace v pěti elementech
- ▼ **Jiří Černák** – Feng Ren Shui
- ▼ **Ing. Dita Prchlíková** – Diochi pro zvířata
- ▼ **Doc. RNDr. et Mgr. Jaroslav Klán, CSc.** – léčivé houby

*Poděbrady jsou na srdce – přípravky Diochi
jsou na všechno*



4 + 1 vstupenka zdarma



Více informací na blogu www.diochi.cz, 222 764 004, info@diochi.cz

PŘEČTETE SI V ČÍSLE

**6** Srdce v čínské medicíně**32** Frida Kahlo - Utrpení a vášně**46** Pavel Drdel: Od kořene po nať - Postní kuchařka**50** Aromaterapie a děti**4** Kaleidoskop**5** Editorial**CELOSTNÍ MEDICÍNA****6** Srdce v čínské medicíně**10** Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila**12** Energetický systém čaker a jejich role v našem každodenním životě**18** Jak si neničit záda během každodenních činností**PSYCHOLOGIE****22** Parodie na harmonii**ROZHOVOR****24** MUDr. Kateřina Cajthamlová:
Do televize? Nikdy!**ENERGIE KRAJINY A STAVEB****28** Hradní pevnost Červený Kameň**ASTROLOGIE****32** Frida Kahlo - Utrpení a vášně**ZDRAVÍ A KRÁSA****38** Devětsil lékařský**40** Káva budí vášně**42** Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje**44** Akademie Diochi v Poděbradech**46** Pavel Drdel: Od kořene po nať**50** Aromaterapie a děti**OSOBNÍ ROZVOJ****54** Nezdar a negativní emoce k životu jednoduše patří,
aneb Když se o slovo hlásí temný vlk...**56** Feng ren shui**SPIRITUALITA****62** Johanka z Arku - Panna Orleánská**64** Ho'oponopono**66** Konec anatomie utrpení - Meditace**68** Joseph Benner - Neosobní život**PRO VOLNÉ CHVÍLE****70** Priekliate pirátske poklady**74** Kruh ve zdi kostela v Ledči, Brzdový kámen
u Radostína**76** Magdalena Dobromila Rettigová**80** Inspirace na zajímavé čtení**81** Křížovky

ŘÍMSKÁ MOZAIKA NA POLI

Nález 1 500 let staré mozaiky zobrazující boj Achilla s Hektorem za Trojské války, pravděpodobně na podlaže jídelny vlivného bohatého Římana v hrabství Ruland, je pro tým archeologů University of Leicester Archaeological Services i specialistu na mozaiky Davida Neala unikát. 11 m dlouhá a 7 m široká mozaika, majestátní vila plus velký počet přilehlých budov včetně pohřebiště a hraničních příkopů se nachází na soukromém pozemku, který je od prvního dne nálezu pod přímou ochranou jak rodiny, Rady hrabství Ruland, tak i samotné společnosti Historic England.

„Historické důkazy o životě našich předků, obzvláště jako tento, vyžadují naši maximální pozornost, obezřetnost, přísná pravidla i nemalé finanční výdaje k zachování tak vzácného dědictví pro budoucí generace, i studium“, okomentoval zvláštní opatření generální ředitel Historic England.

Všechny zúčastněné strany se navíc jednohlasně shodly uvést půdu po ukončení místního výzkumu do udržitelného stavu k dalšímu užívání polí i přilehlých pastvin prostřednictvím agroenviromentálních programů.



CHŘIPKA ŘÁDILA JÍŽ ZA DINOSAURŮ

Na jihozápadě Montany odhalili výzkumníci University of New Mexico 150 milionů let staré zkameněliny býložravého dinosaura Diplodoca sauropoda, kterého trápil kašel, měl rýmu a kapalo mu z nosu. „Doposud panovalo přesvědčení a nezdolnosti těchto obřích kolosů, a přitom už i je sužovala a pravděpodobně i usmrcovala obyčejná chřipka“, říká jeden ze zástupců týmu složeného z veterinářů, anatomů, paleontologů, a radiologů – Cary Woodruff z Great Plains Dinosaur Museum.

Dinosaurius přezdívaný Dolly trpěl dle vědců i skenů CT prehistorickou mutací infekce dýchacích cest tzv. aspergilózou, nemocí vyskytující se u současného ptactva a plazů.

„Oblast krčních obratlů „Dolly“ vykazuje abnormální změny kostních výběžků, jejichž růst aktivuje u moderního ptactva i plazů neléčená forma této choroby, která je zároveň i příčinou jejich smrti“, vysvětluje možnost nachlazeného dinosaura Ewan Wolff, výzkumný asistent z University of Mexico.

Pokud by tomu tak skutečně bylo, je Dolly unikátní, x-tý důkaz proměnlivosti přírody, života a času, kterého hodlají mexičtí specialisté náležitě využít.

„Díky Dolly, i všem dosavadním historickým nálezům lze cestovat v čase, a shromažďovat další nové poznatky o vývoji evoluce, starověkých tvorech i jejich nemocech, které jednou, kdo ví, dopomohou k vyléčení současných, případně budoucích, smrtelných chorob“, sděluje společnou vizi vědecké obce Ewan Wolf.

JE BEZMASÁ OPRAVDU NEJLEPŠÍ?

Jíst maso, ryby, či se stát veganem? O tom, co je pro člověka nejlepší na talíři, uvažují miliony lidí na světě den co den.

„Opravdu jste to, co jíte. Ale spolu s vámi ovlivňuje strava také zvířata a životní prostředí“, poukazuje na zásadní aspekt v rozhodování o nejvhodnějším typu potravy Juliana Parisová z University v Bonnu v Německu, autorka další studie o jídle „One Health“ (Jedno zdraví).

Spolu s Dr. Escobarem z Institutu pro analýzu aplikovaných systémů v Rakousku se detailněji zabírala bonusy i dopady tří nejrozšířenějších „diet“ na světě prostřednictvím potravinových košů odpovídající stravě středomořské, stravě s převahou masa i čistě rostlinné.



„Jíst pro jedno zdraví není ve skutečnosti jednoduché ani možné. Každá ze tří „diet“ prospívá vždy na úkor zbývajících“, předesílá problém na cestě k optimální výživě všem zúčastněným stranám Parisová.

„Středomořská strava klade zvýšené nároky na pěstování zeleniny, ořechů, i nákladnou péči o včelstva pro dostatek medu. Nahradit maso rybami se zdá

vhodnější, ale berme v potaz citelný rozdíl ve velikosti ryb a mořských plodů vůči skotu nebo prasatům. Veganská strava, současný hit v „dietách“, má sice nejvyšší počet kladných bodů, ubírá ale vodu k výrobě veganských potravin. Nehledě na potřebu suplementů vitamínu B12, D i vápníku, které vegané doplňují mimo stravu. Maso si však stále stojí nejhůře. Velkochovy hospodářských zvířat zabírají půdu pro pěstování krmiva i pastviny. A metan vyprodukovaný přežvýkavci extrémně navyšuje koncentraci emisí v ovzduší, i rychlost globální oteplování“.

Jediné východisko, zlatá střední cesta pro všechny, na které se Juliana s Dr. Escobarem i mnoho dalších světových odborníků na výživu shoduje.

Uniklo vám starší číslo Sféry? Hledáte doplňující informace?

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

 www.casopis-sfera.cz

Facebook Sféry je tu pro vás!

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

 facebook.com/casopis.sfera

sféra vychází jako dvoměsíčník

VYDÁVÁ

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

JEDNATEL

JUDr. Jaroslav Slunečko

ŠÉFREDAKTORKA

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

REDAKČNÍ RADA

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

GRAFIKA, ZLOM

Hana Růžičková

JAZYKOVÁ KOREKTURA

Mgr. Václav Kárník

STÁLÍ SPOLUPRACOVNÍCI

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

MARKETING, INZERCE

inzerce@diochi.cz

POŠTOVNÍ ADRESA

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

BEZ SVOLENÍ VYDAVATELE

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

NEVYŽÁDANÉ

rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí.

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

ZA PŘÍSPĚVKY

zodpovídají autoři, obsah nemusí
vyjadřovat stanovisko redakce.

FOTO, NENÍ-LI UVEDENO JINAK

istockphoto.com, pixabay.com

ILUSTRACE

Hana Růžičková

REGISTROVÁNO

MK ČR pod č. E-15 503, ISSN 1214-9454

TISK

Triangl, a. s.

Milí čtenáři,

další číslo časopisu vonící pozdním jarem a brzkým
létem máte právě před sebou. I tentokrát jsme se
snažili vykouzlit na stránkách Sféry zdraví, pohodu
a harmonii, abychom i my přispěli k zdraví a klidu
vašemu. Jak na to, navzdory „bouření a šplouchání“
kolem nás? Pojďme to uchopit tradičně celostně
a nezapomínejme nejen na tělo, ale také na naši mysl a duši a nechme se
inspirovat našimi skvělými autory.



Možná namítnete, jak moc je těžké někdy v klidu zůstat, když okolnosti
našeho života připomínají spíše rozbouřenou řeku nebo les po tornádu,
a ptáte se, jak se zachovat, když na vás někdo útočí, přelézá hranice
a neslyší váš hlas – přečtěte si *Parodii na harmonii* psycholožky Ireny
Konečné. Koučka Alena Jáchimová připomíná, že ne každý den je sluncem
zalitý a radí, co máme dělat v případě, když se o slovo hlásí „temný vlk“
v nás. MUDr. Tomáš Lebenhart zase nabízí spirituální perspektivu našeho
utrpení s možností z této roviny
vystoupit. Klid přináší a za
vyzkoušení stojí i osvědčená
havajská technika ho'oponopono.

Samozřejmě nemůžeme vynechat
stávající roční období z hlediska
tradiční čínské medicíny. Tématem
je srdce a s ním související orgány
a dráhy, více se dozvíte v článku
Petry Strmiskové, bioterapeut
Vladimír Ďurina zase doporučí,
který z řady preparátů Diochi
v tomto období podpoří vaše
zdraví. Ucelený pohled na
fungování lidského těla z hlediska
čakrového systému přináší Lucie
Vybíral Pastrňáková a jak si neničit
žáda při běžných činnostech
poradí Zuzana Baluchová.

Zdraví a kvalitní strava k sobě
neodmyslitelně patří. Pavel Drdel
je uchopil rovněž pěkně celostně –
Od kořene po nat – recepty z jeho
kuchařky vybíráme pro inspiraci.
Neuškodí ani trochu nostalgie
a závan dob dávno minulých,
určitě vás potěší povídání Šárky
Erb Škachové o Magdaleně Dobromile Rettigové. A samozřejmě na
vás čeká další inspirace a zajímavosti, namátkou hrad Červený Kameň,
astromedailonek Fridy Kahlo, Ledeč nad Sázavou, Pirátské poklady
a mnoho dalšího...

Pohodové dny časné letní plné zdraví a klidu
Srdečně přeje

Hana Němcová
šéfredaktorka
hana.nemcova@diochi.cz



Ilustrace: Eva Ova

SRDCE

v čínské medicíně

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ



V minulých dílech seriálu věnovaného orgánům z pohledu tradiční čínské medicíny jsme si již představili ledviny a játra. Nyní je čas na další z hlavních a velmi důležitých orgánů a tím je srdce. Vyjmenujeme si a podrobněji vysvětlíme funkce srdce a jeho vztah k dalším částem těla. Nezapomeneme ani na vztah srdce k pěti citům a pěti tekutinám.

Srdce (sin) je v tradiční čínské medicíně nazýváno vládcem všech orgánů. Svě výstřední postavení si srdce získalo díky duševní funkci srdce. Pokud čínský lékař mluví o srdci, nemyslí tím jen sval, který nám pravidelně tluč za hrudní kostí, ale myslí celý systém, kam patří i cévy, krev, perikard, jazyk, pot, meridián srdce, ale i emoce radosti. Popisuje dvě podoby srdce, v první uvádí srdce z krve a masa, které má tvar jako rozvinutý květ lotosu, nachází se pod plícemi a nad játry. Druhou podobou srdce je „srdce duchovní“, to je považováno za sídlo psychiky, vědomí. Duch *šen* je transformací čchi a krve a je základem života. Srdce je nejdůležitějším orgánem lidského těla a plní v něm celou řadu úkolů. I když se řadí mezi jiné orgány *cang*, je i *jangové* „ohnivé“, protože přináší k prvku Oheň. Jeho *jangová* čchi ovlivňuje celkový stav *jangu* v těle, a tedy i tepelnou regulaci těla. K jeho soustavě v rámci organizmu patří tenké střevo, cévy, tvář a jazyk. V dalších vztazích souvisí s jihem, horkem, červenou barvou, pachem spáleniny, atd.

V tradiční čínské medicíně se anatomie nikdy nerozvinula do takových detailů jako v západní, ale ve starobylých dílech nacházíme popisy orgánů i částí těla z hlediska anatomického. Jedny z nejstarších záznamů najdeme v klasické *Knize složitých otázek – Nan-t'ing*. O srdci se v ní píše: „*Srdce váží dvanáct liangů, má v sobě sedm děr... je naplněno třemi ke esenciálního moku a uschovává v sobě ducha šen.*“

FUNKCE SRDCE

1. Srdce řídí krev a cévy (sin ču süe-maj)

Srdce má na starosti krev, ovlivňuje kvalitu a cirkulaci krevní tekutiny

a také kvalitu a stav celého systému drah krevního oběhu (tepen, žil a vlásečnic). Čínská medicína pro ně využívá odborné pojmenování *maj*, respektive *süe-maj*, a tím vyjadřuje, že jsou „skladiště krve“.

Je-li srdce v dobré kondici, to znamená, že má svou čchi harmonickou, potom je krev zdravá a má správnou konzistenci, cévy jsou pružné a prů-



Hloh obecný – zázrak na srdce

chodné, krev proudí bez překážek v celém těle. V opačném případě, když čchi krve není v harmonii, negativně se odráží na kvalitě krve a na stavu krevního oběhu. I když srdce zabezpečuje proudění krve pravidelným pulzováním, musíme si uvědomit, že hybnou silou tohoto pulzování i pohybu krve je podle čínské medicíny srdeční čchi. Plná a silná čchi srdce zajišťuje rytmické pulzování srdce i udržování krve, neboť se podílí na jejím vytváření. Dostatek zdravé krve je naopak zárukou a podmínkou pro silnou a harmonickou čchi, jelikož krev je jedním z hlavních zdrojů znovuvytváření čchi v organizmu.

Vztah srdce a krve je dvojitý. Jednak srdce rozhání krev po celém těle pravidelným pulzováním a zároveň to-

kem energie čchi, čímž umožňuje, aby se výživa v krvi obsažená dostávala ke všem orgánům, měkkým tkáním, kostem, pokožce atd. V druhém případě má srdce na svědomí samotnou tvorbu a doplňování krve společně se systémem sleziny a plic. Slezina produkuje trávením potravy esenci, kterou dopravuje do plic, tam je promíchána s čistou čchi ze vzduchu a následně vstupuje do srdce. V něm

se přimíchává do krve, doplňuje ji a proměňuje se v ní.

Zdravé srdce se projevuje zdravou červenou barvou tváře a pravidelným, přiměřeně silným pulzem. S nedostatkem čchi srdce a tzv. prázdnotou krve tvář bledne, pulz je slabý a jemný. Při srážení krve a blokování žil se objevuje popelavá tvář, modrofialová barva jazyka i rtů a bodavá bolest v oblasti srdce.

2. Srdce řídí ducha (sin ču šen-č')

Pojem duch v čínské medicíně má širší i užší význam. V širším významu označuje celkový zjev člověka, celkový dojem, kterým působí. Tím můžeme myslet výraz jeho tváře, očí, způsob

S LÁSKOU KE SVÉMU SRDCI

TROMBOSERIN MULTIVITAMÍN kapsle

s unikátní směsí fytolátů a vitamínů
pro posílení celého kardiovaskulárního systému

- ▶ srdce a cévní systém, mikrocirkulace krve, krevní tlak
- ▶ Fruitflow® – patentovaná látka ze semínek rajčat pomáhá udržovat normální srážlivost krve
- ▶ Houba Čaga – sibiřská houba nazývaná „Dar od Boha“
- ▶ Koenzym Q-10 – důležitý pro energii buněk
- ▶ Byliny: pampeliška lékařská, právenka latnatá,
- ▶ Vitamíny: A, E, B1–B3, B5–B6, B12, D3, H, kyselina listová, Paba



Využijte sílu bylin pro své zdraví

řeči, chování, gestikulace a vše, co vyzařuje z jeho osobnosti. V užším významu slova je duch vyjádřen jako myšlení, mysl, psychika, vědomí. Lidskou psychiku čínská medicína nepovažuje za aktivity mozku, ale jako jeden z projevů činnosti pěti orgánů cang. Podle tohoto názoru je psychika rozložena v pěti centrech – srdce uschovává ducha *šen*, játra jangovou duši *chun*, plíce jinovou duši *pcho*, slezina uvažování, promítání a ledviny vůli. Nejdůležitějším centrem v dané souvislosti je srdce, protože ono je sídlem ducha *šen*, který řídí ostatní složky psychiky: „srdce je svrchovaným vládcem pěti cangů a šesti fu a je sídlem esenciálního ducha“. Poruchy této funkce se odrážejí samozřejmě v psychice. Mírnějšími příznaky jsou například nespavost, větší množství snů, duševní neklid. Ve vážnějších případech se objevuje duševní otupělost, malátnost, někdy až delirium, výpadky vědomí.

VZTAH SRDCE K DALŠÍM ČÁSTEM TĚLA

Srdce řídí cévy (sin ču maj)

Cévy maj čínská medicína nazývá „skladiště krve“. Jejich funkcí je nejen rozvádět krev do celého organismu, ale současně ji i udržovat v daných trasách, a zároveň jí nedovolit se vylévat mimo ně. Celý cévní systém vytváří vzájemně propojený celek s ústředním orgánem srdce. Proudění krve je zabezpečeno prostřednictvím čchi srdce. Je-li srdce a jeho čchi v pořádku, budou cévy i pohyb krve v optimálním stavu. Pokud však srdce trpí nedostatkem čchi nebo jinými poruchami, bude to špatně působit i na cévy. Projevy takového působení budou uvolňování, deformování, kornatění cévních stěn, ale mají vliv i na pohyb krve v nich, na snížení průchodnosti cév a následně nedokrevnosti příslušných částí těla či jako srážení krve.

Kondice srdce se odráží na tváři (sin chua caj mien)

Místo, na kterém se dá rozpoznat dobrá, nebo špatná kondice srdce, jsou tváře. Když je srdce zdravé a jeho čchi silná, tvář má zdravou červenou barvu



a pokožka je svěží, pružná, lesklá. Při porovnání tohoto základního vzhledu s chorobným stavem můžeme usuzovat, k jakým disharmoniím v činnosti srdce došlo. Například při nedostatku čchi srdce dostávají tváře bělavou barvu, při nedostatku krve srdce jsou tváře bledé a jakoby bez barvy. Při blokování čchi srdce se tváře mění na modrofialové, zatímco při horkosti srdce a přeplněnosti krve jsou tváře rudé až brunátné.

Vnější vývodem srdce je jazyk (sin kchaj-čchiao jü še)

Každý orgán cang má svůj vývod, který zajišťuje jeho komunikaci s vnějším prostředím. Nejinak je tomu i u srdce. Jazyk, vývod srdce, není přímo spojen se srdcem, ale z dráhy srdce vede odbočka, která prochází přes kořen jazyka. Proto se také v čínské medicíně říká, že „jazyk je výhonkem srdce.“

Srdce ovlivňuje funkce jazyka, jeho citlivost rozeznávat chutě a spoluúčast na artikulaci řeči. Čchi zdravého srdce udržuje své dráhy čisté a průchodné a bez překážek proudí k jazyku. Jazyk je pružný a ohebný, rozlišuje chutě a jasně artikuluje zvuky. Když je jeho čchi slabá, zhoršuje se propojení mezi srdcem a jazykem. To se poté projeví na funkcích jazyka. Při nedostatku krve a jangu srdce je jazyk měkký, veliký a pozorujeme bílý povlak. Při vystupování tzv. srdeční-

ho jangového ohně vzhůru se špička jazyka zbarví do ruda a na jazyku se vytvoří afy. Při blokování krve v srdci má jazyk tmavofialovou barvou, anebo se na něm objevuje tečkovité krvácení. Poruchy duševní funkce srdce způsobují neohebnost jazyka a vady řeči.

VZTAH SRDCE K PĚTI CITŮM A PĚTI TEKUTINÁM

Citem srdce je radost (si wej sin č'č')

Radost je citem, který se váže na srdce. Její nadměrnost, nebo nedostatek je odrazem čchi srdce. Při prázdnosti čchi se dostavuje smutek a melancholie. Srdce se uzavírá jakoby do sebe a brání výdeji své energie. Přeplněnost srdeční čchi podněcuje radost, rozjásanost a s jejich pomocí se srdce zbavuje nadbytečné energie. Pokud melancholie a radost, které jsou jin-jangovým protikladem citového spojení se srdeční energií, jsou extrémní, trvají často a dlouhou dobu, porušují harmonii srdce, respektive jeho čchi. Kromě zmiňovaných emocí však působí na srdce i ostatní emoce, protože v srdci sídlí duch šen, do něhož se promítají všechna citová hnutí. Nevyrovnaný duševní život nejvíce

z pěti orgánů cang postihuje právě orgán srdce.

Tekutinou srdce je pot (chan wej sin č'jie)

Pocení je podle čínské medicíny proces, při kterém se do jin přidává jang, tj. do tekutiny vstupuje teplo. Pot je tělesná tekutina, která má společný původ s krví a krev je řízena srdcem. Srdce uschovává krev a tekutinu, kterou vysílá na povrch ve formě potu. Spojitost mezi čchi srdce, krví a pocením má za následek jejich vzájemné ovlivňování. Například při přílišném pocení dochází i k ubývání krve a čchi srdce, které se projeví bušením srdce, protože oslabená jin srdce neovládá dostatečně jeho jangovou složku. Pocení je vyvoláno zvýšenou aktivitou jangu a silné pocení nakonec vyčerpává i jang, tím způsobuje celkové oslabení srdce, jeho prázdnost. Prázdnost srdce opětovně povede k pocení. Vzhledem k tomu, že „pot a krev mají společný původ“, musíme vždy myslet na to, že u lidí s nedostatkem krve není vhodné používat metody vyvolávající pocení. Lidem, kteří se často potí, je nevhodné podávat byliny hořké a suché povahy. Ty poškozují jin srdce, čili krev srdce. ☞

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

KLOUBNÍ POTÍŽE RYBÁŘE SENIORA

Nedávno mě navštívil senior, věk kolem 70 let, s tím, že již několik měsíců cítí výraznou bolest v oblasti pravého ramene, táhnoucí se až do oblasti krční páteře a hlavy. Navštěvoval již rehabilitaci, výsledek se nedostavil téměř žádný. Velice důležité bylo zjistit, co této situaci předcházelo. Pán byl vášnivý rybář, který této zálibě holdoval až do zimních měsíců, vzhledem k větrnému podzimu a zimě došlo k prostydnutí a vniknutí chladu do hlubších vrstev tkání, kde vznikla



blokace. Tuto blokaci potřebujeme zprůchodnit, tím dojde k obnovení toku energie a úlevě od bolesti. Doporučil jsem osvědčenou kombinaci **Artrizone krém**, mazat 2x denně a k tomu užívat vnitřně tablety **Alfa Artizone**, po měsíci byl u mě na kontrole a velice si liboval, že došlo k velkému zlepšení.

DVĚ DĚTI - KAŽDÉ JINÉ

Stalo se mi něco, co se již asi nikdy nebude opakovat. Na konzultaci

přišla babička se svojí vnučkou – její problémy spočívají v tom, že nekomunikuje s žádným mužem kromě svého tatínka a nyní se přidávají ještě velké strachy, zejména ve večerních hodinách. Vyžaduje rozsvícené světlo v místnosti, přítomnost někoho blízkého. Dívka byla lehce obézní, podle babičky jsou s ní také problémy s výživou, je velice vybíravá, nejí téměř žádnou zeleninu, má nadbytek mléčných výrobků, nejí žádné polévky, nemá také téměř žádný pohyb. Při konzultaci vůbec nespolečovala, nevyplázla ani jazyk kvůli diagnostice. Pouze z komunikace s babičkou jsem zjistil, že tento stav vznikl, když si maminka našla nového přítele, a zřejmě vzniklé trauma tak vytvořilo blok na muže. Víme, že strachy, vztahové záležitosti a zimomřivost mají úzkou spojitost s energií ledvin a přemýšlení zase se slinivkou, proto ta lehká nadváha a odulost. Doporučil jsem babičce zkusit vykomunikovat změny v jídelníčku, naplánovat více pohybových aktivit, více sociálních kontaktů a užívat **Levamin** a **Viraimun**. Doufám, že dojde k pozitivnímu vývoji.

Pak mě navštívila maminka se stejně starým chlapcem (8 let), který byl přesně pravý opak. Hyperaktivní, se syndromem ADHD, horkokrevný, se spoustou snů. Chlapec okamžitě spolupracoval, komunikoval, zodpověděl mi zcela bezprostředně a pohotově všechny otázky, maminka



zde byla pouze jako doprovod. U tohoto chlapce je výživa založená téměř výhradně na cukrech, od rána až po večeri, kdy jsou nejoblíbenější palačinky se skořicí, celý den pije buď džus, nebo čaj s medem. S maminkou jsme probrali nepříznivý vliv takto energeticky bohaté stravy, změna však bude těžká, protože vše dostává od tatínka, který na žádné změny a přírodní postupy nevěří. Doporučil jsem jim užívat **kapky Detoxin** a **čaj Detoxin**, protože hyperaktivita a vzteklost souvisí s přetlakem energie jater a krve.

ZDRAVOTNÍ OBTÍŽE MLADÉHO MUŽE

Navštívil mě mladý muž 26 let, původem z Ukrajiny, měl celou řadu

trávicích obtíží, urgentní nucení na stolici po ránu, průjem po jídlech, které obsahují smetanu, sýr, nadýmání, tlaky v podžebří, někdy na levé, jindy na pravé straně. K tomu tlak na hrudi, problémy se spánkem. Zdál se velmi celkově vyčerpaný, a tak jsem se začal více vyptávat. Zjistil jsem, že je velice hodný, starostlivý a doma na Ukrajině se mu před několika měsíci



narodilo dítě, které vidí jen přes počítač a k tomu ještě celkově složitá politická situace. Takže jsme tu měli jeden okruh příčin zdravotních problémů a k tomu ještě podrážděné trávení. Doporučil jsem mu upravit dietetiku, konzumovat potraviny méně těžké a dráždivé, více dietní s omezením mléčných výrobků a také více vařených a dušených jídel a polévek. Doporučil jsem **kapky Astomin** pro zlepšení trávení a **kapky Nervamin** na uvolnění psychické zátěže a vysoké úrovně stresu.

POST COVIDOVÉ OBTÍŽE ŽENY

Navštívila mě klientka, že po prodělaném covidu přetrvávají následující obtíže: studené končetiny, bolesti hlavy, zadýchávání se, mrtvení, nebo brnění rukou, velká únava, někdy také tlak na hrudi, ztěžklé nohy. Takovéto obtíže v poslední době uvádí celá řada klientů – podle mých dosavadních zkušeností může být v pozadí na straně jedné oslabení srdce a také zde může být vliv změny hustoty krve. V důsledku toho může být v těle nižší zásobením kyslíkem v periferních částech – pokud je krev hustší a červené krvinky jsou zdeformované, nedokážou se protlačit až do nejmenších kapilár, kde je pak kyslíku deficit. Proto jsem této klientce, tak jako i dalším, doporučil zvýšit pitný režim a přidat určitě



kapky Venisfér, tyto jedinečným způsobem posilují naši energii srdce, rozbíjí energetické blokády na různých místech těla, což způsobuje obsažená kurkuma, a posilují slinivku – z té podle čínské medicíny proudí energie dále do těla. K těmto kapkám doporučuji přidat 1 tabletu **Tromboserinu** denně – ten zcela prokazatelným způsobem snižuje viskozitu krve. Doufám, že se této klientce uleví, tak jako již celé řadě dalších. Opatrnosti je však nutno dbát u lidí užívajících léky na ředění krve předepsané od lékaře!

SYNDROM NÁHLÝCH HOREČEK DVOULETÉHO CHLAPCE

Nedávno jsem prováděl měření a konzultace v Brně a volala mi nešťastná maminka, že u jejího malého chlapce došlo po očkování na rotaviry k mohutné reakci, následovala hospitalizace nutná ke stabilizaci jeho stavu a od té doby mívá náhlý nástup teplot kolem 40 stupňů a to se opakuje po několika dnech. Paní doktorka jí sdělila, že je to zřejmě již trvalý stav, který by chtěla řešit nasazením léku Prednison, čehož se



právě maminka obávala. Poradil jsem jí po telefonu nasazení **kapek Astomin** v dávce 2 x 1 kapky denně a k tomu přidat homeopatikum Kalium iodatum.

Maminka se u nás tento týden zastavila, sdělila mi, že od toho dne již chlapec ani jednou neměl teplotu a Prednison nasazen nebyl.

STAŘECKÉ SKVRNY NA POKOŽCE RUKOU

Již léta dochází na pravidelné konzultace klientka, nyní již důchodového věku, příkladně se o sebe stará, takže jde spíše o formální návštěvy. Při poslední návštěvě jsem si všimnul, že se jí vytvořily na ruce tzv. stařecké skvrny ve větši



míře. Tento stav je většinou odrazem kondice jater, proto jsem ji doporučil, aby nasadila **kapky Detoxin** a užívala je dlouhodoběji, k tomu popíjela bylinné čaje na pročištění. Podle mých zkušeností lze stav a četnost těchto skvrn na pokožce příznivě ovlivnit. Na výsledek si budeme muset nějakou dobu počkat.

STŘEVNÍ OBTÍŽE V PŘEDJARNÍCH A JARNÍCH MĚSÍCÍCH

V současné době rychlého až překotného životního stylu si málokdo uvědomuje, že jsme neustále součástí přírody a to, co se děje v přírodě, nás významně ovlivňuje. Také zvýšený výskyt průjemovitých onemocnění v letošním teplém předjarním období mají klienti tendenci svádět na infekční původ. Často se nejedná o žádné přemnožené bakterie, ale o energetickou nerovnováhu, která podle čínské medicíny vzniká díky navýšení energie jater a žlučníku, která k tomuto období patří. Pokud je však nástup v přírodě příliš rychlý, dojde tak k přetlaku této energie. Ze vztahů v pentagramu víme, že játra mají tendenci vytvářet tzv. příčný



úder, který začne utlačovat ostatní trávicí orgány, to se může projevit také průjemem. K řešení je vhodné použít **kapky Detoxin**, **Astomin**, **kapsle Supracid** a **čaje Cymbopogon**, **Wendita** a hlavně velice odlehčit dietetiku, tak jak to má být v jarních měsících. 🌱

Leoš Poskočil

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



ENERGETICKÝ SYSTÉM ČAKER



A JEJICH ROLE V NAŠEM
KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ

Mgr. LUCIE VYBÍRAL PASTRŇÁKOVÁ

Jsme obětí hmoty, anebo tvůrci energie?



Kultivace vlastní energie vědomou péčí o svá vibrační pole a systém čaker může na první dojem působit ezotericky a vzdáleně reálnému životu – pokud však pod pokličku tohoto systému nahlédneme, zjistíme, že je tato péče v životě velmi praktická. Může představovat jeden z velmi funkčních nástrojů podpory celkové kvality života. Integrací této vědomé kultivace můžeme velmi významně podpořit své fyzické zdraví, mentální rozpoložení, dokonce duševní výkonnost, kvalitu emocí a v neposlední řadě také kvalitu vztahů, které žijeme. Troufám si tvrdit, že také celkový vývoj našeho života, tedy „osudu“. Nabízím vám vhled do systému práce s energiemi tak, abyste pochopili vzájemné souvislosti mezi tím, jak myslíte, co prožíváte a jak se cítíte ve svém těle a tím, čemu v životě čelíte.

Myslíte si, že se vás čakry netýkají, anebo se naopak obáváte, že k jejich práci nejste dostatečně vyškolení?

Omyl. Naše tělo, mysl a také emoce, které každodenně prožíváme, jsou v přímém napojení na energetická centra, tzv. čakry. Žijí mezi námi jedinci, kteří jejich existenci popírají, to ovšem neznámá, že se neocitají pod vlivem čakro-energetického systému.

K práci se systémem čaker není třeba žádné speciální školení ani jasnovidecké schopnosti. Pro začátek postačí upřímný záměr, dovednost pozorovat, odvaha objevovat dosud nepoznané souvislosti a vůle vydat se cestou kultivace zralejší, otevřenější a vědomější verze sebe sama. Při vědomé práci s čakrami úměrně roste také všeobecná citlivost a vnímavost, která nám může pomoci doplnit střípky vědění a zkušeností. Jak o sobě, tak o světě kolem. Ocítáme se na jakési spirále životního poznání a energie, která nás nese vzhůru... Ale nepředbíhejme. Pojďme si práci s energií a čakrami vysvětlit pohledem našeho rácia.

HMOTA ČI ENERGIE?

Většina lidí považuje za skutečnou realitu především svět hmoty, protože právě ten dokážeme vnímat svými smysly a následně zpracovat rozumem. Podle fyzikálních zákonů však energie nezaniká, pouze dochází k její přeměně, tedy transformaci. Co se děje s životní energií poté, co tělo zemře? A jak je to při zrození? Síla, která formuje tělo a jeho schopnosti pochází z prapůvodní, tzv. absolutní energie, Prány. Konkrétní

projev této energie na úrovni těla již označujeme pránou s malým „p“. V čínské a japonské tradici se tato energie nazývá ČCHI. Životní energie proudí (anebo by ideálně proudit měla, neb její stagnace vede k nerovnováze a časem k onemocnění) na úrovni těla, emocí a myslí komplexními systémy. Bez energie je hmota mrtvá. Těmito systémy jsou:

1. Vibrační pole neboli „energetická“ těla – jsou energetická pole, aura, která vyzařují náš vnitřní energetický stav těla, myslí, emocí a ducha.

2. Čakry neboli distribuční energetická centra – fungují na jednu stranu jako antény přijímající energii z okolí (z přírody, Slunce, kosmu, od dalších bytostí, lidí...) a na stranu druhou energii vyzařují v závislosti na kvalitě vnitřního energetického vyživení a distribuce energie pomocí nádí. Díky čakrám jsme stále v bezprostřední interakci se silami, které působí na různých úrovních našeho bytí a ovlivňují kvalitu našeho života. Ať si to připustíme, či nikoliv.

3. Nádí, rozvodné kanálky energie, které si můžeme představit jako energetické tepny. Některé zdroje uvádí 72 tisíc nádí, jiné historické texty zmiňují dokonce 350 tisíc nádí na lidské tělo. Těmi nejdůležitějšími jsou centrální kanály Sušumna, Ida a Pingala. Vedou v oblasti páteře a propojují celý energetický systém těla. Číňané a Japonci znají podobný systém kanálků energie, které označují meridiány.

JAKÝM ZPŮSOBEM ENERGETICKÁ POLE OVLIVŇUJÍ NÁŠ KAŽDODENNÍ ŽIVOT?

Docela zásadně – na úrovni fyzického zdraví, tělesné odolnosti a imunity, na úrovni emocí a významů, které svým zkušenostem přisuzujeme, na úrovni myslí a způsobu přemýšlení (které může být intuitivní či spíše racionální povahy) a také v neposlední řadě na úrovni celkové kvality života, jak ji vnímáme a prožíváme.

Zvu vás k prakticky pojaté a stručné exkurzi do vibračních těl tak, abyste pochopili určité souvislosti mezi akcí/reakcí zkušeností ve svém životě ... Tedy jak konkrétně vibrační pole ovlivňují vaši imunitu, mentální rozpoložení či vývoj „osudu“?

1. ÉTERICKÉ VIBRAČNÍ POLE

má přibližně stejný tvar a velikost jako lidské tělo. Jeho aura lehce přesahuje konkrétní fyzické tělo, které energeticky chrání. Nese tvůrčí a vitální životní sílu celému organismu. Zajímavé je, že éterické fyzické tělo se vytváří vždy nově při každé inkarnaci a dle zdrojů zaniká tři až pět dní po smrti fyzického těla. Pokud dojde k narušení a oslabení tohoto vibračního těla (například vlivem negativních myšlenek či zatěžujících emocí), přichází onemocnění. Nikoliv v důsledku působení vnějšího světa, ale vlivem disharmonie a nedostatečného vyživení uvnitř těla. Dříve než se nemoc projeví přímo na fyzickém těle, je možné vidět narušení aury.



Praktická uvědomění do života

Nemoc nepřichází z vnějšího světa, brány nemoci otevíráme ať už vědomě či nevědomě nastavením svého éterického pole. Čím dříve se budeme ochotni zříci polohy „oběti“, o to rychleji zakusíme pocit zdraví.

Jak harmonizovat a posílit své éterické pole?

Rostliny a stromy vyzařují energetické pole velmi blízké tomu našemu. Je tedy skvělé chodit často do přírody, trávit čas na zahradě, mezi stromy, anebo využívat aromaterapii, neboť esenciální oleje nesou kvality harmonizující éterické pole.

2. EMOČNÍ (ASTRÁLNÍ) VIBRAČNÍ POLE

Je nositelem našich pocitů, emocí a charakterových vlastností. Aura emočního těla může vyzařovat až několik metrů kolem člověka. Toto emoční pole je velmi proměnlivé. Vyzařuje určité stále vlastnosti vycházející z charakteru a postoje člověka, na druhou stranu vyzařuje proměnlivost emocí a pocitů, které aktuálně prožíváme. Silné negativní emoce (zlost, hněv, strach, zoufalství...) zabarvuje toto pole do jiných barev, než povznášející emoce jako láska, soucit, pochopení. Kromě krátkodobých pocitů jsou v této auře „uvězněny“ také dlouhodobě neosvobozené emoce, strachy, nedostatek lásky či sebedůvěry. Tyto uvězněné emoce pak svými vibracemi

přitahují podobné frekvence. Proto se lidé v určitém emočním naladění potýkají se situacemi, které ještě posilují jejich původní rozpoložení. Jak v negativním a destruktivním kontextu, tak v tom tvořivém a povznášejícím. Zde přichází na řadu právě často zmiňované „zrcadlení“. Za zmínku stojí také skutečnost, že emoční vibrační pole nezaniká po smrti. Naopak, přechází se svými kvalitami do následující inkarnace.

Praktická uvědomění do života

Měli jste někdy pocit, že zažíváte nevysvětlitelné strachy a další omezující pocity? Pravděpodobně si nesete neuvolněné zážitky uvězněné v emočním poli a ty ovlivňují okolnosti vašeho současného života.

Jak harmonizovat své emoční pole?

Vzdát se hodnocení a rozdělování zážitků na dobré a zlé. To dělá racionální rozum. Ovšem škatulkování vede často k ukládání dalších traumat a posilování vnitřních energetických bloků. Je třeba si uvědomit, že „vše, co nám do života přichází, nese své poselství.“ Je tedy třeba přijímat to, co přichází a vzít si z každé zkušenosti poznání, s věčností, nikoliv s hořkostí. A pokud z našeho nitra vychází „stín“ nežádoucí emoce, je fajn tuto emoci prožít, přiznat si ji a nechat ji odejít. Tím se emoční tělo čistí.

3. MENTÁLNÍ VIBRAČNÍ POLE

Je nositelem našich myšlenek, idejí, racionálního a také intuitivního poznání.

Právě racionální myšlení, kterým většina lidí hledá cestu k pravdě, se váže na vnímání fyzického světa a hmoty. Má obecně nižší vibrace a jeho schopnost porozumění bývá zkreslována neuvolněnými emočními strukturami z emočního pole, které přisuzují životním zkušenostem významy. Tím dochází k řetězení opakujících se myšlenkových schémata, podle kterých soudíme události kolem sebe. Racionální rozum tedy nedokáže být nestranný a objektivní, jak se obecně tvrdí.

Naproti tomu myšlení a poznání ve formě intuice a náhlých vnuknutí přicházejících z duchovního pole je otevřené přijímat a integrovat pravdu, která je v souladu s univerzálními zákonitostmi. Toto poznání může přicházet formou obrazů či zvuků, které mysl převádí do myšlenek a slov. Tato poznání nám zprostředkovávají vhléd do pravé podstaty a přirozenosti věcí a zkušeností.

Praktická uvědomění do života

Sebereflexe: Do jaké míry necháváte svá životní rozhodnutí omezovat svými starými zkušenostmi a emočními traumaty a do jaké míry dáváte prostor novým možnostem, aniž byste je předem odsuzovali? Zkuste vypořizovat, kdy vám staré strachy a bolesti berou svobodu a brání vám v radosti.

Jak harmonizovat své emoční pole?

K vyšším vibracím mentálního pole máme přístup přes šestou a sedmou čakru, tedy třetí oko a temeno hlavy. Zkuste vědomě s dechem tato místa propojovat.

4. DUCHOVNÍ (KAUZÁLNÍ) VIBRAČNÍ POLE

Má ze všech polí nejvyšší vibrace a ovlivňuje tak kvalitu vibrací všech ostatních polí, které povznášá k nejvyššímu možnému vyjádření. Duchovním polem zažíváme vnitřní jednotu a soulad s ostatním bytím. Je také tou božskou částí v nás, která je nesmrtelná a přetrvává celou cestu evoluce. Pouze díky duchovnímu vibračnímu poli můžeme poznat svůj zdroj a plně porozumět smyslu svého života.

Praktická uvědomění do života

Sebereflexe: Ocitli jste se někdy v blízkosti duchovně osvíceného člověka, mistra nebo učitele a vnímali jste blaženost, vnitřní klid, narůstající sílu,

radost a štěstí? Pravděpodobně jste zakusili sílu aury jeho duchovního pole, které může sahát až několik kilometrů daleko.

Nyní, když jsme porozuměli vlivu energií vibračních polí na naše bytí a žití, můžeme se posunout dále, k systému čaker.

SYSTÉM ČAKER

Některé zdroje uvádějí, že se v lidském těle nachází přes 88 tisíc čaker, neboli „rozvoden“ energie. Tedy každý orgán či orgánová soustava jsou velmi citlivé na typ přijímané energie. Nejdůležitější čakry se nachází v oblasti sleziny, na šiji, na dlaních a chodidlech. Sedm hlavních čaker se nachází podél hlavní osy těla, páteře, na přední straně. Právě z přední strany těla (éterického pole) se nachází tzv. kšetry, jakési vstupní brány k čakře. Čakry si můžeme představit jako květ, často se uvádí lotosový květ, právě díky trychtýřovitému otevřenému tvaru. Rozdělení květů na jednotlivé okvětní lístky znázorňuje kanálky energie, nádí, kterými energie do čaker proudí a je vedena dál do vibračních polí. Symbolický počet okvětních lístků lotosového květu každé čakry odpovídá počtu kanálků, které energii do čakry přivádějí. Od čtyř u kořenové čakry až po tisíc u čakry na temeni.

Čím je dána odlišnost muže a ženy?

Vysvětlení se může nabízet hned vícero, existuje však velmi zajímavý poznatek ohledně směru otáčení jednotlivých čaker, které je odlišné u žen a u mužů. Každá čakra s sebou nese určité kvality a jejich rozvoj. Směr otáčení vpravo značí jangový mužský aspekt, AKTIVNÍ postoj a VŮLI, v nadměrném vyjádření také AGRESIVITU a NÁSILÍ. Směr otáčení vlevo značí jinový ženský aspekt, PŘÍSTUPNOST A PASIVITU, v nadměrném vyjádření SLABOST. Tento poznatek je dobré zohlednit při zkoumání souvislostí práce s čakrami. Může nás zavést k zajímavým a hodnotným AHA momentům v rámci poznání sebe sama, svého partnera či svých blízkých. Vědomosti ohledně otáčení čaker je možné využít také v určitých typech terapií.

Sedmiletý vývojový cyklus

Veškerý vývoj přírody se děje v cyklech, člověk není výjimkou. Zjevně v průběhu života čelíme výzvám různého charak-



teru, jsme otevření odlišným vlivům a zkušenostem, poznání. Některé antroposofické systémy pracují s vývojovým cyklem, např. Waldorfská pedagogika, a je pozoruhodné, že tyto systémy jsou v souladu s učením o funkcích a úlohách systému čaker. Každých sedm let dominuje vliv jedné čakry (počínaje touto první kořenovou). Současně se během tohoto sedmiletí prožívají ve svém vlivu postupně i ostatní čakry (od první až po sedmou). Vždy tak, že hlavní vliv má jedna čakra dominantní pro celý sedmiletý cyklus určující také hlavní téma pro toto období. Vedlejší úlohu má pak další čakra, která nese téma pro jeden rok. Tak procházíme rok za rokem dalšími vývojovými stupni. Základní proměna je vždy možná každých sedm let. Ve věku 49 let, tedy 7 čaker krát 7 let, ukončujeme první vývojový cyklus poznání. Poté otevíráme druhé kolo, které někteří v pozeňnaném věku 98 let dokončují.

SYSTÉM ČAKER, HLAVNÍ TÉMATA A OBLASTI ŽIVOTA, KTERÉ OVLIVŇUJÍ

1. ČAKRA – ČAKRA KOŘENE, MULADHARA

První čakra se nachází v oblasti hráze, u kořene páteře. U mužů se kořenová čakra otáčí doprava, u žen doleva.

Základní princip čakry: tělesná vůle být

Harmonizační barva: červená

První čakra představuje **energetické propojení s matkou Zemí, je výživou**

hmoty těla. Podporuje zdraví buněk celého těla, všech tkání a orgánů. První čakra představuje **pradůvěru v život, je bezpečným domovem**, který poskytuje **zázemí, podporu, dává stabilitu a vnitřní sílu.**

2. ČAKRA – SAKRÁLNÍ, SVADHISTANA

Druhá čakra se nachází v oblasti podbřišku. U žen pravotočivá, u mužů levotočivá.

Základní princip čakry: tvoření a rozmnožování bytí

Harmonizační barva: oranžová

Druhá čakra podporuje a harmonizuje vše tekuté v těle – krevní a lymfatický oběh, trávicí šťávy a další tekutiny. Současně souvisí také se vším dalším, co teče a plyne, jako jsou právě emoce. **Druhá čakra zkvalitňuje emoční prožitek, harmonizuje intimní život, podporuje sexualitu, posiluje inspiraci a celkovou tvořivost.**

3. ČAKRA – SOLAR PLEXUS, MANIPURA

Nachází se v oblasti solaru plexu. U žen levotočivá, u mužů pravotočivá.

Základní princip čakry: utváření bytí

Harmonizační barva: žlutá

Manipura souvisí se **silou osobnosti, odvahou, sebedůvěrou a vnitřní stabilitou.** Vědomá péče o třetí čakru **podporuje cestu za realizací životních záměrů.** Třetí čakra je **vnitřním ohněm**, který posiluje, ale dokáže také nekompromisně spálit. Je zdrojem vnitřního světla.

4. ČAKRA - SRDEČNÍ, ANAHATA

Nachází se v oblasti srdce. U žen pravotočivá, u mužů levotočivá.

Základní princip čakry: odevzdanost bytí

Harmonizační barva: zelená a růžová
Srdeční čakra souvisí se schopností vnímat a prožívat **vřelost, laskavost, soucit, lásku**. Jak směřem k sobě sama, tak ke svému okolí. Vědomá péče o čtvrtou čakru podporuje lásku k sobě sama i k okolí, **otevřít srdce** k přijímání života takového jaký je, ve své pestrosti a s **důvěrou v celý proces** vedený silami a energiemi, které jsou daleko za hranicemi poznání našeho rácia.

5. ČAKRA - KOMUNIKAČNÍ, VIŠŮDDHI

Nachází se v oblasti hrdla. U žen levotočivá, u mužů pravotočivá.

Základní princip čakry: souznění s bytím

Harmonizační barva: blankytně modrá
Višuddhi je čakrou komunikace, souvisí se schopností **komunikovat jak se sebou sama, tak se svým okolím**. Vědomá péče o pátou čakru podporuje na jednu stranu sebepoznání v autenticitě a přirozenosti, vybízí k **naslouchání a vyslyšení vnitřního hlasu** a k **otevřené komunikaci se sebou sama**. Na stranu druhou harmonická funkce páté čakry **podporuje upřímnou a otevřenou komunikaci s okolním světem**. Přes oblast krku **vyjadřujeme vše, co v nás žije**: náš smích, pláč, naše pocity a emoce, úmysly, přání, myšlenky, názory, obavy a celkově naše vnímání světa.

6. ČAKRA - TŘETÍ OKO, ADŽNA

Třetí oko se nachází v oblasti mezi obočím, uprostřed čela. U žen pravotočivá, u mužů levotočivá.

Základní princip čakry: poznání bytí
Harmonizační barva: indigová

Adžna je čakrou otevírání **vnitřního zraku**. Harmonizace šesté čakry podporuje **důvěru v sebe sama a ve svou vnitřní moudrost**. Někdy vnímáme a vidíme svět kolem sebe skrze omezený průhled dalekohledu. Zaměříme pozornost na jeden objekt, situaci, problém a vzájemná propojení a souvislosti nám unikají. Jako když vejdemo do temného prostoru a svítíme si kapesní svítilnou, která osvětlí vždy jen část celku... **Pokud však otevřeme vnitřní zrak dokořán, můžeme vidět obraz celý.**

ČAKRA - KORUNNÍ, SAHASRÁRA

Sedmou čakru si můžeme představit jako korunu či svatozář zářící zlatobílým světlem na temeni hlavy. U žen levotočivá, u mužů pravotočivá.

Základní princip čakry: čiré bytí

Harmonizační barva: zlatobílá
Sahasrára je čakrou spirituálního poznání. Poznání, jež se k nám dostává prostřednictvím sedmé, korunní, čakry jde mnohem dále než vedení ráciem či intuicí. **Při otevření sedmé čakry**

přestáváme být odděleni od celku

a vnímáme jednotu. Díky harmonizaci sedmé čakry, **harmonizujeme celý čakrový systém.** energii těla propojujeme s božským světlem.

DÁTE NA VĚDU, ČI SPIRITUALITU?

Stejně jako při hlubším poznávání čaker pozorujeme vibrace energie a jejich odlišné působení na náš celkový fyzický, mentální, emoční a duševní stav, vědci pozorují různé úrovně vibrační energie ovlivňující projev hmoty. Vědní obor, který se tomuto zkoumání intenzivně věnuje, je kvantová fyzika. Současně se neurovědy a epigenetika zabývají vlivem emočního prožitku na stav fyzického těla. Vznikem neurotransmiterů, biochemických vodičů v mozku, coby reakcí na emoční prožitek, dochází ke stimulaci genů uložených v našem genomu. Ty mohou být jak zdravý podporující, tak rozvíjející nemoc. Studie těchto výše zmíněných vědních oborů potvrzují to, co víme o čakrách a energetických systémech vibračních polí. Některé kultury již mnoho tisíc let... Vládne hmota energii anebo energie hmotě? Jsme obětí hmoty, anebo mocná tvůrčí stvoření? Máme svobodu volby? Odpověď si můžete sami. Jedno je jisté. Vědomě zvolenou myšlenkou začíná proces proměny. 🌱

Mgr. Lucie Vybíral Pastrňáková

Mentorka zdravého pohybu, vědomé práce s myslí a biohackingu, autorka řízených meditací pro děti i dospělé, www.light-soul.eu



INZERCE



KRÁSA ZAČÍNÁ UVNITŘ

REGENERACE VE SFÉŘE

DOKONALÝ A KOMPLEXNÍ SYSTÉM REGENERACE ORGANIZMU

Tak, jak fungují energetické čakry v návaznosti na fungování hmotného těla, podobně i tradiční čínská medicína využívá znalosti energetických drah – meridiánů, které tvoří v těle energetickou síť. Tato síť vzájemně propojuje jednotlivé orgány a orgánové soustavy do jednoho celistvého celku, jehož fungování je odvislé od úrovně průchodnosti energie všemi meridiány. Dráhy probíhají 3 až 5 mm pod kůží a v určitých bodech vystupují na povrch v tzv. akupunkturálních bodech. Za základ energetického komplexu považujeme 12 základních a 8 vedlejších drah. Energie prochází všemi uvedenými drahami a její harmonický průtok je základem lidského zdraví. Případná disharmonie v energetickém systému meridiánů má za následek jak fyzické nemoci, tak poruchy psychických stavů.

Při řešení zdravotních komplikací je důležité věnovat pozornost celému systému, ne pouze jedinému orgánu.

REGENERACE VE SFÉŘE je název uceleného a kompletního systému detoxikace a regenerace organismu, který je sestaven na základě znalosti tradiční čínské medicíny a jejich energetických drah. Skládá se z 12 základních bioinformačních přípravků, každý přípravek představuje důmyslně vyvážené kompozice bylin z celého světa, které jsou obohaceny o homeopaticky připravené informace minerálů, rostlin a dalších látek, které zesilují účinek bylinného extraktu. Tím se výrazně rozšiřuje jejich indikační spektrum, selže-li jeden způsob, je připraven v jednom přípravku druhý, nebo se oba způsoby násobí a tím dosahují rychlejšího účinku.

Všechny přípravky z REGENERACE VE SFÉŘE jsou navrženy bioterapeutem a diagnostikem Vladimírem Ďurinou, který do nich vložil více než třicetileté zkušenosti s regenerací těla, a jsou vyzkoušené přímo na něm samotném. Tvůrce Vladimír Ďurina o produktech DIOCHI zmiňuje:

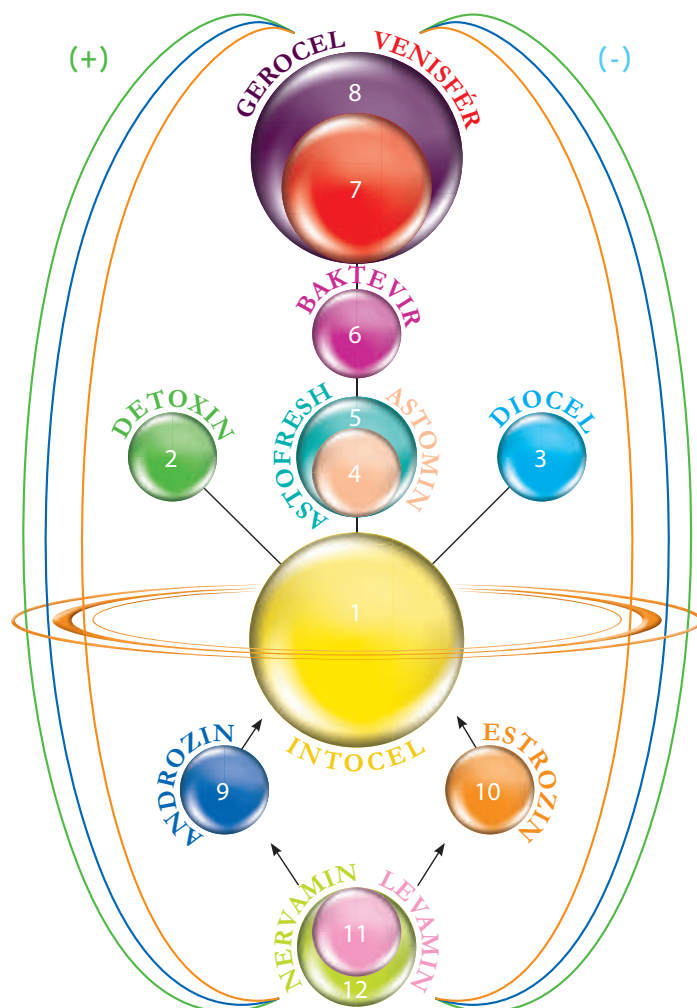
„Mým cílem bylo vytvořit takový produkt, který bude stejně silný jako antibiotika a bude na přírodní bázi.“

POZICE VE SFÉŘE A OBLAST PŮSOBNÍ

Barva přípravku stanovující pozici v systému Regenerace ve Sfěře. Určuje působení na danou část těla a meridián.

- | | | |
|----|-----------------|--|
| 1 | Sféra 1 | plexus solaris
meridián opasku a tenkého střeva |
| 2 | Sféra 2 | játra, žlučník
meridián jater a žlučníku |
| 3 | Sféra 3 | ledviny, močový měchýř
meridián ledvin a močového měchýře |
| 4 | Sféra 4 | žaludek, sliznice, slinivka
meridián žaludku, slinivky a sleziny |
| 5 | Sféra 5 | aktivátor, harmonizátor
meridián žaludku a plic |
| 6 | Sféra 6 | plíce, tlusté střevo
meridián plic a tlustého střeva |
| 7 | Sféra 7 | srdce, tenké střevo
meridián srdce a tenkého střeva |
| 8 | Sféra 8 | tři zářiče, osrdečník, buňky
meridián tří zářičů a osrdečníku |
| 9 | Sféra 9 | mužská hormonální sféra
meridián ledvin a močového měchýře |
| 10 | Sféra 10 | ženská hormonální sféra
meridián tří zářičů a slinivky se slezinou |
| 11 | Sféra 11 | tonikum, afrodiziakum
meridián tří zářičů a osrdečníku |
| 12 | Sféra 12 | trankvilizér
meridián žaludku a plic |

- | |
|-------------------|
| INTROCEL |
| DETOXIN |
| DIOCEL |
| ASTOMIN |
| ASTROFRESH |
| BAKTEVIR |
| VENISFÉR |
| GEROCEL |
| ANDROZIN |
| ESTROZIN |
| LEVAMIN |
| NERVAMIN |



JAK SI NENIČIT ZÁDA

během každodenních činností



Mgr. ZUZANA BALUCHOVÁ

Pro zdravá záda je důležité nejen cvičení, ale také jak sedíte, stojíte, spíte, jak sportujete nebo jakou nosíte obuv.

SED

Základem správného sedu je správně nastavená židle a pracovní plocha.

NASTAVENÍ ŽIDLE A PRACOVNÍ PLOCHY

Výška sedáku: Sedák židle nastavte tak, aby při dosednutí byly vaše hýždě o kousek výš než kolena, tzn., že úhel v kyčelních kloubech by měl být mírně nad 90°. Pokud máte židli bez možnosti zvýšení sedáku, využijte sedací klín nebo jiné pevné, ale měkké vypodložení pánve.

Opěrka: Pro delší sezení je vhodná židle s podporou bederní páteře. Pokud vaše židle takovou opěrku nemá, můžete ji nahradit bederním polštářkem, válečkem nebo mírně nafouklým overballem.

Područky: Područky nastavte tak, aby byla ramena uvolněná, ne povytažená k uším.

Opora chodidel: Při sedu musí chodidla dosáhnout celou plochou na zem. Pokud se vám to nedaří, použijte pod nohy podložku.

Vzdálenost židle od stolu: Židle by měla být co nejblíže u stolu, abyste se při práci nad stůl nenakláněli.

Výška stolu: Výška stolu má být taková, abyste při opření paží měli lokty v pravém úhlu.

Monitor počítače: Obrazovka počítače je ve vzdálenosti cca 50 cm, přímo před obličejem. Horní řádek na monitoru je ve výšce očí.

Doplňky k PC: Pokud používáte notebook, je vhodné připojit myš a externí klávesnici. Bez těchto pomůcek byste byli nuceni mít ruce blízko u sebe. To vede ramena do vnitřní rotace, hrudník do uzavření a způsobuje kulatá záda. Obrazovka notebooku by měla být v úrovni očí.

K vyvýšení notebooku můžete použít podložku nebo skládací stolek. Ani drahá židle a ergonomicky nastavená pracovní plocha vás však před bolestí zad neochrání. Neméně důležité je, jak budete sedět a sed kompenzovat.

SPRÁVNÝ SED

Chodidla: Chodidla jsou od sebe na šíři boků, celou plochou na zemi. Opíráte do nich část svojí váhy. Paty jsou pod kolena.

Kolena: Kolena jsou lehce od sebe. Podkolenní jamka je volně, není stlačená okrajem židle.

Pánev a kyčle: Kyčle jsou o kousek výš než kolena. Pánev je lehce nakloněná vpřed. Cítíte oporu o sedací hrboly, ne o kostrč.

Bederní páteř: Bederní páteř je díky naklonění pánve v přirozeném zakřivení, opřená o polstrování židle nebo v kontaktu s bederním válečkem či overballem.

Hrudník a ramena: Ramena jsou uvolněná. Hrudní kost směřuje vzhůru.

Ruce: Pokud jsou ruce opřené, jsou lokty v pravém úhlu. Pokud pracujete na klávesnici a s myší, jsou předloktí, zápěstí a ruka v pomyslné přímce, ne v zalomení.

Hlava: Hlava je v prodloužení páteře, brada je lehce vzad. Vytahujte se nahoru za korunkou hlavy.

Dech: Dýchejte volně nejen do hrudníku, ale i do břicha.

KOMPENZACE SEDU

Popsaný sed představuje pro tělo nejmenší zátěž. Páteř je při něm v přirozeném zakřivení, břicho ani hrudník nejsou utlačené, omezená není ani funkce žilního a lymfatického systému nohou. Ani správný sed není dostačující prevencí bolesti zad. Jakákoliv statická poloha je nepřirozená a dlouhodobě škodlivá. Řešením je dopřát tělu alespoň jednou za hodinu změnu:

- **Vstaňte:** Ve stoji můžete vyřídit telefonát nebo si popovídat s kolegou. Alternativou jsou polohovatelné stoly, u kterých můžete při práci stát.
- **Projděte se:** Zajděte si pro pití, vyjděte poschodí, běžte na čerstvý vzduch.
- **Protáhněte se:** Využijte cvičení z kapitoly Office yoga – protažení v kanceláři z knihy „O bolesti zad“ (J. Hnízdil, Z. Baluchová) a v sedě nebo ve stoji se protáhněte.
- **Využijte varianty sedu:** Vyzkoušejte sed na gymnastickém míči nebo balanční čochce. Tyto pomůcky nutí zádové svaly k aktivitě, brání strnulému sedu. Další alternativou je klekačka, která vede ke správnému naklonění pánve a napřímení trupu. Míč ani klekačka však nemají oporu pro záda. Svaly se po pár desítkách minut unaví, záda hrouť. Používejte je proto krátkodobě, jako doplněk sezení na klasické židli.

STOJ

Ve stoji je nejvíce patrná svalová nerovnováha trupu: hlava vysunutá před tělem, schoulená ramena, kulatá záda, vystrčené břicho, prohnutá bedra. Časté jsou také asymetrie stranové –

VŠE SOUVISÍ
SE VŠÍM

Odbourejte stres a uvolněte stažení těla

LEVAMIN kapky

Levamin od slova LEVITOVAT = LÉTAT

Bylinné kapky s extrakty bylin, které pomáhají navodit **klid, pohodu, relaxaci, dobrou náladu a harmonizují centrální nervový systém.**



DIOCEL ARTRIZONE krém

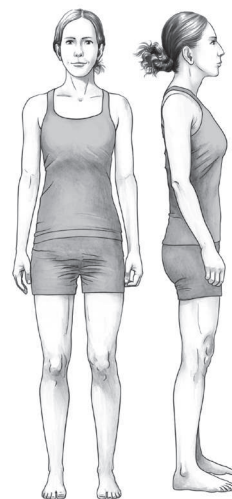
Masážní krém s ozonizovanými oleji a extrakty bylin uvolňující klouby, kosti a svaly.



nevědomé přenášení váhy na jednu nohu. To vede k vysunutí boku a vychýlení páteře z osy. Obvykle přitom preferujete tutéž stranu. Asymetrie zatížení se časem může projevit bolestí zad nebo bolestí a opotřebením přetěžované dolní končetiny. Při stoji můžete nerovnováhu a přetěžování pohybového aparátu buď prohlubovat, nebo čas v něm strávený využít k nácviku správného stoje. Zatížení kloubů a svalů je při něm ideálně rozložené, nedochází k přetěžování pohybového aparátu. Současně při něm můžete posílit ochablé svaly, korigovat asymetrii držení těla, zmírnit bolesti v zádech, prohloubit dýchání a posílit sebevědomí.

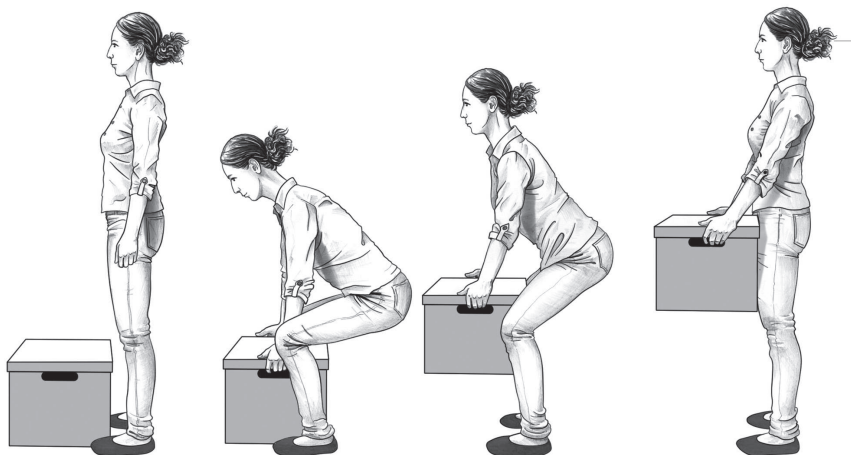
SPRÁVNÝ STOJ

Chodidla: Chodidla jsou od sebe na šířku boků, rovnoběžně, váha těla je rovnoměrně rozložená na plochy chodidel. Vnímáte stejnoměrně oporu o patu, přední část chodidla, vnitřní i zevní hranu nohy. Symetrické zatížení chodidel tvoří stabilní základnu pro správné držení těla.



Kolena: Kolena jsou v uvolněném přirozeném postavení (ani pokrčená, ani protlačená dozadu). Česky směřují lehce do stran pro správné nastavení kyčlí do zevní rotace. Pokud takové nastavení česek není možné bez odlepení palců chodidel, vytočení kolen naznačte alespoň v představě a palce nechte na zemi.

Pánev: Pánev je v mírném podsazení, kostrč směřujte dolů, stydkou kost vzhůru. Hýždě jsou aktivní, ne ale



křečovitě stažené. Spodní břicho pracuje, dech ale není omezený. Takové nastavení pánve umožní správnou křivku bederní páteře a napřímené držení těla.

Hrudník a paže: Hrudní kost směřuje vzhůru. Ramena i paže jsou svěšené.

Hlava: Hlava je v ose páteře, brada zasunutá dozadu, ale jen tak, abyste mohli volně dýchat. Vytahujte se pomyslně za korunkou hlavy.

Dech: Dech plyne volně. Směřujete ho nejen do hrudníku, ale i do břicha.

Takový stoj se může zpočátku zdát nepřírozený a namáhavý. Je to proto, že každý má držení těla zafixované nejen tělesně, ale i mentálně. Nácvik správného stoje berte jako cvičení, ve kterém si nejprve uvědomíte svůj dosavadní stoj a zjištěné chyby postupně opravíte. Do správného stoje se snažte během dne nastavit co nejčastěji, třeba při čekání na zastávce, ve frontě, při hovoru nebo při čištění zubů. Postupně se stane vaším automatickým nastavením. Odlehčíte tak nejen zádkům, ale zlepšíte si i sebevědomí.

MANIPULACE S BŘEMENY

Nákupy, stěhování věcí, ale i obyčejné zdvihání koše s mokrým prádlem nebo zvedání dítěte jsou pro záda riziková. Přivodit si můžete blokádu zad nebo svalové zranění. Zvyšuje se tlak na meziobratlové ploténky, ty se vyklenují, může dojít k porušení jejich vazivového obalu a ploténka vyhrzne. Ublížit si můžete jak

při jednorázovém nešetrném zvednutí těžkého břemene, tak při opakovaném zvedání břemen lehkých. Nejrizikovější je pozice s ohnutými zády a nataženými koleny. Pokud jste při zvedání nebo pokládání daleko od břemene, nestojíte pánví a chodidly směrem k břemenu, riziko poškození zad se zvyšuje.

SPRÁVNÁ MANIPULACE S BŘEMENY

- Postavte se přímo před břemeno.
- Chodidla jsou ze široka od sebe, pevně ukotvená na zemi.
- Pokrčte kolena a s rovnými zády se snižte do podřepu.
- Uchopte břemeno a rovnoměrně ho oběma rukama držte co nejbližší u těla.
- Břemeno zvedejte tahem a postupným narovnáním kolen, záda jsou stále rovná.
- Pokud se s břemenem otáčíte, pohybujte celým tělem, nejen trupem, ale i nohama.
- Při pokládání břemene udržujte rovná záda, kolena pomalu pokrčte do podřepu, břemeno položte přímo před sebe. Neuspěchejte ani pokládání břemene, může být stejně rizikové jako zvedání.

Pokud vás záda bolí nebo se vám bolest chronicky vrací, vyhněte se zvedání těžkých břemen úplně.



Požádejte o pomoc, nebo si náklad rozložte na několik menších částí.

KABELKY A BATOHY

Kabelka záda asymetricky zatěžuje. Rameno, na kterém ji máte, musí působit proti její váze. Na vychýlení těla musí reagovat i svaly trupu. Změna držení těla se vlivem častého nošení kabelky může v těle i mysli fixovat. I bez ní pak můžete mít jedno rameno výš než druhé, páteř nakloněnou ke straně.

Jestliže se bez kabelky neobejdete, volte model s širším, měkkým popruhem, aby nedocházelo k útlaku svalů a nervově cévního zásobení horní končetiny. Kabelku noste co nejméně, mějte v ní co nejméně věcí, při nošení střídějte ramena. Pokud přenášíte notebook, knihy nebo nákup, volte raději batoh. Váha je u něj rovnoměrně rozložená, nedochází k asymetrickému přetížení šíje ani stranovému vychýlení těla. Navíc se vám při chůzi uvolní ruce a umožní tak správný souhyb pánve proti hrudníku koši. Batoh volte s širšími polstrovanými popruhy, případně se zádkou konstrukcí, která umožní odvětrávání a zabrání pocení zad. Pro těžké náklady je vhodný batoh s bederním a hrudním popruhem. Popruhy musí být nastavené tak, aby netísnilly a batoh přitom pevně seděl na těle. 🚫

Mgr. Zuzana Baluchová (1988)

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





PARODIE NA HARMONII

Ing. Mgr. IRENA KONEČNÁ

„Taková je pravda. Karty jsou rozdány. Kostky jsou vrženy. Takto to prostě je. Stojím za tím...” Možná i vy jste někdy stáli tváří v tvář někomu, kdo věděl, kdo nepochyboval o své pravdě, kdo byl pevný.

Jenže...

Co když zrovna teď je ta pevnost, kterou jindy obdivujete, na překážku?

Protože vy:

Potřebujete víc času... Myslíte si, že je nutné problému věnovat více pozornosti... Na rozdíl od ostatních jasně vidíte, že řešení má tato rizika, a proto je nutné... Nebo prostě, protože nároky a očekávání vyplývající z tohoto jasného, pevného ná- zoru vy nemůžete nebo nechcete plnit?

Když poučky nefungují

Určitě jste stokrát slyšeli, že máte být asertivní, otevření, nebát se vyjádřit, nebo dokonce jít do konfliktu. Jenže co když to stejně nefunguje? Co když už jste to zkusili a stejně nic? Co když je síla, proti které stojíme, na nás příliš?

Zrovna nedávno jsem něco takového zažila. A stal se zázrak! Člověk, který stál roky na svém, uznal, uviděl, pochopil jinou perspektivu. Jen to. Trvalo to dva dny a dvě noci.

Svět se změnil a ze situace, ze které jsem neviděla východisko a která dlou-

hodobě vyčerpávala, se stal zdroj moudrosti, síly i lásky (a to píšu s plným vědomím toho, jak kýčovitě nebo naivně to může znít). Kromě naděje, že tato (možná na první pohled malá) změna umožní další viditelnější, hmatatelnější změny, je tu i příliv energie, který mi říká: „Tohle dokážeš. Tohle můžeš.”

Pomohla mi jedna jediná věc. Odhodlat se a odvážit se působit problémy. V mém případě velké problémy. S vědomím možných následků, bez emocí, s odhodláním, že je to v dané situaci bezpodmínečně nutné.

Pokud máte s někým problém, zaříd'te, aby ho měl i on s vámi.

Povahou jsem harmonizátor, takže představa, že působím někomu problém, je mi nepříjemná. Nechci ubližovat, chci prospívat. Nechci škodit, chci podporovat. Jenže harmonie,

která přehlíží jednu stranu a ustupuje síle druhé strany, není harmonie, ale rezignace a to vyčerpává a oslabuje. Roky jsem naslouchala pravdám typu: „Je to jen tvůj problém, je to jen v tvé hlavě. To si musíš srovnat v sobě a problém nebude.”

Jenže mně nakonec pomáhá pravý opak. Já dobře vím, že „je to v mé hlavě”, zároveň jsem však musela připustit, že i hlava druhého v tom hraje nemalou roli.

Myslet si, že je vše 100% moje věc, je stejná lež jako to, že je to 100% věc těch druhých a já jsem oběť. Bez přenechání části odpovědnosti, bez ochoty vzdát se stoprocentní kontroly se prostě nedá pohnout dál.

Jak se to projeví prakticky? Představte si, že někdo „pevný“ ve svém postoji vám třeba vynadá nebo vás nutí udělat, co nechcete, zachová se neurvale, hrubě, nevhodně, zraní vás nějakou poznámkou nebo něčím, co ani nepovažuje za podstatné. Máte s tím problém?

Ohradíte se, ale on(a)neslyší. Bráníte se, ale přijde jen další útok. Pak se situace nějak zklidní, než se opět zopakuje. Máte problém! Klíčová otázka je, zda ho má i ten druhý. Pokud ne, nečekejte žádnou změnu.

Pokud se v této situaci necítíte dobře. Nezbyvá než začít působit problémy.

Inventura vlastních sil

Jdete do bitvy, ne na procházku a je nutné se připravit a vybavit. Tím zásadním a možná rozhodujícím krokem je velmi pečlivě spočítat vlastní síly. Uvědomit si, v čem spočívají, proč i já jsem důležitá/ý, o co se mohu opřít, proč i já mám šanci. Množství těch zdrojů není zdaleka tak důležité, jak to na první pohled vypadá. To, co vám pomůže, je spojit se s těmi, které máte, a spolehnout se na ně. Prostě není nutné mít deset mečů různé velikosti. Je nutné vědět, že mám jeden a ten nabrousit. Je nutné vědět, že můj kůň umí pekelně rychle utíkat a nechat ho před bitvou odpočinout. To je to, co nám chybí, když se snažíme uplatnit rady o asertivitě nebo otevřenosti. Jdeme do toho, ale koně necháme ve stáji nebo zjistíme, že den předtím běžel hlavní dostih a je na konci svých sil.

Inventura je důležitá, protože často vidíme sílu více v druhých a méně si uvědomujeme svou vlastní. Své silné stránky považujeme za normu a svoji důležitost nebo přínos pro druhé bagatelizujeme. Při inventuře si potřebujeme pojmenovat a uvědomit v čem jsme důležití my sami, proč jsme pro druhé přínosem, co na nás cení, z čeho čerpají, co poskytujeme. Být si toho vědom bez bagatelizování pomůže odvážit se zachovat

se tentokrát jinak než obvykle. Možná jen o trochu. Ale i to může mít zásadní dopad.

O co se vyplatí bojovat

Cílem je postavit se za sebe a být vzat do hry. Ne vyhrát nebo porazit druhého na hlavu, ale být brán/a vážně. Opravdu vážně. K tomu je potřeba něco, co je harmonizátorům vzdálené milion světelných let. Stát na svém. Pevně. Bezohledně. Ano, píšu a myslím bezohledně. Empatie je dobrá věc, ale může vás slušně poslat ke dnu, pokud budete empatičtí jen k tomu druhému. Pokud druhý neslyší, nevidí vás, musíte svoji stranu uznat a podpořit vy. Nikdo jiný to neudělá.

Je to nepříjemné. Je v tom vnitřní rozpor, že toto přece nechcete, že nechcete být stejní jako druhá strana. Že přece víte, že tohle nikam nevede, protože moudřejší ustoupí atd. Pokud se rozhodnete těmto hlasům v sobě protentokrát (na chvíli) nenaslouchat a ustojíte vnitřní konflikt s plným vědomím, že se to děje a že to tak chcete, máte šanci. Máte šanci, že vytrváte dostatečně dlouho, aby vás druhý začal brát vážně. Pak si možná s radostí a úlevou dovolíte projevit podporu a empatii. To je to, co harmonizátoři umí skvěle. A bude to fungovat také skvěle, když nejprve dostatečně podpoříte to své.

Jak dlouho tedy vytrvat v zastávání se svého pohledu?

Dokud neprosadím, co chci? Ne, dokud nevidím, necítím, že mě berou vážně. Pak je teprve možný dialog, teprve pak je možný konsensus, kompromis nebo cokoliv jiného.

Všechno předtím je jen parodie. Parodie na harmonii.

Každý zájem, každá potřeba v nějakou chvíli potřebuje být prioritou, a tak logicky upozadí na chvíli potřeby jiné. Nelze být zároveň teplý i studený. Pokud potřebujete chlad, musíte být chvíli studený, pokud teplo, horký. Jedno vylučuje druhé. Ne, nemusím prosadit vždy svoji pravdu. Nemusí být po mém, ani není nutné protlačit moje řešení. Co je ale důležité, životně důležité, aby ve chvíli, kdy na sebe naráží protichůdné zájmy, názory, potřeby pohledy, byly dostatečně přibrány do hry oba dva.

Klíčové je pro vás hlídat si hranice a občas použít kouzelné slůvko: „NE“. Stanovte si hranici, co jste ještě ochoten(na) dělat pro druhé a kam už nepůjdete. A buďte někdy sobecký(á) a položte si otázku, co za to všechno, co děláte, chcete. Nakonec muži a semetriky mají něco navíc. Mají respekt. Můžete ho mít i vy! 🌍

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



INZERCE



Studujte s námi!

Vysoká škola aplikované psychologie v Terezíně

Přijímáme přihlášky ke studiu na rok 2022/23

www.vsaps.cz



Tříletý bakalářský studijní program

**PERSONÁLNÍ
A INTERKULTURNÍ
MANAGEMENT**

- Psychologie v aplikacích
- Bez přijímacích zkoušek
- Denní i kombinované studium
- Zajímavé propojení psychologie, sociologie a managementu posune vaši kariéru a obohatí váš život

MUDR. KATEŘINA CAJTHAMLOVÁ:

Do televize? Nikdy!

LUCIE ŠILHOVÁ foto archiv



Nerada se fotí, a najednou stála před kamerou. Nesnáší
direktivní přístup k pacientům, a najednou vyhazovala
lidem jídlo z lednice. Kvůli televiznímu pořadu, jenž šel proti
všem jejím zásadám, vyhořela, ale také objevila nový svět.
Svět, kde lékaři šikanují obézní, odmítají je léčit a týrají je
nedůvěrou. A na druhé straně toho světa pokřivené vnímání
těla, kdy lidi považují za krasavici podvyživenou ženu a věří,
že by bylo fajn se jí podobat.

▼ **Kdy nastala proměna lékařky, jež se
toužila věnovat výzkumu, v drsnou
doktorku Kateřinu z pořadu „Jste
to, co jíte“?**

V roce 2005 mě požádal Petr Havlíček, abych spolupracovala na pořadu, do něhož chtěl jít jako frontman. Moje role měla být konzultantka přes zdraví, případně psychiku, poradit, kdo ze zájemců zhubnout se pro televizi hodí, kdo ne. Ptala jsem se ho, proč se do takového projektu pouští. „Může to být dobrá reklama. Chtěla bys do televize taky?“ zeptal se. Zdělala jsem se. V žádném případě! To byla moje podmínka. Byla jsem zrovna po těžkém rozvodu a nebyla jsem v dobrém psychickém ani fyzickém stavu. V téhle fázi života bych se označila za zakomplexovanou, vyzáblou, cynickou mrchu. Úděsná kombinace! Pak mě oslovila Martina Hoffmanová, dramaturgyně pořadu „Jste to, co jíte“. Ptala se mě, jak bych já, lékařka, něco takového dělala. Bránila jsem se, že mám s Havlíčkem domluveno něco jiného, ty dvě věci jsem si totiž vůbec nespojila. Navíc Martina říkala, že formát vyžaduje jako hlavní postavu ženu. Vypτάvala se mě, jak bych s lidmi pracovala, jak bych vysvětlovala všechny ty věci kolem hubnutí. Lidsky jsme si sedly, to se člověku nestane často takhle napoprvé. Náklonnost trochu utlumila moji nechuť koketovat s televizí. Jeden hlas říkal: „Petr má možná pravdu, byla by to fajn reklama.“ Druhý hlas: „Ne, to nedám.“ A ten první: „Holka, možná by ses mohla někde mihnout. Ale ne, to je blbý, vždyť je to komerční televize.“ Hodně jsem se hádala sama v sobě. Tehdy jsem ještě nevěděla, že když váháte, odpověď zní ne. Protože v opač-

ném případě nad ničím nedumáte a jdete do toho. A já váhala hodně, čili moje odpověď správně měla znít ne. Jenže jsem byla tehdy hodně zmatená a vyčerpaná, a to člověk moc logicky neuvažuje.

▼ **Takže jste dostala dvě nabídky. Jednu
od Petra Havlíčka, druhou od televize
Prima. V obou šlo o stejný pořad, ale
vy jste si to nespojila. Jak to bylo dál?**

Pozvali mě na casting, prý o mně mluvil pan Havlíček a já už budu vědět. No jasně, jde o tu lékařskou podporu. Casting byl v neděli, já byla zrovna na chalupě s „převozníkem“. Víte, kdo je „převozník“? Muž, se kterým chodíte, abyste zalepili díru po předchozím vztahu, ale ještě se necítíte na to navázat další vážný. Mně se v neděli nikam nechtělo, ale „převozník“ byl z televize nadšený, a že mě na casting odveze. Když jsem pak na místě viděla doktor-ku Ivu Málkovou a doktorku Moniku Golkovou, zmátlo mě to. Hele, to nějaká blbost, říkám „převozníko-“vi“. To není casting na účastníky, ale na frontmana pořadu. Tam nejdu! Ale on mě přemlouval: „Neblázni, slíbila jsi to.“ V tu chvíli jsem jasně věděla, že do televize fakt nechci. „Převozník“ měl skvělý nápad, jak z toho vybruslit s čistým štítem. Poradil mi, ať tam jdu a udělám nějakou šílenost, aby mě nevzali.

▼ **Vyházela jste produkčním jídlo
z lednice?**

Dámy na castingu byly vyfiknuté, já jak od plotny, vyhublá, nenamalovaná, blbý brejle. Všude kamery, to bylo něco pro mě, já trpím, už jen když se fotím. U lednice stála obézní dáma,

které jsem měla vysvětlit, proč je tlustá. Otevřela jsem lednici, ta byla plná uzenin. Mrkla jsem na dámu a v tu chvíli mi naskočil systemický výcvik. Zrovna jsem totiž byla v jeho první čtvrtině. Co nesmí udělat člověk v pomáhající profesi? Urážet klienta! Super, jdu do toho! Udělám tu nejhorší věc, co mě napadne. Tak jsem na tu nebožačku spustila: „Co to máte na břiše za špeky? To se nedivte, že jste tlustá, když jíte tohle! Tohle je samý tuk! To je odporné!“ Byla jsem za fúrii a čúzu a nevím za co ještě, a aniž jsem to tušila, trefila jsem se rovnou do formátu. Kdybych věděla, že jde o pořad „Jste to, co jíte“, nastudovala bych si ho předem. A určitě do něj nešla.

▼ **Proč?**

Protože byl proti všemu, čemu v medicíně věřím. Člověk za vámi přijde se svým trápením a důvěrou, že mu pomůžete. A ne, že ho začnete ponižovat. Musí věřit, že mu neublížíte. Máme přece v Hippokratově přísaze *primum non nocere* („především neškodit“). A nejhůř ublížíte člověku slovem. To jsem dobře znala. Pamatovala jsem si ze Žižkova, jak lze skupinu agresorů jednou větou doslova vykastrovat. Věděla jsem, jak dlouho si lidé pamatují, když jim někdo řekne něco fakt ošklivého. Formát pořadu byl celý přesně o tom. Lidé se do něj přihlásili s důvěrou, že jim poradím, a já je měla týrat? Připadalo mi to celé absurdní. Vrátili jsme se na chalupu, měla jsem z toho ještě pár dní špatný pocit. Ten završila Martina Hoffmanová, když volala, že mě televize bere. Snažila jsem se vykrotit, ale hrozili mi sankcemi, protože jsem podepsala papír, kde bylo vypsáno, co se stane,

když odmítnu. Volala jsem na všechny strany, jak je mým zvykem, když mám problém. Jedna z mých klientek, Američanka, zpěvačka, říká: „*No problem, hire an agent*“ – najdi si agenta, ten tě z toho vyseká. Poradila mi jméno, celé jsem jí to předala a ve-sele si užívala zbytek dovolené. Načež mi volá tehdejší agentka a říká: „Hele, mám pro tebe dobrou zprávu. Zvýšili pětkrát tvůj honorář a já jsem to za tebe podepsala.“ A bylo to tady zas. Jenže zázraky jsou logické. Zrovna jsem totiž přišla o klienty z Rádia Svobodná Evropa a měla velké starosti, jak pokryju náklady na ordinaci, na hypotéku, na děti. A tady se mi na-

supervizorem a jen díky tomu jsem nějak ustála fakt, že jsem poprvé v životě vyhořela. Byla jsem tehdy totálně rozsekaná na cucky.

▼ **V televizi to vypadalo jinak. Sebevědomá lékárka kráčí pevně ve svých lodičkách utřít dalšího nebožáka.**

Tady vidíte, jak je reality show mimo realitu. V době, kdy začalo natáčení, jsem po rozvodu byla na dně. Vychrtlá, vycuclá, bez aktivní hmoty, vrásčitá a s polovinou vlasů, než mám teď. Na svou výšku 165 cm jsem vážila padesát kilo. To jsem byla skoro v pásmu podvýživy, já, bývalá judistka! Do mé-

netušila, že celý život zřejmě trpěla poruchou příjmu potravy, takže jsem jí tím pořadem vysloveně zmáčkla knoflík. No prostě šílené. Ale musím být spravedlivá. Některé věci jsem si díky televizi užila. Měli tam například špičkové vizážisty. Vladimír Staněk v první sérii přesně vyhmátl specifika mé postavy. Sestavil mi takový šatník, který jsem si hned koupila s tím, že se budu lépe cítit ve věcech, které jsou moje, a budu v nich normálně chodit. Starali se mi o vlasy, sháněli neuvěřitelné brýle. Díky televizi se mi dokonce zvedlo sebevědomí a naučila jsem se vyjednávat. Znovu opakuji, že bylo skvělé, že jsem v té době procházela psychoterapeutickým výcvikem, protože kdyby toho nebylo, nepomohla bych ani sobě, ani lidem, ani formátu, ničemu. Ale protože se to dobře sešlo, byl pořad úspěšný. Skončil po sedmi letech, kdy jsme všichni vnímali, že se už vyčerpal. Ale i tak jsme vydrželi ze všech zemí, kde se „Jste to, co jíte“ vysílalo, nejdéle.

▼ **Nakonec s vámi účinkoval i Petr Havlíček, jenž vás k němu původně „jen“ přizval.**

Od začátku jsem trvala na tom, že nebudu dělat výživové poradenství, nebudu v pořadu vařit a že chci pracovat s ním. To mělo za následek, že Péťu nakonec museli přizvat. On byl ten, který mě k tomu přivedl, a já všem říkala, že bez něj do pořadu nejdou. Tak se stalo, že česká verze pořadu „Jste to, co jíte“ byla jedna z mála, kde účinkovala dvojice. Podle mého to pomohlo. Mohli jsme diskutovat, měli jsme každý svůj pohled, navíc model muž – žena vždycky funguje. Tehdy se moderátorské dvojice ještě moc nenosily, my jsme ukázali, jaká v nich může být síla. A protože jsme byli celosvětově nejlepší, mohli jsme si leccos dovolit. Protože když jste nejlepší, každý dělá to, co chcete vy. Ne naopak. Mohli jsme si diktovat a zvat skvělé spolupracovníky: Olgu Šípkovou, Davida Huffa a Martina Šťastného.

▼ **Co vám pořad dal kromě nového šatníku a většího sebevědomí?**

Protože šlo o reality show a ne vzdělávací seminář, musela jsem věci říkat stručně, jasně a jednoduše. Plus jsem



skytnul pravidelný příjem. Až na to, že jsem se nechala uvrtat do něčeho, o čem jsem bezpečně věděla, že se z toho zblázním. Pán Bůh mi s těmi penězi sice dost pomohl, ale víte, jak to je – vždycky něco za něco. Jen si to vezměte: nerada se fotím, tak jsem stála rovnou před kamerou. Nesouhlasím s direktivním přístupem, formát ho vyžadoval. Já nechtěla být frontman, tak jsem teda byla. Chci pomáhat lidem, co se trápí s nadváhou. Jenže výsledkem stovky hodin natáčení a střihání bylo pětáctýřicet emocionálně vyhocených minut, kdy nějaká čůza ječí na chudáky, co už neví kudy kam. A na mě, introvertku, se otočí hledáček bulváru. Ještě že jsem procházela psychoterapeutickým výcvikem. Každý díl jsem řešila se svým

díí jsem vstoupila ve svém nejhorším stavu po psychické i fyzické stránce. Neměla jsem rezervy. Stěhovala jsem se zadlužená do nového bytu se dvěma dětmi v pubertě. Příšerná konstelace. Jeli jsme dvanáctihodinové natáčecí dny, o domácnost se starala dcera Anička. Děti byly úžasné, všechno ustály. Držela jsem je od televize dál, ostatně neměly ani zájem kouknout se třeba na natáčení. Myslím, že se mi povedlo zachovat je celkem v anonymitě. Přesto mi syn tehdy řekl, že jsem mu vymazala identitu. Už to nebyl on, Cajda, ale už to byl „jen“ syn od tý Cajthamlový. Moje maminka zase kamarádkám tvrdila, že to v televizi nejsem já, takhle se její dcera nechová. Pohrdala mnou, jak jen to maminky někdy umějí. To jsem tehdy ještě

získala schopnost vnímat plynutí času. To se mi pak hodilo na různých přednáškách, dodnes bezpečně poznám, kolik času jsou dvě minuty. Kromě toho jsem se vycvičila v tom být autentická. Další plus bylo, že jsem zjistila věc, kterou jsem do té doby netušila, že mám nějaký typický hlas. Dodnes mě lidi poznávají hlavně podle něj. Mohu změnit image, jak chci, můžu být v roušce, bez brýlí. Ale když promluví, poznají mě. Bez pořadu bych si také neuvědomila, jak šikovné mám děti a jak dobré mám přátele. Bála jsem se, aby mi nezáviděli nebo aby mnou nepohrdali. Nepřišla jsem ale ani o jediného blízkého člověka. Lidé to prostě brali jako mou práci. Samozřejmě, mí američtí pacienti říkali: „Wow, you are on TV!“ Vysvětlovala jsem, že v Česku je to přece jen trochu jinak. V první fázi mě ještě lidé tolik neznali, takže když se mě média ptala, jaké to je, být slavná, odpovídala jsem, že naštěstí žiji v České republice. Za pár let, v době největší slávy, což byl rok 2010, už lidé koukali, co nakupuji, co si dávám v restauraci za jídlo. To zůstalo dodnes. A já si v duchu říkám, proboha, neznáte můj zdravotní stav, nic o mně nevíte, jak můžete hodnotit, co mám na talíři? Naštěstí jsem vždycky jedla ráda ryby a zvěřinu, takže mohl přijít bulvár, jaký chtěl, s klobásou mě nenachytal. Mně to totiž nechutná. Taky mám ráda knäckebrot a nemám ráda čokoládové dorty, čemuž nikdo nevěří. Ale to je jejich problém, ne můj.

▼ **Dost často se do vás strefovali, že lidem radíte, jak zhubnout, sama ale přibíráte.**

Já jsem ale potřebovala přibrat a také jsem tehdy přestala kouřit. Když jsme začali točit, byla jsem podvyživená. Během času jsem přibrala zpět na svých normálních šedesát. Bylo to deset kilo, z toho dvě třetiny svalů, které mi před tím ubyly. Zbytek byl tuk, ale i ten jsem potřebovala. Díky tomu mi začaly zase normálně růst vlasy, zlepšila se mi pleť. Byla jsem veselá, vyrovnaná, klidná. V tomhle případě bylo super, že jsem introvertka. Protože jediné, na čem takové povaze záleží, je váš vlastní názor plus názor přátel. Je úplně fuk, o čem žvaní bulvár. Můj dědeček

vždycky říkal, že kvalitní potlesku se měří kvalitou tleskajícího.

▼ **Jak jste vycházela s účinkujícími? Dělal to na mě dojem, že s některými jste pracovala i mimo kamery. Jako by se ta „fúrie“ pomalu měnila v laskavou pomáhající.**

Bylo mi jasné, že nemohu s těmi lidmi jen tak po třech měsících, po které trvalo natáčení, skončit. Dohodli jsme se, že ke mně mohou chodit i pak. Samozřejmě zadarmo a jen budou-li chtít. Pár z nich mě navštěvuje dodnes, někteří aspoň píšou e-maily. Z toho mám radost, protože vidím dlouhodobý efekt. V době, kdy jsme začínali, měli obezitologové pětiprocentní úspěšnost. My pětikrát vyšší. Nenutili jsme lidi do hladovění, přidávali jsme jim jídlo podle zdravotního stavu, kontrolovali laboratorní hodnoty před začátkem hubnutí a na konci určitého časového úseku, čili jsme měli obhajitelné kazuistiky. Bohužel o ně v té době nikdo z obezitologů neměl zájem. Přesto jsem požádala o členství v České obezitologické společnosti, ale zvířátka v lese se shodla, že mě mezi sebe nechťejí. Řekla jsem si, no tak fajn, tím jste dali najevo, že nejste vědci. Ti totiž vítají odlišný názor...

▼ **Přesto máte kvůli, nebo díky tomu - záleží na tom, z jaké strany se na to díváte - nálepku doktorky přes hubnutí. V podstatě se vás na nic jiného neptají.**

Je mi to fuk. To je výhoda introvertů. Měla jsem na to papír, ale naplno mi to



Lucie Šilhová /
Kateřina
Cajthamlová
**ZÁZRAKY
JSOU LOGICKÉ**

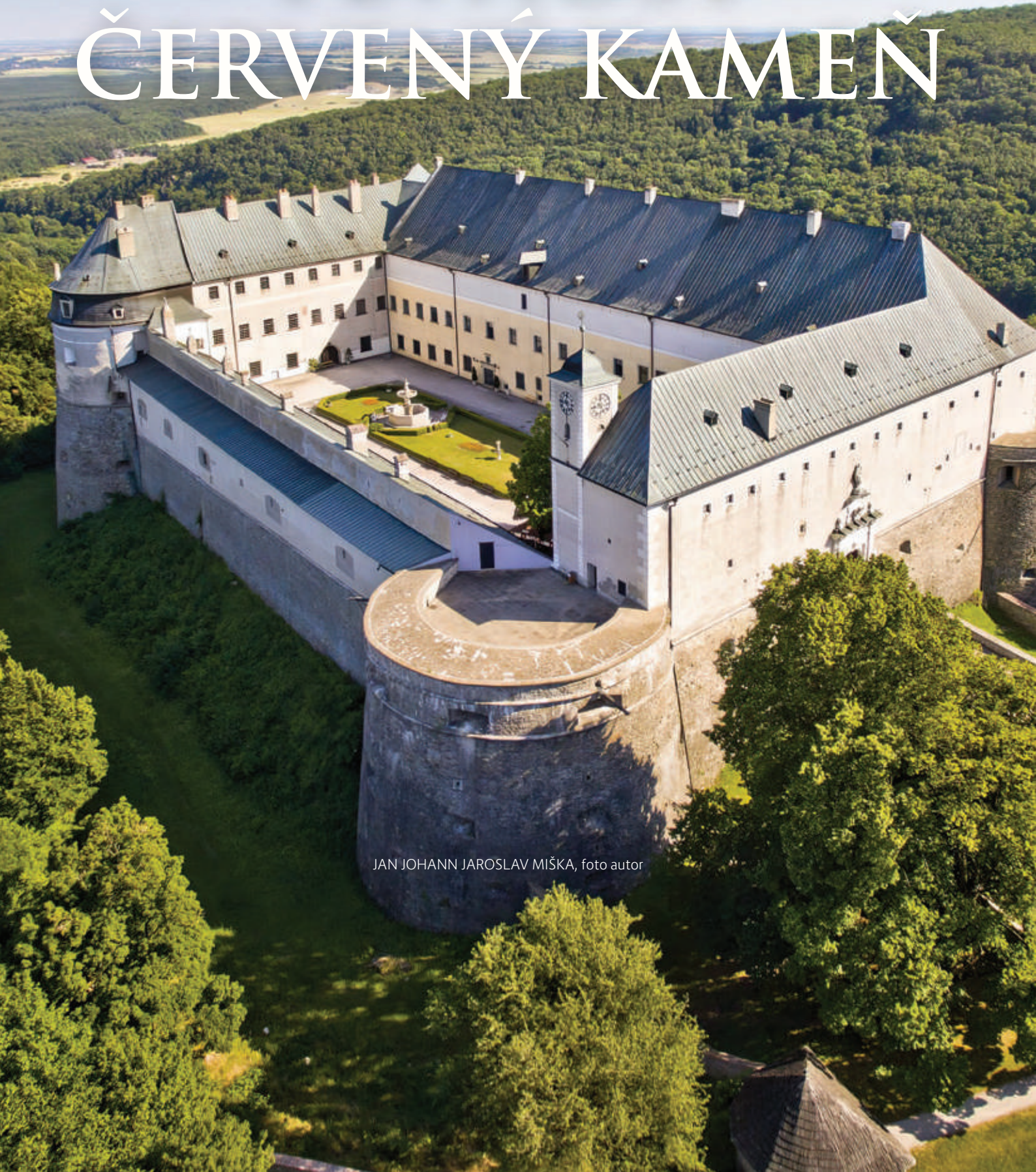
došlo právě až s televizí. Dostala jsem se pod palbu bulváru a fakt jsem se z toho nehroutila. Říkala jsem si: kdo pozná i přes média, že jsem slušný člověk, pochopí, o co mi jde. Velmi příjemně mě nedávno překvapil marketingový ředitel jedné hotelové sítě. Já totiž, když mi někdo řekne, že mě zná z pořadu „Jste to, co jíte“, automaticky pokládám otázku: které tři věci jsme podle vás tehdy chtěli lidem říct? Tenhle pan ředitel, můj vrstevník, v brejličkách, elegantní, trochu jako Oldřich Nový, prostě závan minulého světa, odpověděl: „Tak za prvé o podvýživě tlustých. Za druhé o tom, že by se mělo jít k lékaři, než začnete hubnout, a pak zase, až zhubnete. No a za další, že u každého má ztloustnutí jinou příčinu.“ Byla jsem nadšená, že to tam viděl.

Úryvek z knihy *Zázraky jsou logické*, ptala se Lucie Šilhová, vydalo nakladatelství Vyšehrad

Publicistka Lucie Šilhová se od začátku své profesní dráhy věnuje ženám z nejrůznějších úhlů pohledu. Pracovala v mnoha populárních ženských titulech, například magazín Ona Dnes, ELLE, Marianne, Cosmopolitan.



HRADNÍ PEVNOST ČERVENÝ KAMEN



JAN JOHANN JAROSLAV MIŠKA, foto autor

Při energetickém vyhodnocování historického jádra Trnavy, na něž jsem byl pozván badatelským spolkem Trnavská trojruža, nebylo možné vynechat některé zajímavosti nacházející se v jejím okolí – právě o nich si dnes budeme povídat.

Začneme například významným keltským a slovanským hradištěm Smolenice – Molpír. Jeho energeticky nejvydatnější místo se nachází v poslední, až třetí části akropole před vysokým srázem. Sousední smolenický hřbitov má kromě hrobky Pálffiů (osou vstupních dveří prochází vydatná energetická linie), ještě jednu zajímavost. Na několika kamenných náhrobcích v řadě najdeme ukřižované ženy.

Nedaleký Smolenický hrad patřící Slovenské akademii věd je jejím reprezentačním sídlem, proto není volně přístupný. Zpustlý jej koupil v roce 1777 hrabě Ján Pálffy. Jeho opravu a obnovu dokončenou až ve 20. století řídil však až hrabě Josef Pálffy. Je přestavěn do románské novogotiky a postaven na energeticky vydatném místě, což je zřetelně patrné také na jeho parkovém okolí.

A teď se už přesuňme k hradu Červený Kameň, který se nachází na jihovýchodním svahu Malých Karpat a jehož dominantou jsou jedinečné bateriové věže. Patří mezi nejzajímavější hrady Slovenska. Je znám pod několika dalšími jmény: Vöröskő, Rothenstein, Pipersburg, Bibersburg, což v češtině znamená Bobří hrad. Pojmenování odkazuje na jeho sklepní základ. Hrad nechala postavit kolem roku 1230 dcera uherského krále Bély III. a manželka českého krále Přemysla Otakara I. Byl součástí řetězce karpatských strážních hradů. Při vojenském tažení na východ král železný a zlatý Přemysl Otakar II. obsadil nakrátko také hrad Červený Kameň. Hrad byl před přestavbou zbourán a v jeho místě byla vybudována v letech 1535 až 1537 renezanční pevnost, kterou v roce 1588 dostavěl hrabě Pálffy. Pevnost se poté stává honosným renezančním sídlem s hodnotnými uměleckými interiéry. Dvanáct let po přestavbě, 23. 4. 1600, hrabě Mikuláš II. z Erdödu v jeho zdech zemřel.

Hrad má neobvykle velká sklepení. Největší z nich je 70 metrů dlouhé, 7 metrů široké a neuvěřitelných 9 m vysoké. Má převelice neobvyklou studnu. Jejím středem neprochází pramen jak to je u studní obvyklé. Je totiž propojena s podzemním jezírkem. Druhá na nádvoří je nad pramenem. Hradní renezanční pevnost patří pod správu Slovenského národního muzea v Bratislavě a je celoročně přístupná.



Mohutné opevnenie hradu Červený kámen



Několik náhrobků se ženou na kříži, hřbitov Smolenice



Červený „kámen“ hradu Červený kámen



Sklepní studna hradu



Lípy se slabším kmenem pod korunou, předhradí hradu Červený kámen



Vyzařovací linie hrobky Pálffyů na smolenickém hřbitově

Co nám o hradu Červený Kámen říká pověst?

Vypráví, že se dvanáct mudrců radilo, kde hrad postavit. Jedenáct jich navrhlo vrch Kukla nacházející se proti hradu. Přesto na něm nestojí. Nejmladší z nich prohlásil, že se na protějším vrchu Kukla scházejí duchové a strašidla, proto by se tam nemělo stavět. Ostatní mudrcové ale na jeho slova nedali a na vrchu Kukle započali stavět. V místě se ale v noci děly viditelně divné věci. Jakmile se vykopaly základy a část zdí, tak dobré víly nedokončenou stavbu přenesly na druhý kopec. Mimo dosah zlých duchů a démonů. Dělníci nevycházeli z údivu. Ze stavby na Kukle totiž nezůstal na místě ani jeden kámen.

Pod hradem se nachází nevelká obec Píla pojmenovaná původně Nová Ves (1602). Její nové pojmenování odkazuje na vodní pilu, kvůli níž vznikla tato osada. Zpracovávala především jedlové dřevo a patřila majitelům hradu. Nedaleká vinařská obec Dubová je písemně zmiňovaná už v roce 1287. V blízkosti hradu, ve středu obce Častá, stojí kostel sv. Imricha s gotickými freskami. V roce 1578 se stává městečkem, do něhož se přistěhovali kolonisté z Chorvatska. Na jejím okraji najdeme největší a nejstarší kaštan jedlý na Slovensku. Obvod jeho kmene je 8,3 metru.



Obytnou část hradu obklopuje neobvykle mohutné sklepení



Zámek Pálffyů

Rovněž nelze opominout jedno z center malokarpatského vinařství, kterým je Modra. Jeho možné počátky spadají do doby rozkvětu Velkomoravské říše. Za panování císaře Rudolfa II., v roce 1607, se stává svobodným královským městem. Známa je jeho pestrobarevná habánská keramika. Uvnitř zbytků hradeb najdeme nejenom dva kostely a kapli, ale také Modranský protestantský sirotčinec (1912), který je Národní kulturní památkou Slovenska. Nemohu ještě nevzpomenout, že v okolí hradní renezanční pevnosti je několik menších přírodních rezervací s původním zalesněním.

Bylo by možné ještě zmínit mnohé další zajímavosti z okolí hradu Červený Kameň. My se ale v dalším pokračování budeme zabývat tímto výjimečným hradem. Z dálky téměř neviditelným. Je totiž hluboko zapuštěný do skály a ještě k tomu obklopený vysokými hliněnými valy. V jeho nejspodnější části jsou sklepení s vysokými klenebními stropy. A zvláštní studnou. Před hradem je dlouhá kaštanová (jírovce maďalu) alej. Stromy jsou nestejně silné. Podobně jako tomu je u všech alejí. Místy stromy nenarostou ani po opakovaném vysazení. Viditelně nám totiž ukazují, kde se jim daří a kde nikoli. O tom rozhoduje dostatek či nedostatek energie prásily v místě růstu každého stromu. Většina kaštanů v předhradní aleji je objemem kmene mohutná. Některé z nich mají spodní část kmene silnější

a horní výrazně slabší. Pouze jeden z nich, prolezlý dřevokaznou chorobou, se roky trápí na místě pro něj energeticky zcela nevhodném.

Když jsem Červený Kameň navštívil, po celou dobu prohlídky mně „vrtalo hlavou“ jediné: Nikde jsem totiž na červený kámen nenarazil. Ani při obhlídce hradu příkopem, kolem čtyř bateriových věží, tak při následné prohlídce uvnitř hradu. Teprve až na konci prohlídky, když jsme vycházeli ze sklepení, byla, napravo od schodiště, odkryta část kamenné omítky. A tam na mne konečně vykoukl červený kámen.

Hrad byl postaven na vyvřelé hornině ignimbrit, známější pod pojmenováním křemenný porfyr. Což je hornina nestejnorodé struktury a různého zabarvení. A podobně jako všechny vyvřelé horniny je porfyr energeticky někdy až velmi vydatný. Železitý červený je nejvydatnější. Proto také renezanční pevnost Červený Kameň jako celek je i po veškerých pozdějších stavebních úpravách stavbou, v níž je dobré přebývat, protože pobyt v ní energeticky posiluje lidské tělo – upevňuje zdraví a prodlužuje lidský věk. A i přes pověst, kterou jsem zmínil, se v místě hradu neobjevují duchové ani strašidla ☺.

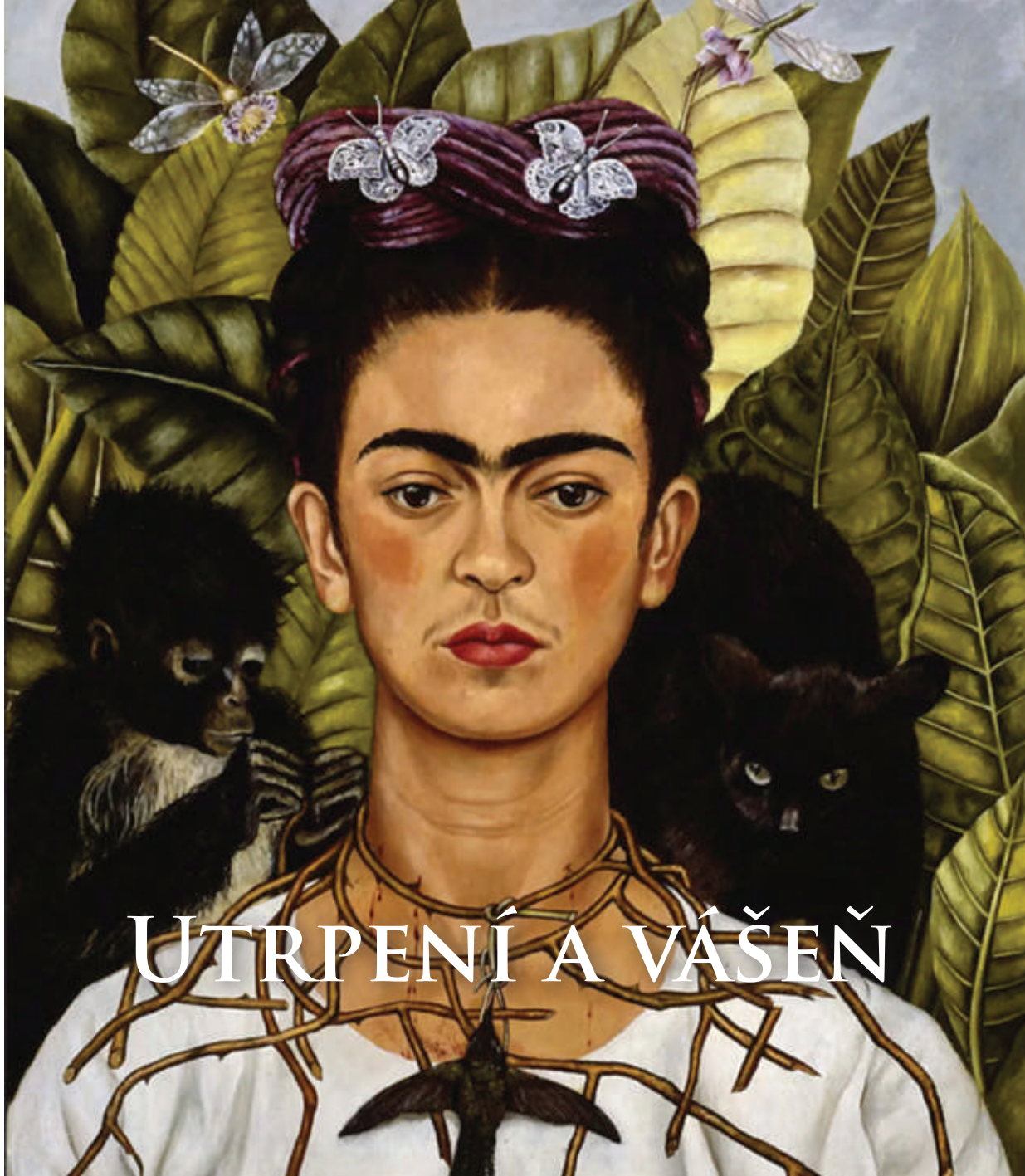
Co dodat závěrem? Snad jenom to, že Slovensko má na svém území historický stavební skvost Červený Kameň, který nemá v Evropě obdoby. O smolenickém hradu jsem se zmínil v úvodu. Jenom bych rád ještě připomenul další, po přestavbě nepoměrně mladší slovenskou stavbu, kterou je Bojnický zámek. Protože také na třetí stavbě, jinak zajímavé, a o poznání méně významné, se podílel šlechtický rod Pálffyů. Tentokrát je zastoupen hrabětem Jánem Františkem Pálffym. I když svým úmrtím nestačil přestavbu zámku dokončit, tak to je přesto úžasný romantický novogotický zámek, obklopený vodním příkopem. Údajně nejkrásnější ve střední Evropě.

Význam vydatné vyzařovací energie si Pálffyové po celá staletí velmi dobře uvědomovali a podle toho náležitě vybírali místa pro stavby svých hradů. Místa s dostatkem životní energie účelně zakomponované také staveb (totéž platí dokonce i pro výběr místa pro jejich hrobku), což se dnes neděje ani náhodou. Právě z toho důvodu se dokonce staví na mnoha místech odebírajících životní energii z lidského těla. I z toho důvodu v Česku postihuje téměř třetinu našich občanů rakovinové onemocnění. 🍀

Jan Johann Jaroslav Miška

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





ASTROMEDAILONEK

LENKA ADAMOVÁ, malby Fridy Kahlo a foto Wikipedia

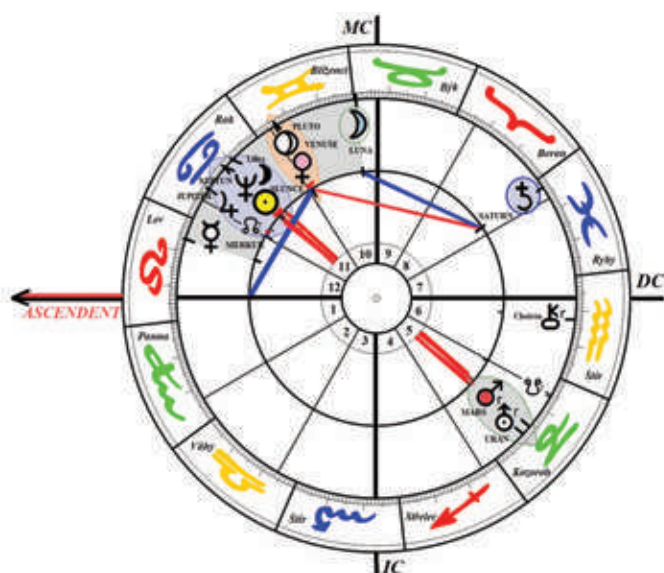
Název astromedailonku nese stejný název jako podtitul jedné z mnoha knih o **Fridě Kahlo** – *Utrpení a vášně*. Tato pozoruhodná mexická malířka je známa po celém světě. Fascinuje svým pohnutým osudem. Stala se symbolem síly, vzdoru a svobody pro mnohé lidi a v mnoha ohledech.

Pro ženy svým odmítnutím patriarchálního vymezení ženské role. Pro národnostní menšiny svým mnohonárodnostním původem, ale i tím, že si hluboce vážila kultury, v níž se narodila. Pro svobodomyšlné lidi svými nekonvenčními vztahy s ženami i muži. Pro postižené, nemocné či pochroumané svou silou, s níž vzdorovala těžkým fyzickým ranám osudu. Může nás fascinovat její výrazný výtvarný styl a samozřejmě také její jedinečný pohled na „svět“, jehož byla hlavním tématem. Svým vizuálně duchovním pojetím překračovala hranice „tradiční“ tvorby a snově symbolická atmosféra jejích obrazů fascinovala

nejen surrealisty. A pak ta vášně, s níž žila svůj život, stravovaná láskou, bolestí, vizí revoluce, silnými léky. A přes všechny hrůzy života se životu kořila.

Kořeny

Rodové kořeny měla Frida spleť a barvité. Otec byl maďarsko – německo – židovského původu a ještě v mládí přesídlil do Mexika. Našel si zde za ženu sice rodilou Mexičanku, ta ale měla indiánsko-španělské kořeny. Frida, předposlední z narozených děvčat, vyrůstala v proslulém modrém domě (podle barvy zdí), a tam také posléze upoutána na lůžko



Frida Kahlo, * 6. 7. 1907, 08:30 LMT (15:08 UT), Coyoacán, Mexico. Zdroj: astro.com, RR-AA. Domy Koch.



Frida Kahlo před obrazem *Dvě Fridy*

zemřela. Mezi svým počátkem a koncem však Frida vášnivě žila, milovala, malovala, trpěla, cestovala, prodělávala operace a znovu se rodila životu, až to její zmasakrované tělo nevydrželo. Intenzita jejího života trvajícího pouhých 47 let by však stačila na několik životů. Jako kdyby byla koncentrací všech rodových kořenů, které se v ní barvitě proplétaly. Vidíme to v horoskopu na první pohled. Intenzivní seskupení planet na jednom místě, tzv. stélium. Merkur ve Lvu, pak následuje nejvíce obsazené znamení Raka, poté dvojice Venuše a Pluto a volněji je přidružená ještě Luna na v Býku. Podobné nahuštění planet naznačuje, že archetypové energie jsou v člověku koncentrované. Archetypy jsou nadlidské síly, které nás formují, a dřív si je „nepsychologicky“ lidé představovali jako živoucí božstva, s nimiž máme co do činění. Ovšem božstva naznačená horoskopem si přímo asi nedovedeme představit. Tak zkusme jednodušší metaforu.

Zvířata v duši

Každá ta energie je jakoby silná – nikoli nutně velká – zvíře. A pro zjednodušení vyberu jen suchozemská. Např. to stélium mohou zastupovat levhart, jelen, opice, papoušek, kočka, pes, krajta, kravička. A nyní si představte, že s nimi se všemi žijete v jedné společné místnosti. Nebo na jednom dvorku. Ta „zvířata“ spolu navzájem zápasí, některá se snaží schovat či naopak se předvést, a každé usiluje nějak o vaši pozornost a péči, a když ji nemají, mohou zdívočet

nebo hynout. Stélium je prostě přetlak. Člověk instinktivně hledá, kam by ty energie umístil, s kým by je spojil, jak by je realizoval. A nutně se uchyluje k přenosům třeba na skutečná zvířata, na lidi, na nějaké situace, aby v sobě přepětí zmírnil.

Frida svá „zvířata“ pocítovala, a snad proto měla ráda i skutečná zvířata. Na mnoha obrazech jsou některá z nich jako její průvodci, jako její emblémy. Nejčastěji opice, kočky, papoušci. Sedí jí na ramenou, patří si navzájem. V tomto ohledu byla jako Lilita (která v tom stéliu rovněž je), temná královna zvířat. S energií Lility, temného ženství, však příliš štěstí nepřichází, spíše nějaká strašně silná touha, která člověka trápí. Nápor energií se projevil ve vášnivě povaze, či ve vášnivých sytých barvách jejích obrazů. Člověk s kumulací energií se stává „velkým soustem“ pro druhé, anebo jako kdyby nedokázal snést sám sebe. V předchozích astro-meditačních jsme si toho mohli všimnout u Picassa a u van Gogha. Se stéliem bývají také často spojeny závažné životní zkoušky. Jako kdyby měl člověk božům dosvědčit, že má tu energii na to, aby to zvládl.

Co lze přežít

Frida v mládí zprvu vůbec netoužila po malování, chtěla být doktorkou. V dětství totiž dostala obrnu a dnes se soudí, že měla dokonce vrozený rozštěp páteře. Snažila se svému handicapu čelit sportem a svou kulhavou nožku (jak

sama sebe nazývala) posilovala. A chtěla jako doktorka pomáhat druhým. Dostala se na prestižní mexickou školu a razila si cestu k samostatnosti.

V osmnácti letech ji však postihlo vážné neštěstí. Autobus, ve kterém jela, se srazil s tramvají. Kovová tyč ji celou proklála až do dělohy, měla zraněné vnitřní orgány, zlámaná žebra, klíční kost i pánev, mnohonásobně přeraženou kulhavou nožku a druhou zdravou nohu rozdrčenou. Po pobytu v nemocnici byla nadlouho upoutána na domácí lůžko. Tehdy začala malovat – malování se stalo řečištěm jejich emocí a také výrazem boje s osudem. Později se postaví zase na nohy a vydá se do světa, do společnosti, začne zase žít naplno, a dokonce – ač tomu lékaři nedávali naději – chce porodit dítě svému osudovému muži. Ale tato touha opakovaně ztroskotá. Ba hůř, její zdravotní stav si do budoucna vyžádal nejméně 32 operací, některé velmi drastické. Trýznivé korzety, kosterní štěpy, šrouby atd. Svou bolest a návaly melancholie dál vyjadřuje svými obrazy. Kapkami krve a slz, trnovým šperkem, tělem posetým napínáčkami, jelínkem probodným šípem. A přes všechno to trápení z obrazů září vznešenost a kráska.

Magická realita

Frida se vyslovila, že maluje jen svou realitu. Vše v jejích obrazech má zvláštní opar tajemství a naléhavosti. Odkud se bere ta tajuplná hloubka? V jejím horoskopu je ascendent (počáteční bod

závislý na konkrétním čase a místě narození) v ohnivém Lvu. I na lůžku působila Frida hrdě. Slunce, které vládne znamení Lva, je vládcem ascendentu, čili i jejího horoskopu. Slunce je však ve vodním znamení Raka a navíc v konjunkci s Neptunem. Zatímco znamení Raka si můžeme představit jako zurčící potůček emocí, Neptun, vládce moří, představuje skutečnou hloubku, vlnění a nekonečno. Hluboké city či duševní stavy, jež se přelévají přes náš rozum (Slunce). V lepším případě se vliv Neptuna projevuje záplavou fantazie, obrazotvorností, uměním. V horším případě jsou to různé závislosti (do závislosti na alkoholu a lécích se Frida dostala ke konci života). Neptunický archetyp souvisí také se spiritualitou a tématem oběti, obětování sebe sama.

Měla také pozoruhodný cit pro různé vrstvy naší bytosti a nevědomí. Vytvořila např. obraz *Dvě Fridy*, z nichž jedna je v evropském šatu a druhé v indiánském. Jsou propojeny svými živými, krvácejícími srdci. Nelze se zbavit

svých kořenů ani své přítomnosti. Ten dojem nadreálna oslovil právě surrealisty (André Bretona a další), kteří ji velmi obdivovali. Také bych řekla, že v obrazech předjala to, s čím byl spojen kolumbijský, španělsky píšící spisovatel Garcia Márquez. Její obrazy jakoby vyprávěly příběhy – v jejím stéliu planet (vloh) má také vypravěčského Merkura. Ostatně i její korespondence a deníkové zápisy jsou pozoruhodně výmluvné. Její obrazy působí velkou intenzitou – kromě velkolepého Jupitera je ve stéliu Pluto s Venuší (mocná krása). Svými obrazy vypráví především o tom, jak se cítí – Luna symbolizuje naše pocity a duševní rozpoložení.

Architektura a kostel

Stélium, o kterém se zatím zmiňuji, obsahuje symbol otce – Slunce, i symbol matky – Lunu. Tyto symboly v našem horoskopu spíše naznačují, jak své rodiče prožíváme zejména v dětství, než to, jací opravdu jsou. Její otec byl fotograf, který získal příležitost, že

mohl dokumentovat národní kulturní bohatství Mexika, zejména architekturu. Otce obdivovala, byl pro ni prvním učitelem na cestě k umění. Nahrazovala mu syna, tím že pracovala (už pochroumaná) jako asistentka v jeho ateliéru. S otcem měla Frida intenzivní láskyplné pouto, byl pro ni vzorem laskavého muže. Dala mu na obrazech pevné, ale ušlechtilé, ba jemné rysy (Slunce a Neptun v Raku v horoskopu Fridy).



Modrý dům Fridy Kahlo

Frida Kahlo, Nickolas Muray, 1939



Zato s matkou měla problematický vztah. Matčina katolická zbožnost, nedostatek vzdělání, depresivní sklony Fridu popouzely. Dokonce ji považovala za necitelnou až krutou. Měla pocit, že byla matkou odmětnuta, neb byla kojena (brzy po narození Fridy byla matka opět těhotná). V horoskopu je s mateřskou péčí obecně spojen zejména 4. dům (domov), znamení Raka (péče) a Luna (citovost). Počátek 4. domu má Frida ve znamení Štíra, se kterým souvisejí komplikované city. Luna má aspekt s ochlazujícím a poněkud formálním Saturnem. A ve znamení Raka je temný emocionální faktor – Lilita – který v souvislosti s tímto znamením Raka naznačuje komplikace ve vztahu matka a dítě. Jak krutě se projevil tento faktor v ní samé, poznala Frida až do krajnosti – v potratu a nemožnosti mít dítě.

Všimněme si ještě, že v horoskopu Fridy jsou kromě stélie ještě dvě menší ohniska energií.

Nenáviděný krunýř a milovaný „učitel“

Jedno ohnisko tvoří Saturn. Dobře by se na něm dalo ukazovat, jak každý jednotlivý archetyp má několikero forem projevů, a ty se mohou prožívat

různými událostmi či přenosy. Saturn je tvarující energie. Odpovídají mu např. v domech a bytech zdi. Saturn na tělesné rovině souvisí s páteří, velkými kostmi. Když je měla zpřelámané, její citlivé tělo sevřel téměř natrvalo sádrový krunýř. V souvislosti s matkou si Frida „vytáhla“ jeho chladnější podobu. A byl to ale stále tentýž Saturn, který v podobě „znehynění“ ji „přiměl“ malovat, tvarovat svůj neprojevený talent. Saturna pro ni představoval též její starší partner, malíř Diego Rivera, který se stal v prvních letech jejich vztahu pro ni autoritou, rádcem i uměleckým učitelem. Milostný vztah s Diegem započal v jejích dvaceti letech a vedl ke sňatku. Diego byl o 20 let starší a ve srovnání s její křehkostí byl obrovský a neforemný. Přirovnávali je k holubici a slonu (či žabákovi).

Vztah jako drama

Bylo to manželství na celý život navzdor hlubokým krizím, tragickým událostem, zraněním a nemocí, rozchodům a nevěrám. Milovali se a také nenáviděli. Diego byl přes svůj zjev velký záletník. Nejen Diego, také Frida měla milostné vztahy. Diego nic nenamítal proti jejím provokativně lesbickým vztahům, ale na muže vždy zuřivě žárlil, tak mu leccos tajila. Z jeho nevěř Fridu nejvíce zasáhl poměr Diega s její vlastní sestrou. Roku 1939 se rozvedli, ale po roce zase vzali. Diego byl pro Fridu vždy absolutní láskou. Frida má v horoskopu konjunkci Pluta a Venuše. To se často projevuje jako milostný vztah (Venuše) na život a na smrt (Pluto). Jako vypití nápoje lásky. Posedlost typu „ani s tebou, ani bez tebe“. Krom toho naproti Slunci vidíme v horoskopu dvojici Mars / Uran. Mars symbolizuje sexualitu, nejčastěji mileneckého rázu. Uran pak potřebu „svobodného života“. Krom toho toužila, aby Rodrigo byl otcem jejího dítěte (Slunce). Diego naplňoval její tak protikladné touhy – požadavek absolutního vztahu (Pluto s Venuš), sexuální nezávislosti (Mars a Uran), autority (Saturn) i tvořivosti (Slunce a Neptun). Když potkáme někoho, v kom bezděčně zahlédneme tak mnoho „ze sebe“, toužíme to mít. Diego navíc prohloubil její příklon ke komunismu – k té „uhlířské“ rovnostářské víře. (Slunce-Neptun-Uran).



Frida Kahlo a Diego Rivera, „La niña“ Frida y „el gordo“ Diego byly jejich přezdávky

Rovnice osudu

K oboustranně osudovým vztahům se navíc přidává to, že se tam energie dvou lidí jakoby navzájem „zapletou“ do sebe. Diegův Mars je ve stejném znamení a zhruba na stejném místě jako u Fridy, proto se jejich sexuální touha navzájem „povzbuzovala“ – ale také spolu „válčili“. Diegův Saturn je v blízkosti Fridina Slunce – ztělesnil tak staršího otcovského milence. A jsou tam další propojení. To se pak vztah nedá takřka „rozplést“.

Ostatně jak moc hrají rovnice osudu roli ve vztazích lidí, to naznačuje i zvláštní podobnost v horoskopech Fridy a Salmy Hayekové, která Fridu tak výstižně představuje v hraném filmu. S tím „krunýřem“ kolem Fridy se dokázala ztotožnit, neboť má Saturna stejně postaveného jako Frida. Plus další analogie.

Po amputaci nohy v roce 1953 upadla Frida do hluboké deprese a ztratila chuť žít. Několikrát se pokusila zabít oběšením nebo předávkováním. Její smrt byla nejspíše sebevraždou předávkováním. Zemřela dne 13. července 1954 v Mexico City ve věku 47 let. Poslední slova v jejím deníku tvoří seznam lidí, kterým poděkovala, a řádky: „*Doufám, že odchod je radostný – a doufám nikdy se nevrátit.*“ Ale je tu s námi již napořád – svou tvorbou i osudem.

Zdroje:

- 1) Julian Beecroft: *Frida Kahlo a její mistrovská díla*;
- 2) Frida Kahlo: *Intimní autoportrét (výběr z korespondence, deníku a dalších textů)*;
- 3) Andrea Kettenmannová: *Kahlo*;
- 4) Gery Souter: *Kahlo*;
- 5) FILM: *Frida*. 🍷

Lenka Adamová

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



DEVĚTSIL



„U potoka roste kvítí, říkají mu lopuch.“

JIŘÍ PATOČKA, ZDEŇKA NAVRÁTILOVÁ, PATRIK OLEKŠÁK, ANNAMÁRIA HALEČKOVÁ, RADOSLAV PATOČKA

MOTTO:

*Vypil jsem čaj z lopuch,
nos mi po něm opuch,
takže mám teď vyhráno,
vypadám jak Cyrano.*

Ivan Mládek

Devětsil lékařský (*Petasites hybridus* L., *Obrázek 1*) je rostlina, která po staletí pomáhala lidem při léčbě mnoha zdravotních problémů, jak naznačuje její české jméno. Latinské jméno devětsilu pochází z řeckého slova petasos, které znamená široký klobouk – lidé si jeho listy chránili hlavu před sluncem. Dnes jsou jeho velké listy spíše vnímány jako „lopouši“, kterým zarůstají břehy řek a potoků, a lidově je nazýván mimo jiné lopušník či lopušice.

Devětsil je mohutná rostlina s opravdu velkými listy (*Obrázek 2*), která roste na vlhkých místech, nejvíce na horách a v podhůří, v nížinách je její výskyt vzácnější a často jen druhotný. Má velmi silný oddenek, ze kterého už koncem února či začátkem března vyhání tlusté, duté, masově červené, šupinaté lodyhy. Dobře rozeznatelný je devětsil především v období květu, kdy má na sobě bílé až růžové kvítky uspořádané v úborech, které rostou v horních částech stonku v hroznovitém až latovitém květenství. Kromě devětsilu lékařského roste v České republice také devětsil bílý a devětsil Kablíkové a jejich kříženci.

Květonosné lodyhy této vytrvalé byliny z čeledi hvězdnicovitých (Asteraceae) vyrůstají brzy na jaře, dříve než listy. Listy mají srdčitě okrouhlou čepel a dlouhý řapík. Květní úbory jsou složeny z drobných bělavých květů s purpurovým nádechem. Plodem je nažka s chmýrem. Devětsil roste pospolitě zejména na březích potoků a řek a areál jeho rozšíření zahrnuje střední, západní a jižní Evropu a severní a západní Asii, do Skandinávie se pravděpodobně rozšířil pěstováním. Zavlečen byl také do Severní Ameriky.

TRADIČNÍ MEDICÍNA

Devětsil je pozapomenutá léčivá bylina, která po staletí pomáhala lidem v léčbě mnoha zdravotních potíží. K léčebným účelům se používaly oddenky a listy (*Obrázek 3*). Rostlina má však nepříjemný zápach, a to je možná jeden z důvodů, proč jako léčivka upadla v zapomnění. Dříve byla používána při tlumení dráždivého kašle, při léčbě astmatu

nebo při horečce. Droga také působí mírně močopudně a protizánětlivě a uvolňuje křeče průdušek, žaludku nebo žlučníku. Ve středověku sloužila také k léčbě moru. Zevně lze drogu použít ve formě nálevu na špatně se hojící rány nebo křečové žíly. Moderní věda objevuje i další velmi zajímavé účinky devětsilu, takže z herbářů léčitelů asi hned tak nezmizí.

účinek proti migréně. Devětsil dále obsahuje flavonoidy, triterpeny, silice, třísloviny a pyrrolizidinové alkaloidy.

ÚČINEK PROTI MIGRÉNĚ

Migréna je onemocnění charakterizované opakovanými záchvaty bolesti hlavy s typickými



Obrázek 1. Kvetoucí devětsil lékařský (*Petasites hybridus* L.) v expozici léčivých rostlin v botanické zahradě PíF UK. Autor fotografie: Zdeňka Navrátilová.

OBSAHOVÉ LÁTKY

K hlavním účinným látkám devětsilu patří seskviterpeny petasin, neopetasin a isopetasin. Předpokládá se, že petasin je primárně odpovědný za protizánětlivé účinky extaktů devětsilu. Studie z loňského roku publikovaná japonskými vědci dokonce odhalila, že petasin je schopen inhibovat růst nádorů a metastáz u pacientů trpících rakovinou. Isopetasinu je připisován

doprovodnými příznaky, jako je nevolnost, zvracení, světloplachost a zvýšená citlivost na zvuky či zápachy. Migrénou trpí častěji ženy než muži.

Začátek migrenózního záchvatu se projevuje krutou a zpravidla jednostrannou bolestí hlavy. Záchvaty bolesti přicházejí ve vlnách a v některých případech se objevuje tzv. migréna s aурou neboli oční migréna provázená vizuálními nebo senzoryckými symptomy, kterým



Obrázek 2. Listy devětsilu lékařského, které v našich končinách často zdobí břehy potoků.

Zdroj a licence obrázku: Wikipedia

se říká aura. Tu vyvolává nadměrné stažení cévního řečiště v oblasti zrakového centra. Ve druhé fázi záchvatu dochází k rozšíření cévního řečiště v okolí mimolebních tepen, zejména krkavice, a bolest se rozšiřuje na celou oblast hlavy.

SPOUŠTĚCÍ MECHANISMY A PŘÍČINY MIGRÉNY

Přesné příčiny migrény nejsou zcela objasněny. Mezi hlavní stimuly neboli spouštěče migrény (tzv. triggery), které vedou k vyvolání záchvatu, patří:

- ▼ **některé druhy jídla:** čokoláda, alkohol (vino a pivo), glutamát (častá složka asijských jídel), apod.
- ▼ **některé druhy léků:** mezi léky zhoršující migrény patří orální antikoncepce a látky s vazodilatačním působením
- ▼ **hormonální vlivy:** migrény jsou často spojeny s menstruačním cyklem u žen, častěji se vyskytují při nástupu krvácení, kdy dochází k velkému výkyvu hladiny estrogenů; podobné problémy se objevují i v těhotenství nebo v přechodu
- ▼ **stres a nedostatek spánku:** velké vypětí sil (pracovní, fyzické i psychické); nedostatek nebo

naopak nadbytek spánku

▼ **změny prostředí:** zejména náhlé změny počasí a atmosférického tlaku. Extrakty z devětsilu v klinických studiích snižovaly frekvenci a závažnost záchvatů migrény. Výsledky jsou perspektivní a naznačují, že extrakt z devětsilu by mohl sloužit jako profylaktické léčivo k léčbě migrény s minimem nežádoucích účinků. Mechanismus působení dosud není zcela objasněn.

PROTIALERGICKÝ ÚČINEK

K léčbě astmatu se devětsil používal již ve starověkém Řecku a pozitivní účinky proti alergickým onemocněním potvrzují také moderní studie, včetně několika klinických. Mechanismem působení je mimo jiné inhibice syntézy leukotrienů v buňkách imunitního systému, některé obsahové látky devětsilu mají také schopnost vázat se na histaminové receptory a blokovat je. V jedné klinické studii byl extrakt z devětsilu srovnatelně účinný jako cetirizin, jedno z nejčastěji používaných léčiv s protialergickým účinkem, přičemž nepůsobil sedativně.

Vzhledem ke zvyšujícímu se výskytu alergických onemocnění v populaci,

především alergické rýmy a astmatu, jsou tyto výsledky perspektivní a zaslouží si další výzkum. Ve Švýcarsku je již na trhu léčivý přípravek s extraktem z devětsilu, který je určený právě pro léčbu alergické rýmy.

TOXICITA

Jak už bylo zmíněno, devětsil lékařský obsahuje pyrrolizidinové alkaloidy, které jsou syntetizovány v kořenech rostliny jako netoxické *N*-oxidy. Ovšem ve střevě a játrech člověka i jiných obratlovců jsou enzymaticky přeměňovány na vysoce toxické sloučeniny. Vzniklé toxické metabolity se poté koncentrují ve vnitřních orgánech, především v plicích a játrech. Další toxikační cesta poskytuje sloučeniny, které se kovalentní vazbou vážou na proteiny, RNA nebo DNA. Tyto látky tak mohou působit hepatotoxicky, karcinogenně nebo mutagenně. Bylo také zjištěno, že některé z těchto sloučenin jsou schopné u lidí i zvířat vyvolat tzv. venookluzivní onemocnění, zvané senecióza, nebo také sinusoidální obstrukční syndrom (onemocnění vznikající na základě toxického poškození jaterních sinusoid).

Kvůli obsahu pyrrolizidinových alkaloidů s hepatotoxickým účinkem je devětsil v České republice na seznamu rostlin zakázaných při výrobě potravin, což se týká i doplňků stravy. Z devětsilu se vyrábí standardizovaný extrakt Ze 339 s minimálním obsahem alkaloidů a v zahraničí (např. ve Švýcarsku) jsou k dispozici přípravky Petadolex a Tesalin určené pro léčbu migrény a alergií. Přestože v ČR je na trhu devětsilový čaj, tinktura a kapsle, jejich prodej je nelegální a vzhledem k tomu, že jejich složení není kontrolované, se užívání nedoporučuje.

VYHLÍDKY PRO MOŽNÉ TERAPEUTICKÉ POUŽITÍ

Nedávná studie z roku 2020 publikovaná převážně srbskými vědci znovu zlepšila vyhlídky pro potenciální terapeutické použití

této rostliny. Autory studie zaujal devětsil z důvodu, že kromě toxických pyrrolizidinových alkaloidů obsahuje také již zmíněné seskviterpenové estery a seskviterpenové laktony, které mají prospěšné účinky. Chemická analýza éterických olejů získaných z devětsilu odhalila, že tyto oleje neobsahují toxické pyrrolizidinové alkaloidy, ovšem neobsahují ani žádaný petasin, a pouze malé množství isopetasinu. Na druhou stranu tyto oleje obsahují vysoké množství seskviterpenových laktonů. Autoři vyhodnotili také protizánětlivý účinek éterického oleje získaného z oddenků devětsilu, který vykazoval účinek už při koncentraci kolem 10 %. Éterické oleje získané z listů vykazovaly vyšší antioxidační účinek ve srovnání s olejem z oddenků. Oba typy éterických olejů působily také jako inhibitory cholinesteráz, čehož by se v budoucnu mohlo využít při **lěčbě Alzheimerovy nemoci**.

Příroda nám prostřednictvím devětsilu poskytuje mnohé zajímavé sloučeniny, které ovšem nejsou zcela zadarmo. Přítomnost toxických pyrrolizidinových alkaloidů značně omezuje využití této nevšední rostliny pro terapeutické použití. Nyní je na řadě lidská vynalézavost a důvtip, jak tyto látky využít v náš prospěch. Současné studie zaobírající se devětsilem jsou důkazem toho, že jsme na dobré cestě. Tímto způsobem můžeme lépe pochopit přírodu kolem nás a zároveň přispět k eliminaci neduhů, které od nepaměti trápí lidstvo. 🌿



Obrázek 3. Botanická ilustrace devětsilu lékařského

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.

Mgr. Annamária Halečková

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

RNDr. Patrik Olekšák, PhD.

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

Radoslav Patočka

Absolvent Střední průmyslové školy chemické v Brně, v současné době nezávislý badatel a publicista. Zaměřením 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.

INZERCE

Diocel Artrizone krém

Hlavní složka **Devětsil lékařský** a ozonizované oleje. Krém na kosti, klouby, svaly.



KÁVA BUDÍ VÁŠNĚ

Čím lze kávu nahradit?

PharmDr. MARGIT SLIMÁKOVÁ

V minulém čísle Sféry jsme si povídali o kávě a o jejích blahodárných účincích na náš organizmus. Pokud vám ale káva neprospívá nebo jenom nechutná, není třeba se trápit.

Neexistuje žádná jednoznačně prospěšná potravin ani nápoj, které je nezbytné konzumovat. A mnohem důležitější než jednotlivé nápoje a jídla je celkový jídelníček a životní styl.

A taky existuje hned několik chuťově i zdravotně skvělých alternativ ke kávě.

Káva z kořene čekanky nebo pampelišky

Čekanka je rostlina, která patří do čeledi Asteraceae neboli „sedmikráskovitých“. Pražený kořen má chuť podobnou kávě. Pampeliška, další člen čeledi Asteraceae, má také kořen, který lze upražit a namočit do vody a připravit z něj čaj s chutí připomínající kávu (u nás Pampeliškové kafe nabízí firma Sonnentor). „Káva“ z kořene čekanky a pampelišky, která přirozeně neobsahuje kofein, je bohatá na prebiotikum inulin, které může podporovat růst prospěšných střevních bakterií a napomáhat zdravému pohybu střev.

Pravý čaj

Druhý nejoblíbenější nápoj po kávě – čaj – je vynikající náhradou pro ty, kteří se kávě musejí vyhýbat. Stejně jako káva obsahuje i čaj kofein, i když v menším množství. Například jeden šálek kávy obsahuje přibližně 95 mg kofeinu, zatímco šálek zeleného čaje obsahuje 30 až 50 mg kofeinu a šálek černého čaje nabízí přibližně 70 mg kofeinu. Vedle nižšího obsahu kofeinu obsahuje zelený čaj mnoho bioaktivních látek s neuroprotektivními, protizánětlivými, kardioprotektivními, protirakovinnými a zdraví ústní dutiny podporujícími účinky. Dvěma významnými bioaktivními sloučeninami v zeleném čaji

jsou L-theanin a epigalokatechin galát (EGCG). L-theanin, analog aminokyseliny, který se přirozeně vyskytuje v zeleném čaji, chrání mozek před oxidačním stresem vyvolaným nadbytkem dopaminu; zajímavé je, že tím pádem může L-theanin obsažený v zeleném čaji vyhlazovat stimulační účinky kofeinu, které se částečně připisují dopaminergní neurotransmisi. Bylo také zjištěno, že L-theanin snižuje stres a úzkost.

Zatím není jasné, zda má větší antioxidační účinky zelený, nebo černý čaj; pokud je však obsah kofeinu v čaji rozhodujícím faktorem, pak je zelený čaj s nižším obsahem kofeinu tou správnou volbou. Pique Tea je vynikajícím zdrojem zeleného a černého čaje. Jejich čaje jsou organické a důsledně kontrolované na přítomnost plísní, mykotoxinů, těžkých kovů a dalších běžných kontaminantů čaje.

Čaj Tulsi

Tulsi, známá také jako „svatá bazalka“, je adaptogen neboli bylina, která pomáhá tělu přizpůsobit se stresu. Tulsi, která přirozeně neobsahuje kofein, se v indické ájurvédské medicíně používá již po tisíceletí k podpoře vyvážené reakce na psychické a emocionální stresory. Moderní

preklinické studie naznačují, že tulsi má neuroprotektivní účinky a může podporovat zdravé kognitivní funkce.

Yerba Mate

Yerba maté je silný bylinný čaj z listů a větviček *Ilex paraguariensis*, který patří do čeledi cesmínovitých a pochází z Jižní Ameriky. Yerba maté obsahuje slušnou dávku kofeinu – 85 mg na šálek, takže není nízkokofeinovou alternativou kávy. Obsahuje různé fytochemikálie, včetně chlorogenových kyselin, hydroxycinnamových kyselin a triterpenových saponinů, které mohou být příčinou jejich ergogenních a cholesterol snižujících vlastností. Bylo zjištěno, že konzumace Yerba maté zlepšuje pocit sytosti, náladu, soustředění, energii a koncentraci.

Houbové extrakty (funkční houby)

Houbové čaje, které se obvykle skládají ze směsi léčivých hub, jako jsou čaga, reishi a cordyceps, jsou na vzestupu popularity. Jedním z možných důvodů popularity čajů z medicínálních hub je jejich přínos pro soustředění, pozornost a celkové poznávání, aniž by způsobovaly nervozitu spojenou s kofeinem.

Jak houby zvyšují energii, soustředění a další aspekty poznávání? Mnohé medicínální houby jsou nootropika neboli neurologicky aktivní látky, které přímo nebo nepřímo zlepšují kognitivní funkce, přičemž vykazují jen málo vedlejších účinků a jsou málo nebo vůbec toxické. Některé z těchto hub mají také dlouhodobé neuroprotektivní účinky, podobně jako káva. Pro své nootropní účinky je pozoruhodná houba lví hříva, která obsahuje fytochemikálie zvané erinaciny, jež stimulují nervový růstový faktor, což je sloučenina klíčová pro udržení zdravé struktury a funkce mozku. Lví hříva může podporovat zdravé stárnutí mozku a chránit před

neurodegenerativními poruchami, jako je Alzheimerova choroba, a dokonce je léčit. Cordyceps má také neuroprotektivní účinky a jeho další výhodou je modulace imunitního systému.

Mnoho léčivých hub nabízí také účinky regulující imunitní systém a chemoprotektivní účinky. V preklinickém laboratorním výzkumu bylo například prokázáno, že houba Chaga potlačuje progresi rakoviny tím, že inhibuje aglomeraci a vaskularizaci nádorů. Pokud chcete vyzkoušet houbové čaje jako náhradu kávy, Four Sigmatic je skvělou volbou a u nás tyto extrakty z funkčních hub nabízí třeba Vitalvibe.

Vařené kakaovník

V neposlední řadě roste obliba vařeného kakaa jako alternativy ke kávě. Vařené kakao pochází z lusků *Theobroma cacao*, stejné rostliny, ze které vyrábíme hořkou čokoládu, a má hluboké, bohaté aroma a chuť čokolády. Na rozdíl od tabulky hořké čokolády však obsahuje pouze 10 kalorií na šálek.

Potenciálních zdravotních přínosů vařeného kakaa je mnoho. Vařené kakao obsahuje theobromin, fytochemickou látku ze skupiny methylxantinů, tedy stejné skupiny sloučenin, do které patří i kofein. Účinky theobrominu jsou však dlouhodobější než účinky kofeinu a bývá méně stimulující než jeho sesterská sloučenina.

Kakao také obsahuje flavanoly, což jsou sloučeniny s antioxidačními vlastnostmi, které podporují kardiovaskulární a cerebrovaskulární (týkající se mozku a jeho cév) systém. Studie na zvířatech

naznačují, že theobromin zvyšuje neurotrofický faktor odvozený od mozku, což je klíčová molekula podílející se na neuroplasticitě, učení a paměti. Randomizovaný, placebem kontrolovaný zkřížený experiment zjistil, že konzumace vařeného kakaa zvyšuje aspekty pozornosti a zlepšuje výkon v kognitivních úlohách. Vedlejší výhodou je, že vařené kakao také fantasticky chutná! Pokud máte zájem vyzkoušet vařené kakao jako alternativu ke kávě, pak je jednou z možností, kterou můžete zvážit, kakao značky Crio Bru; obsahuje pouze 10 mg kofeinu na 8 uncí a 358 mg theobrominu.

Zpátky ke kávě. Pít, nebo nepít?

- ▼ Pokud s kávou nemáte žádné potíže, užívejte si ji! S velkou pravděpodobností většinu z nás převážně jen prospívá.
- ▼ Pokud jste si nejistí a chcete ověřit, zda na vás káva působí pozitivně, nebo negativně, titrujte si kávu (snižte její konzumaci pomalu až do úplného vysazení) a další zdroje kofeinu po dobu alespoň 30 dnů. Poté kávu opět přidejte a uvidíte, jak na ni zareagujete.
- ▼ Pokud vám káva neprospívá nebo nechutná, nepijte ji. Prospěšných alternativ je dostatek.
- ▼ Vždy si dávejte pozor na to, co si do kávy přidáváte. „Vylepšování“ kávy nensmysly, jako je cukr nebo průmyslově zpracované nemléčné slazené rostlinné nápoje, možnou prospěšnost kávy spolehlivě zlikvidují.
- ▼ Neptejte se, jestli je káva zdravá. Ptejte se, zda a jak káva prospívá vám, jak ovlivňuje vaše tělo a hlavu. ☘

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.





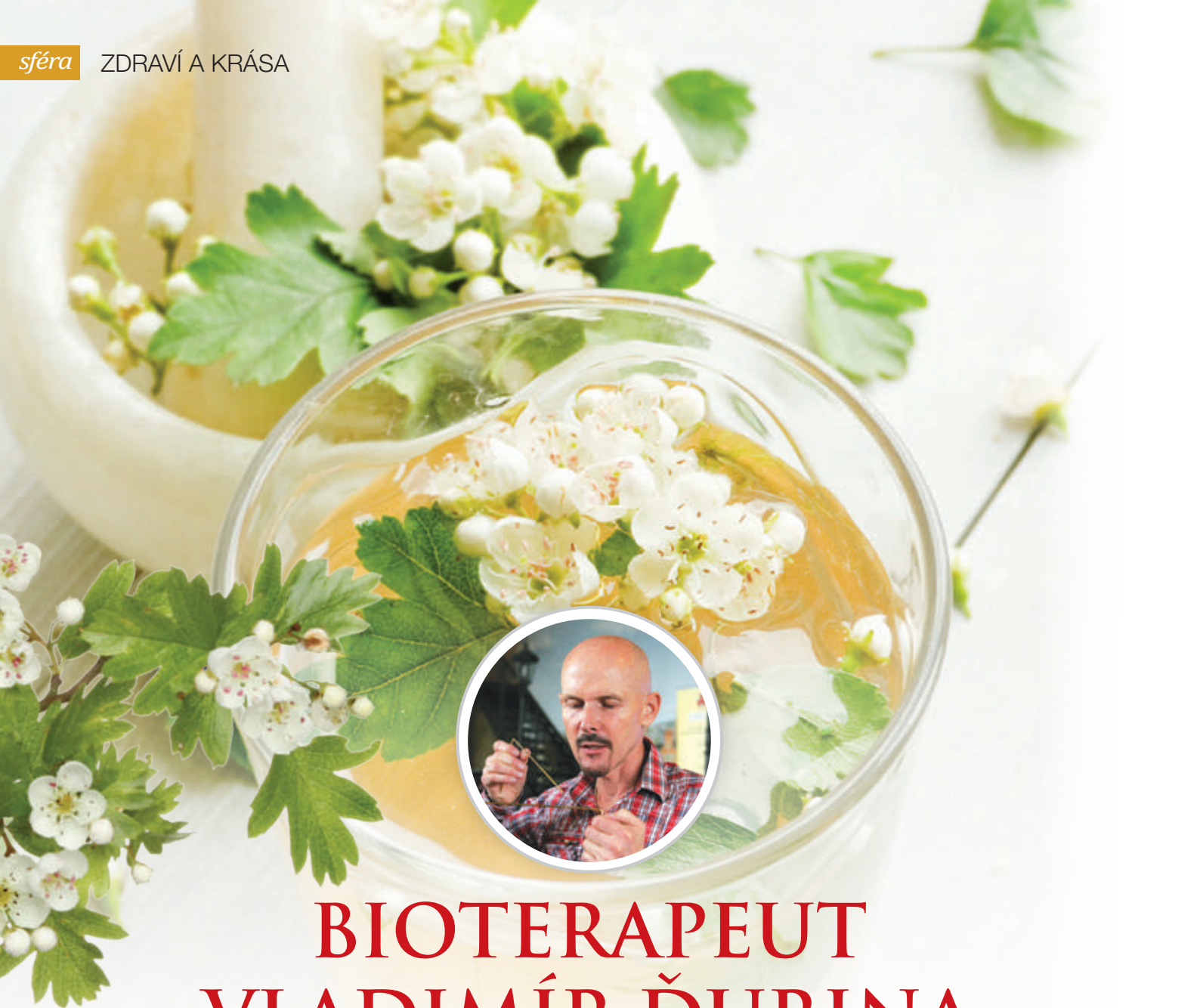
DIOVITAL

Unikátní spojení superpotravin Matcha, Moringa a Citrus Limon.

Nápoj plný energie, vitamínů a antioxidantů.

INZERCE





BIOTERAPEUT VLADIMÍR ĎURINA DOPORUČUJE

Podle tradiční čínské medicíny jsou měsíce květen a červen pod vládou elementu **OHNĚ** a je zapotřebí věnovat zvýšenou pozornost **meridiánu srdce a tenkého střeva**.

Tradiční čínská medicína pracuje s 5 částmi roku, které lze jednoduše nazvat JARO, ČASNÉ LÉTO, POZDNÍ LÉTO, PODZIM A ZIMA. Květen a červen spadá do období časného léta pod vládou elementu OHNĚ, k němuž patří teplo až horko a příroda je plná nové síly a srší energií. Můžeme vnímat, že jsme čilejší a živější, než tomu

bylo v předchozích měsících. Tento element vládne meridiánu srdce a tenkého střeva, které spolu tvoří párové orgány. Srdce jako orgán plný a tenké střevo jako orgán dutý.

V květnu je nejvíce ohroženo **srdce**. Srdce pracuje jako pumpa, která má za úkol dostat krev obohacenou o kyslík tepnami do celého těla. Když

tam kyslík odevzdá, vrací krev zpět žilami k srdci a dále pak do plic, kde odevzdá oxid uhličitý a nahradí ho dalším kyslíkem. Tento cyklus se opakuje neustále dokola. Systém krevního oběhu je ve spojení se všemi ostatními orgány a tkáněmi a každá slabost se může okamžitě projevit, proto je důležité, aby krevní oběh fungoval správně. **Emocí srdce je**

radost a smích. Srdci nejvíce škodí nedostatek lásky a sebelásky, citový chlad, potíže s rodiči, milovanou osobou, vyčerpání a podrážděnost. Tyto emoce způsobují stažení, posouvají energii v těle do nerovnováhy a může docházet až k fyzickým příznakům a obtížím jako je vysoký nebo nízký krevní tlak, zarudnutí v obličeji nebo bledost, návaly horka, nepravidelný pulz, trombóza, infarkt, bolavé klouby nebo i nespavost.

V červnu je zapotřebí věnovat zvýšenou pozornost **tenkému střevu**, kterému stejně jako srdci vládne prvek ohně. Podle čínské medicíny funkce tenkého střeva spočívá v oddělování tekutin a kontrole příjmu a přeměny, střevo odděluje tzv. čisté od nečistého, jinými slovy také použitelné od nepoužitelné části potravy. Nečisté dále putuje do močového měchýře a ven z těla, čisté putuje dál do tlustého střeva, aby bylo znovu přijato a přeměněno. Problémy však vyvstávají, pokud je energie střev v nerovnováze. Následkem toho se mohou objevovat další pocity jako smutek, frustrace, nedostatek radosti, kritické chování, cynismus, naivita, přílišná intelektuálnost, ctižádost bez schopnosti radovat se z úspěchu.

Byliny na srdce

Meridián srdce a párového tenkého střeva můžete posilovat bylinami, které pomáhají čistit krev, posilovat srdce a krevní oběh. Mezi tyto byliny patří kaštan koňský, jinan dvoulaločný, jmelí bílé, právenka latnatá, pampeliška a další. Tyto byliny najdete v produktech **VENISFÉR** kapky, **TROMBOSERIN** kapsle, **REDIAN** čaj; bylinky se vstřebávají i přes pokožku



ve **VENISFÉR** krému. Aby pomoc těchto bylin byla skutečně účinná, je zapotřebí užívat je alespoň 3 měsíce za sebou. Proto jsme připravili balíčky 2 + 1 za 50%, abyste ušetřili při nákupu celé kůry.

V období května se už většina žen začne „psychicky“ připravovat na letní plavkovou sezónu a proč tedy nevyužít sílu bylin i k tomu, abychom tělu pomohli zbavit se přebytečných kil, podpořit vylučování vody z těla a posílit svalstvo. K tomu je určena skvělá kombinace dvou produktů **DIOCEL SUPRACID kapsle**, které svým obsahem umí



odkyselit organismus, podpořit trávení a **LIPODESTRON** kapsle s obsahem **cesmíny paraguayské**,

která pomáhá vylučovat vodu z těla, kontrolovat tělesnou hmotnost a hubnutí, metabolismus tuků a cholesterolu a normální činnost kardiovaskulárního systému.

Ženský hormonální systém vyžaduje péči po celý rok, proto můžete do své „přípravy těla na léto“ zahrnout i pití **ESTROZIN** čaje spolu s užíváním kapslí **CYTONIC**.



CYTONIC kapsle obsahují extrakt byliny *Maytenus ilicifolia*, jejíž listy obsahují vysoký podíl fytoestrogenů. Fytoestrogeny mají velmi pozitivní vliv na ženský hormonální systém, ovlivňují menstruaci, menopauzu a pomáhají chránit před průvodními jevy kolísajících hormonů.

„Dostatek vitamínů v těle zpomaluje proces stárnutí.“

Květen a červen je období, kdy v našich kuchyních začíná převládat lehká zeleninová strava. Ochutnejte vynikající **Královský ocet Biocer** na dolažení vašich salátů, zálivek nebo nápojů.



„PODĚBRADY JSOU NA SRDCE, DIOCHI NA VŠECHNO“

Akademie Diochi v Poděbradech



Jménem vedení společnosti Diochi si Vás dovoluji pozvat na vzdělávací akci Akademie Diochi, která se koná v hotelu JUNIOR, Komenského 156/7, v samém centru lázeňského města Poděbrady 27. – 29. 5. 2022



Lucie Hostáková,
lektorka TČM



Vladimír Ďurina,
bioterapeut a tvůrce
produktů Diochi



Doc. RNDr. et Mgr. Jaroslav Klán, CSc.



Vladimír Nerud,
fyzioterapeut a znalec
čínské medicíny



MUDr. Lenka Hodková



Ing. Jiří Černák, lektor Feng Ren Shui



*Život i naše prostředí
je jedna velká proměnná,
vše se sebou ale
bezpodmínečně souvisí.*

Základním pilířem Diochi produktů Regenerace v pěti elementech je učení o pěti prvcích dle Tradiční čínské medicíny, které se vzájemně ovlivňují, a které utvářejí tok energie čchi v těle. Dřevo, kov, oheň, voda a země. Harmonický průtok energie meridiány je základem lidského zdraví. V přednášce paní **Lucie Hostákové, lektorky TČM** se dozvíme, jak v těle funguje pentagram – Regenerace v pěti elementech, jak je náš zdravotní stav podmíněn emocemi s vazbou na orgány a orgánové soustavy.

Dalším přednášejícím je pan **Vladimír Ďurina, bioterapeut a tvůrce všech produktů Diochi**, který využívá znalost fytotherapie, homeopatie, krystaloterapie a dalších metod a vytváří receptury bioinformačních produktů Diochi. Pan Vladimír Ďurina bude mluvit o novinkách mezi produkty, kterými jsou ESTROZIN čaj určený především pro ženský hormonální systém a REDIAN čaj, který ocení hlavně kardiaci a lidé s problémy s cukrem v krvi.

Určitě se dozvíme i další informace o nově připravovaných produktech z Řeckého pentagramu, jehož prvním produktem jsou tolik úspěšné kapsle ALFA Artrizone. Můžeme prozradit, že se v druhé polovině roku

2022 chystá nový produkt určený především proti histaminovým alergiím.



*„Téměř každá rostlina
může být jedovatá.
Záleží vždy na množství,
které požíjeme.“*

Jsmo velice potěšeni, že pozvání přednášet přijal i **Doc. RNDr. et Mgr. Jaroslav Klán, CSc.**, který pracuje v Ústavu soudního lékařství a toxikologie 1.LF UK v Praze. Jeho hlavním tématem jsou léčivé houby, které nám představí nejen teoreticky, ale přislíbil, že přinese i vzorky. „Na jedy se dívám jako na něco neutrálního, co k rostlině patří. Zabíjejí, ale i léčí. To věděl již otec toxikologie Paracelsus,“ říká náš přední vědec a toxikolog.

O svých zkušenostech s produkty Diochi a jejich působením na zvířata bude mluvit dlouholetá poradkyně Diochi paní **Ing. Dita Prchlíková z SKD České Budějovice.**

Stálíci na Akademiích Diochi je autor publikace Meridiány, kterou dostává každý registrovaný člen klubu Diochi a velký znalec čínské medicíny a fyzioterapie pan **Vladimír Nerud z SKD Brno**. Na základě svých mnohaletých zkušeností s fyzioterapií, masáží a reflexní terapií sestavil unikátní systém nazvaný „reflexologie“. Jeho přednášky jsou plné zajímavých rad, postupů a vlídného humoru, se kterým pracuje se svými klienty na odstranění jejich zdravotních potíží.

Hodně z nás si prošlo covidem-19, někdo s lehčím i těžším průběhem a někdo se dodnes potýká s následky. Proto budete mít v neděli 29. 5. 2022 možnost poslechnout si přednášku paní doktorky **MUDr. Lenky Hodkové** a popovídat si, jak si s ním poradit pomocí produktů Diochi.

Feng Shui a Diochi mají stejný základ – čínské učení o pěti elementech – oheň, země, voda, dřevo a kov. **Feng Ren Shui** je učení zabývající se vztahem člověka a jeho životního prostoru v čase a o nastolení vzájemné harmonie a umožnit tak nerušené plynutí energie čchi. Diochi se tuto harmonii snaží nastolit v lidském těle. O vzájemném vlivu a propojení bude přednášet **Ing. Jiří Černák**.

*Těšíme se na setkání v Pardubicích
Bc. Květuše Exnerová
marketing Diochi*

Poznamenejte si do kalendáře

Diagnostiky zdraví a přednášky Vladimíra Ďuriny



11. 5. 2022 16.30 hod.	ZLÍN , nám. Práce 2512 Info a objednávky: p. Buráňová, zlin@diochi.cz, tel.: +420 603562584	31. 5. 2022 10–13 hod.	PRAHA 1 , Politických vězňů 15, 1. patro Info a objednávky: Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330
27. – 29. 5. 2022	AKADEMIE DIOCHI V PODĚBRADECH, HOTEL JUNIOR, KOMENSKÉHO 156/7	27. 6. 2022 14–18 hod.	PRAHA 1 , Politických vězňů 15, 1. patro Info a objednávky: Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330
30. 5. 2022 14–18 hod.	PRAHA 1 , Politických vězňů 15, 1. patro Info a objednávky: Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330	POZOR DIAGNOSTIKY ZDRAVÍ POUZE 1 DEN – PONDĚLÍ!	



Od kořene po nat'

Pavel Drdel

Jako malý kluk jsem měl dva sny. Až budu dospělý, stanu se kuchařem, nebo spisovatelem. Ten první jsem si splnil poměrně záhy, ten druhý až nyní. Zřejmě jsem potřeboval dozrát, mít v hlavě ujasněno, jak správně formulovat slova, jak ze sebe dostat to, co mne každý den ovlivňuje nejen v kuchyni. Ale ani cesta kuchaře není jednoduchá. Obzvlášť pokud chce dělat vše poctivě, od základu, využívat pouze suroviny z blízkého okolí, podporovat místní farmáře a malovýrobce. A to ještě ve věku, kdy už člověk nechce měnit své návyky a učit se něco nového. Já jsem přesto za tuhle vnitřní transformaci rád. Můžu tak stát pevně nohama na zemi, pracovat s čistým svědomím, a navíc motivovat i ostatní v přístupu k přírodě a jejímu následnému využití v kuchyni. Jen je potřeba trochu více přemýšlet a využít vše do posledního zbytku. OD KOŘENE PO NAT'. Díky této snaze jsem přestal být jen kuchařem schovaným uvnitř kuchyně. Začal jsem se objevovat na obrazovkách televize, v novinách, časopisech, snažil jsem se šířit tuhle myšlenku dál a zároveň nabídnout pomocnou ruku tam, kde je potřeba.

Vegetariánská *bouillabaisse*

4 porce

30 minut příprava

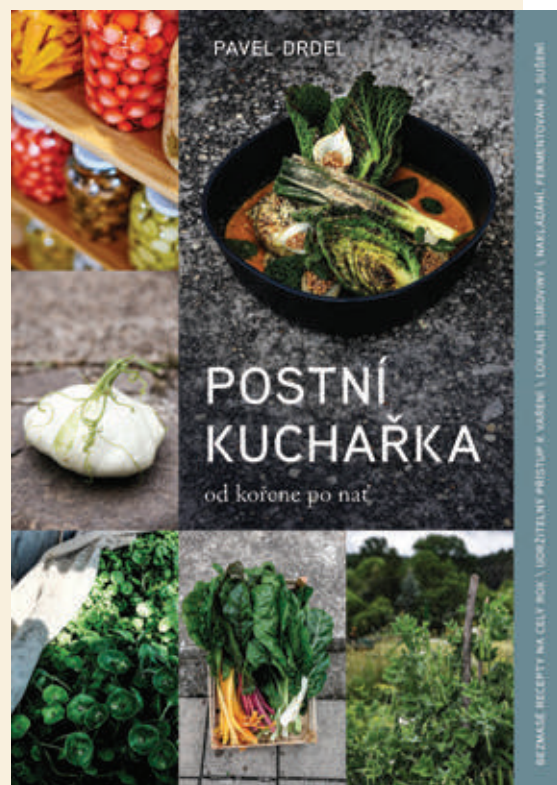
60 minut vaření

- ▶ 800 g oloupané mrkve
- ▶ 600 g oloupané kořenové petržele
- ▶ 20 kusů růžičkových kapustiček
- ▶ 2 čerstvé fenykly
- ▶ 1 menší cibulka
- ▶ 4 stroužky česneku
- ▶ 2 žluté řepy
- ▶ 1 menší pórek
- ▶ 1 menší cuketa
- ▶ 450 g drcených rajčat
- ▶ 700 ml zeleninového vývaru
- ▶ olej na opečení
- ▶ 200 ml bílého vína
- ▶ 2 lžíce rajčatového protlaku
- ▶ 100 ml kombuchy (lehce perlivý fermentovaný nápoj, k dostání v obchodech zdravé výživy, dnes i v supermarketech)
- ▶ nastrouhaná kůra z jedné chemicky neošetřené limety
- ▶ sůl
- ▶ pepř
- ▶ čerstvé microgreens (Malé rostlinky nejrozličnějších druhů zeleniny – občas se mylně zaměňují za klíčky, které jsou ale vyklíčenými semínky, jež se konzumují i s kořínkem. Microgreens jsou vlastně odrostlými klíčky, zeleninou v druhé etapě jejího růstu. Obvykle jsou staré 6 – 16 dní a nejběžnější jsou výhonky hrachu.)

Očištěnou mrkev a petržel překrájíme na čtvrtky, promícháme s olejem, osolíme, opepříme a stejnoměrně rozložíme na plech vyložený pečicím papírem. Předpečeme při teplotě 160 °C zhruba 20 minut. Díky tomu zelenina získá mnohem lepší chuť než dlouhým vařením. Ve středně velkém hrnci necháme vodu přijít k varu. Osolíme a okyselíme kombuchou, která nám pomůže udržet barvu zeleniny. Snížíme plamen. V tomto ochuceném vývaru krátce, jen pár vteřin, blanšírujeme kapustičky překrojené napůl a drobný pórek. Ihned po vyndání z horké vody zchladíme v ledové vodě. Před podáváním orestujeme na pánvi. Ve větším hrnci rozejdeme olej,



na kterém krátce orestujeme nadrobno pokrájenou cibulku, jeden pokrájený fenykl a na plátky nakrájené stroužky česneku. Přidáme rajčatový protlak a krátce orestujeme, podlijeme bílým vínem a necháme vydušit. Přidáme drcená rajčata, zeleninový vývar, osolíme, opepříme a necháme přejít varem. Do tohoto základu postupně přidáváme zeleninu. Nejprve na výseči nakrájenou syrovou řepu, krátce nato předpečenou mrkev s petrželí a na úplný závěr na kolečka nakrájenou cuketu. Díky postupnému vkládání budeme mít všechnu zeleninu stejně uvařenou. Zbylý fenykl nakrájíme těsně před podáváním na velmi tenké plátky. Díky tomu nám zůstane čerstvý a nezešedne. Do hlubokého talíře servírujeme horkou polévku, doplněnou o restované kapustičky, pórek, plátky čerstvého fenyklu a microgreens. Posypeme nastrouhanou kůrou z chemicky neošetřené limety.



Recepty pocházejí z knihy **Postní kuchařka** Pavla Drdela, vydalo nakladatelství Smart Press, k dostání na www.smartpress.cz

Květák z grilu s jarní gremolatou a kari omáčkou

4 porce

20 minut příprava

50 minut vaření

- ▶ 1 větší květák
- ▶ 100 ml kombuchy
- ▶ sůl
- ▶ lžička koriandrových semínek
- ▶ olej na opečení
- ▶ 2 stroužky česneku
- ▶ kousek čerstvého zázvoru
- ▶ 1 polévková lžice žluté kari pasty
- ▶ 1 polévková lžice červené kari pasty
- ▶ 100 ml zeleninového vývaru
- ▶ 600 ml kokosového mléka
- ▶ čerstvé microgreens či první divoké lístky (potočnice, kopr)
- ▶ 3 ředkvičky

Květák zbavíme listů (pokud jsou čisté, můžeme je schovat na polévku) a opatrně rozebereme na jednotlivé růžičky.

V hrnci přivedeme k varu osolenou vodu s koriandrem a kombuchou, ve které květák krátce povaříme, aby nám zůstal křupavý. Pokud nebudeme okamžitě používat, ihned zchladíme ve

studené vodě. Větší růžičky překrojíme a všechny zprudka opečeme z obou stran na rozpáleném oleji. Teprve potom znovu osolíme. V hrnci na oleji rozvoníme česnek a zázvor pokrájený na malé kostičky, přidáme žlutou a červenou kari pastu, která díky předešlému kroku získá znovu svou svěžest. Podlijeme vývarem a jen krátce povaříme, aby se nám pasta ve vývaru rozpustila. Přidáme kokosové mléko a omáčku zredukujeme. Dle chuti můžeme ještě osolit a opepřit. Na talíř servírujeme kari omáčku, ogrilovaný květák, který posypeme svěží jarní gremolatou a dozdobíme čerstvými výhonky a plátky ředkviček.

Jarní gremolata

čerstvá petrželka \ čerstvá pažitka \ čerstvý kopr \ čerstvý koriandr \ 1 bio citron \ stroužek česneku \ 2 polévkové lžice opražených dýňových semínek \ sůl \ pepř

Všechny čerstvé bylinky posekáme velmi najemno a přendáme do mísy. Citron důkladně opláchneme pod studenou vodou, ořeme a kůru z něj nastrouháme společně s česnekem k bylinkám. Dýňová semínka umixujeme v mixéru na prach. Přidáme do mísky. Osolíme, opepříme a všechny ingredience doslova promačkáme mezi prsty. Dáme do lednice odpočinout a rozvonět.



Pečená mrkev s kuskusem a šalvějovými chipsy

4 porce

20 minut příprava

60 minut pečení

30 minut vaření

- ▶ 1,2 kg oloupané mrkve
- ▶ 100 g kuskusu
- ▶ 250 ml zeleninového vývaru
- ▶ 10 g čerstvých bylinek (rozmarýn, tymián)
- ▶ hrst šalvějových listů
- ▶ 50 g dýňových semínek
- ▶ ochucený olej na pečení mrkve
- ▶ olej na smažení
- ▶ čerstvě umletý pepř
- ▶ sůl



Portobello

steak s fazolovým ragú a pažitkovým pestem

4 porce

20 minut příprava

60 minut vaření

- ▀ 250 g bílých fazolí
- ▀ 2 malé cibule
- ▀ 1 čajová lžička zauzené papriky
- ▀ 2 polévkové lžíce rajčatového protlaku
- ▀ 400 g drcených rajčat
- ▀ 200 ml zeleninového vývaru
- ▀ 8 větších kloboučků žampionů portobello
- ▀ olej na opečení
- ▀ sůl
- ▀ čerstvě umletý pepř
- ▀ čerstvá šalvěj
- ▀ pažitkové pesto

Fazole namočíme den předem a druhý den v nové vodě uvaříme. Těsně před vařením osolíme, aby se do nich dostala chuť. Uvaříme takzvaně na skus. Scedíme a propláchneme pod studenou vodou. Na oleji zpěníme cibulku, zaprášíme zauzenou mletou paprikou a jen krátce orestujeme, aby nám paprika nezhořkla. Přidáme protlak, drcená rajčata, zeleninový vývar, osolíme, opepří-

me a podusíme jen pár minut, aby se nám všechny chutě propojily. Přidáme uvařené fazole a svaříme do konzistence krémového rizota. Žampionům portobello opatrně odřízneme nohu, aby nám nepopraskaly, a propíchneme je několikrát špejlí. Vnitřky kloboučků pokapeme olejem, osolíme, posypeme posekanou šalvějí a necháme půl hodiny na talíři odpočinout. Díky propíchnutí se dovnitř dostane chuť oleje a šalvěje. Pánev rozpálíme a žampiony z obou stran opečeme dozlatova. Dáme do pekáčku a do lehce vyhřáté trouby na 70 °C, kde si kloboučky hub odpočinou a šťáva se v nich rozprostře stejně jako u steaku. Na talíř servírujeme horké fazolové rizoto a pokrájený,

nafilírovaný žampion, který pokapeme pažitkovým pestem.

Pažitkové pesto

svazek čerstvé pažitky \ 150 ml za studena lisovaného oleje \ 2 stroužky česneku \ 80 g dýňových semínek

Pažitku opláchneme pod studenou vodou a necháme oschnout. Než ji přendáme do hlubší mísy, posekáme ji nahrubo nožem, aby se nám pesto snadno mixovalo. Přidáme na plátky pokrájený česnek, vychladlá opražená dýňová semínka, sůl, trochu pepře a olej. Umixujeme hladké, voňavé pesto.

Očištěnou mrkev překrájíme na čtvrtky, promícháme s jakýmkoliv ochuceným olejem, otrhanými snítkami rozmarýny a tymiánu, osolíme, opepříme a stejnoměrně rozložíme na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme při teplotě 140 °C, dokud mrkev nezměkne. Trvá to přibližně 40–60 minut. Do zeleninového vývaru přidáme zbytek bylinek i stonky a krátce povaříme, abychom zesílili chuť vývaru. Kuskus dáme do pekáčku, zalijeme vývarem (obvykle v poměru 1 : 2), osolíme, přidáme pár kapek ochuceného oleje, promícháme a na 10–15 minut přiklopíme, aby nám kuskus nejen nabobtnal, ale tak trochu se i zapařil (díky tomu získáme krásnou kypřost). Na pánvi na lžici oleje opečeme dýňová semínka. Osolíme.

Šalvějové chipsy

Do hlubokého kastrolu či pánve vlijeme olej a necháme ho rozpálit. Vložíme do něj sítko s otrhanými lístky šalvěje. Pozor – reakce při smažení bývá velmi prudká a lístky šalvěje k usmažení stačí jen pár vteřin. Tak si získá krásnou zelenou barvu, ale ztratí i na své ostré chuti. Osmažené chipsy dáme osušit na papírovou utěrku a také osolíme. Chipsy, které hned nespotřebujeme, můžeme uschovat v papírové krabičce na později. Na talíř servírujeme kuskus, přidáme mrkev, šalvějové chipsy a opražená dýňová semínka. Podle chuti můžeme pokapat i ochuceným olejem.





AROMATERAPIE A DĚTI

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ

Umíte si vybavit vzpomínku z dětství, která by v sobě nesla určitou vůni? Nejkrásnější vůni na světě – vůni maminky? Nebo vůni domova, ve kterém jste se cítili v bezpečí, vůni knihy, ze které vám rodiče četli pohádky, vůni čistého povlečení v postýlce, do kterého jste uléhali každý den? A co vůně Vánoc a pečeného cukroví? Každý si vybaví nějakou ze svých vzpomínek. Vůně jsou silné kotvy, které dovedou být silnými léčiteli, když jsou správně použité. Esence jsou velmi vhodné k harmonizování dětského organismu. Ale u dětí obzvlášť platí známé pořekadlo, všeho s mírou!

Péče o dítě je pro každou maminku láskyplnou aktivitou a chce pro své dítě tu nejlepší péči s využitím nejvyšší kvality přípravků. Mezi přírodní metody ošetřování, které vznikly na základě tisíciletých zkušeností s léčivými rostlinami, patří také aromaterapie.

Kůže miminka po narození je chráněná

Po narození se kůže novorozence adaptuje na nové prostředí a je od

přírody vybavena ochrannou vrstvou pro první dny života. Po porodu se na pokožce miminka vytváří jeho jedinečná bakteriální mikroflóra, unikátní jako otisk prstu. Je to velmi důležitý imunitní proces, do kterého není vhodné zasahovat žádnými kosmetickými přípravky, ani přírodními. Miminko po koupeli v čisté vodě jen otřeme suchou plenou a po pár dnech teprve můžeme začít používat čistý mandlový nebo meruňkový rostlinný olej. Právě v těchto prvních dnech, když používáme běžnou kosmetiku

s obsahem konzervantů, sulfátů a minerálních olejů, zakládáme miminku na zdravotní potíže. Dochází k narušení zdravého vývoje imunity pokožky, které se následně projeví jako ekzém nebo alergie.

Na vše je správný čas, i na začátek aromaterapie u dětí

Éterické oleje jsou velmi koncentrované a silné. Pro aromaterapii u miminek je začínáme používat až od

9. týdne věku, ve velmi nízkých koncentracích. Výhodou používání olejů je jejich vysoká účinnost, posílení dětské imunity a snížení rizika komplikací, které jsou u častých dětských onemocnění běžné. Další výhodou je i to, že neobsahují alergenní pyly, nehrozí tedy žádné alergické reakce.

Vhodné způsoby aromaterapie pro děti

Nejčastěji používáme pro děti éterické oleje do prostoru, kde se děti nejdéle zdržují, hrají si, nebo spí. Pokud chceme využít aromalampu, musíme dbát zvýšené opatrnosti, jelikož každý otevřený oheň, i z obyčejné svíčky, je v blízkosti dítěte rizikem. Vhodnější je využít elektrické aromalampy, odpařovače nebo difuzéry. Olej můžeme nakapat i do misky s teplou vodou, odkud se bude vypařovat. Umístíme ji mimo dosah dítěte. Dobře nám poslouží i mokrá plena, na kterou nakapeme olej a položíme ji na radiátor. Jemnou a pomalou formu odpařování oleje do ovzduší nám poskytne taktéž neglazurovaná keramika, do níž se kapky oleje snadno vpijí a přirozeně se v místnosti odpařují. Pro děti můžeme připravit i masáž ředěným éterickým olejem. Před prvním použitím olej vyzkoušíme. Nanese jej na kousek pokožky, nejlépe na stehně, počkáme 5 minut, a pokud se neobjeví začervenání pokožky nebo jiné projevy, provedeme masáž celého těla. Dotečky mají pro děti veliký význam a jsou důležité. Dodávají jim pocit lásky, jistoty, bezpečí a zesilují citovou vazbu. Právě z těchto důvodů je nejvhodnější způsob aplikace éterických olejů prostřednictvím masáží. Společně s hřejivým dotykem jim předáváme i léčivé účinky vybrané vůně, která pomůže děťátku vyladit fyzicky i emočně. Namíchané oleje můžeme přidávat i do koupele.

U dětí do 3 let nepoužíváme nikdy neředěné oleje. Pro děti do 6 let ředíme masážní a tělové oleje v koncentraci 0,5%, což odpovídá 3 kapkám ve 20 ml rostlinného oleje. U starších dětí, od 6 do 12 let je koncentrace ředění 1,5%, tato koncentrace odpovídá 9 kapkám ve 20 ml rostlinného oleje. Od 12 let věku můžeme koncentraci

zvednout na 2,5 – 3%, 15 kapek ve 20 ml rostlinného oleje.

Vhodné a nevhodné éterické oleje pro děti

Pro nejmenší děti jsou vhodné oleje z levandule lékařské, heřmánku římského či modrého, sladkého pomeranče nebo mandarinky. Při nachlazení, kašli nebo oslabené imunitě můžeme využít majoránku, mateřídoušku a oleje z jehličnanů, jako jsou borovice, jedle, modřín nebo smrk. Pro uvolnění dýchacích cest u novorozenců a pro klidné dýchání sáhneme po tymiánu linalolu a borovici. Nevhodnými oleji pro děti jsou skořice, máta, tymián, oregáno, zázvor, bazalka, kardamon a další jiné. Vždy při výběru zjišťujeme, od jakého věku je možné olej použít.

Nejčastější potíže v dětském věku a vhodné oleje

Jedním z největších přínosů aromaterapie je prevence, proto se na ni spoléháme ještě dříve, než nějaké potíže vzniknou. Ale i při potížích najde vždy vhodné řešení.

Na zmírňování **kojeneckých kolik** vybereme směs éterických olejů z heřmánku římského, fenyklu a majoránky v mandlovém oleji, protože uvolňuje křeče a napomáhá vyprazdňování. Při potížích směsí masírujeme břicho ve směru hodinových ručiček. Při **zánětech** v oblasti hlavy a při bolestech a otocích při **prořezávání zoubků** u dětí využijeme protizánětlivého a analgetického účinku levandule a heřmánku. Nejčastější potíže u dětí jsou **nachlazení, kašel a zahlenění**, při jejich řešení jsou éterické oleje vítanými pomocníky. Dýchací cesty uvolňují eukalyptus, jedle, niaouli, zahlenění zmírňují borovice, citron, modřín. Silné protivirové účinky má ravintsara a antibakteriálně působí tea tree nebo manuka. K ošetření okolí nosu po rýmě využíváme šípkový rostlinný olej, aby nevznikly bolestivé odřeniny. Na dětský kašel

nejlépe smícháme ravintsaru, borovici, kadidlo, tymián linalolový a eukalyptus v sezamovém oleji a vtíráme do pokožky na hrudníku, zad a chodidel alespoň dvakrát denně. Směs pomáhá i při zahlenění a úporném kašli. Při neklidu na uklidnění miminka využijeme olej levandule a mandarinky.

Přírodní péče o dětskou pokožku

Ideální pro mytí pokožky u dětí je pouze voda nebo hydrofilní mycí oleje, které s vodou vytvoří jemnou emulzi. Ta umyje nečistoty rozpustné ve vodě i v tukách a zároveň pokožku dlouhodobě chrání a hydratuje. Do něj můžeme přidat i jakoukoliv směs olejů. S levandulí bude mít mytí zklidňující účinky, s mandarinkou přirozeně zharmonizuje dětské emoce, mateřídouška pomůže přetáženým a unaveným dětem a koupel z olejů jehličnanů pomůže při nachlazení.

O dětskou pokožku zvýšeně pečujeme v oblasti pod plenkami. Klasické vlhčené ubrousky díky svému složení přispívají k podráždění pokožky, narušují přirozený ochranný film pokožky. Ideální je nahrazení za květovou levandulovou nebo heřmánkovou vodu, kterou nastříkáme přímo na pokožku, nebo nečistotu setřeme pomocí kapesníku s květovou vodou. Květové vody pomáhají udržet správné pH pokožky a jsou přirozeně antimikrobiální. Po očištění nečistot použijeme ochranné prostředky – směsi éterických olejů levandule a heřmánku v avokádovém oleji, díky němuž dojde ke zklidnění podrážděné pokožky. Ochranu proti opruzeninám zajistí bambucké máslo. S léčbou vzniklých opruzenin pomůže například měsíčková mast.

Tip na dětský protizánětlivý olej pro děti do 6 let od aromaterapeutky Adély Zrubecké: Do 20 ml mandlového nebo meruňkového oleje přidáme 1 kapku levandule lékařské, 1 kapku heřmánku římského, 1 kapku tea tree. Směs vtíráme do postižených míst několikrát denně. 🌸

Mgr. Petra Strmisková

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





Nezdar a negativní emoce
k životu jednoduše patří, aneb

KDYŽ SE O SLOVO HLÁSÍ TEMNÝ VLK...

Mgr. ALENA JÁCHIMOVÁ, ilustrace autorka

Mír, válku a konflikty prožíváme nejen venku, ve vztazích, ale především každý sám uvnitř sebe. Když se dívám kolem, nemohu nevidět hrubost, agresi, strach, úzkost a bolest, kterou mnohdy způsobujeme sami sobě. Uvědomuji si, že mír v našich srdcích a životech souvisí s tím, jak se dokážeme vyrovnat s vlastní zranitelností, citlivostí, pády a také soutěživostí, dravostí, úspěchem a neúspěchem.



V jedné indiánské legendě se říká, že každý má v sobě dva vlky, kteří se perou.

Jednoho světlého, spravedlivého, pokojného, veselého, štědrého, moudrého, laskavého. A druhého tmavého, zlého, vzteklého, závistivého, sebestředného, protivného. Víte, který z vlků ten souboj v nás vyhraje? Ten, kterého nejvíc krmíme. Ten, kterému uvěříme. Podobně je to s našimi emocemi.

Tento příběh mám ráda. Všichni se čas od času necháváme převálcovat vlastní zlostí, sebelítostí nebo jinými ne příliš populárními pocity a emocemi. Temný vlk se pak projeví v celé své kráse, máme ho v sobě. Všichni. I když ho daleko lépe vidíme v těch druhých. Představuje naše strachy, nedůvěru, frustraci, pocity ohrožení, křivdy a zklamání, které probouzí tohoto temného bojovníka a které tak strašně moc v dnešní době nechceme cítit. Přesto k nám patří. Vzdát se jednoho z nich, popřít ho, znamená ztratit podstatnou část svého vnitřního navigačního systému. Oba vlci jsou pro náš život

nesmírně důležití, a proto je dobré je poznat a ochočit si je.

Jak je to s našimi pocity a emocemi?

Děláme vše proto, abychom se cítili dobře, abychom se měli dobře nebo abychom se zbavili špatných pocitů. Co je tedy důležitější než to, jak se cítíme? Co pro to děláme?

- ▼ Chodíme do práce, abychom se zabezpečili, vydělali nějaké peníze a koupili si to, co v nás vyvolá dobrý pocit. Pořídíme si nejnovější iPhone, protože chceme zapadnout mezi kolegy či spolužáky, cítit se součástí skupiny, být přijímáni.
- ▼ Kupujeme si nové šaty, obleky a doplňky, protože se chceme líbit svému okolí a sklízet obdivné pohledy, chceme pozornost.
- ▼ Pijeme alkohol, bereme prášky, abychom vyřadili z provozu své negativní myšlenky, utlumili bolest, abychom se cítili lépe.
- ▼ Vstupujeme do vztahů s jinými lidmi, abychom našli porozumění, podporu a štěstí.
- ▼ Pracujeme ze všech sil, abychom získaly uznání, úctu a zažili úspěch.
- ▼ Hrajeme hry, čteme knihy, sledujeme filmy a seriály, abychom alespoň na chvíli zapomněli na všechny své starosti a ponořili se do zcela jiného světa, kde můžeme být kýmkoliv.
- ▼ Pomáháme slabším, abychom pocítili vlastní vliv a sílu, moc, která v nás vyvolává pocit dobra a užitečnosti.

Zkrátka **lovíme dobré pocity**, kde se dá. Hladovíme po nich. To má své **stinné stránky**, když neznáme hranice, míru. Snadno se můžeme stát závislými na práci, alkoholu, lécích, jídle či jiném člověku a trápíme se

strachy, že o něco z toho přijdeme, že nejsme „dost dobří“. Všichni jsme tak trochu závislí na svých dobrých pocitech, jeden na druhém a jsme ochotní udělat mnohdy téměř cokoliv, abychom si je zajistili a nepřišli o ně. Tmavý vlk je probuzen, aniž si toho všimneme.

▼ Jak by se vám líbilo umět si vymezit jasné hranice, a zároveň si budovat blízké a zdravé vztahy?

▼ Jak by se vám líbilo mít svůj vlastní vnitřní kompas, který vám ukáže směr v důležitých životních křižovatkách nebo když zažíváte zmatek?

V tom případě je nezbytné zkoumat a poznat více své emoce, oba své „vlky“, včetně toho černého, a to, co je za nimi ukryto.

NEPOHODLÍ A ZTRÁTA JISTOT

Proměnlivost, nejistoty, nepříjemné a negativní emoce jsou **součástí naší smlouvy se životem. Patří k nám stejně** jako ty příjemné, pozitivní. Bez ohledu na to, jak moc se snažíme, nemůžeme se těm negativním vyhnout. Nejde to! Nelze mít smysluplnou kariéru, idylickou rodinu, šťastné děti a vztahy nebo dělat svět lepším místem pro život, to vše **bez stresu a nepohodlí stále jen s úsměvem na tváři**.

Představte si například manažerku, podnikatelku, která tvrdě pracuje osmdesát hodin týdně téměř dvacet let na stejné pozici. Nestačí náhle tempu, nárokům své firmy a přijde o stávající místo. Přesně v tom samém okamžiku zjistí, že soutěží o novou práci s lidmi o polovinu mladšími, než je ona. Jak se cítí? Temný vlk ožívá naplno, její stávající jistoty vzaly za své. Přesně toto jsou okamžiky, kdy je dobré mít vytrénovaného tmavého

vlka, protože jsme vyhozeni ze své zóny pohodlí, naše jistoty se otřásají v samotných základech.

Co zbývá v takových okamžicích?

Vztekáme se, jsme naštvaní, nadáváme, obviňujeme sebe, druhé i situaci. Zuříme. Pláčeme, litujeme se, zoufáme si. Topíme se ve svých pocitech, které nás ovládají a paralyzují. Tady mnoho z nás končí stěžujíc si na nepřízeň osudu, blbce kolem sebe a nespravedlnost světa. Jiní z nás si ale nakonec všimnou svých emocí a uvědomí si: „*Co to dělám? Jak to se sebou zacházím? Ano, vyhodilo mě to, unavovalo mě to, už mě nedokázali ocenit, ale to není konec světa. Pořád mám, co nabídnout!*“ Podívaj se za tyto emoce, do svých myšlenek. Třeba se jen neděje to, co by si přáli, třeba se jen naplnilo to, co očekávali, jen jsou věci jinak, než jak si mysleli a plánovali. Ovšem to neznamená, že situace není řešitelná.

Naše životy se vždy neřídí našimi plány, očekáváními, nejdou nalinkovat podle pravítka a vypočítat podle matematické rovnice (ač bychom si to přáli). V každém okamžiku nás cokoliv – jak už koneckonců víme – může vykolejit a překvapit. I ten nejlepší matematik se čas od času přepočítá, může udělat chybu či nevzít v úvahu všechny proměnné. V každém případě máme k dispozici celou řadu dalších možností, alternativ. Jen je v tu chvíli, přes všechny ty naše představy o tom, jak by věci měly být „správně“, prostě nevidíme.

To, co je na našich negativních myšlenkách a pocitech obtížné, je, že s nimi zacházíme jako s fakty. Uvěřme jim. Mnohdy všechno.

CO S TÍM?

Dejte svým minulým špatným zkušenostem novou perspektivu.

Lidé s fixním myšlením se často „zaseknou“ v negativních či pozitivních emocích, protože se dívají na situace, do kterých se dostávají pouze z jedné pevné (fixní) perspektivy. V roce 1983 se James PENNEBAKER, sociální psy-



cholog a profesor na Texaské univerzitě v Austinu, rozhodl najít jinou možnost. PENNEBAKER začal trávit každý den nějaký čas psaním o emocionálně významných zážitcích. Prostřednictvím vlastního psaní, výzkumu a experimentu PENNEBAKER zjistil, že tento proces jemu a účastníkům umožňuje „vykročit“ ze svých starých zkušeností a získat k nim nové vhledy. To je cesta, jak vládnout oběma svými „vlky“. Tento pohled zmenší naši vlastní perspektivu, rozšiřuje způsob, jakým chápeme kontext situace.

„Vystoupit“ ze své vlastní zkušenosti a vidět ji v novém kontextu vám umožní být emocionálně hbitými v reakcích. Pouhé pozastavení se, abyste se zamysleli nad situací, pochopili souvislosti a zvolili si, jak chcete reagovat, může změnit celý váš život.

Mluvte o tom, nejste v tom sami

Budujme v sobě odvahu a mluvmе o svých pocitech, náladách a zkušenostech. Opravdu v tom nejsme sami. Průzkum Deloitte Global 2020 Millennial Survey, který se týkal více než 27 500 respondentů, zjistil, že většina dotazovaných, kteří si vzali volno v práci kvůli stresu nebo úzkosti, uvedlo, že skutečný důvod svým nadřízeným neprozradili. Mluvit totiž o duševním zdraví, těžkostech, pocitech při práci či studiu je stále ještě tabu. Máme obavy, že by to snížilo náš kredit.

Nedovolte, aby strádání bylo vším

Odpočívejte, cvičte, projděte se se psem, podrbejte kočku za uchem,

udělejte si čas na sebe a odreagování se od všech těžkostí, kdy jen můžete. Setkejte se s lidmi (třeba jen online), kteří vás rozesmějí, a dělejte věci, které vaši mysl odvedou od problémů: malujte, tančete, hýbejte se a především vypněte. Oddech, i když v malých množstvích, je zásadní pro jakýkoliv růst.

Praktikujte „Kintsugi“ (krásu ukrytou v jizvách)

Mnoho z nás sní o tom, jak náš život bude šťastný, ideální v každém ohledu. Potkáme muže či ženu svých snů. Získáme práci, v níž se nám bude dařit a staneme se váženými. Postavíme dům, vychováme děti a vše bude zalité sluncem, obloha bez mráčku. Obraz ideálního života se rozbije na kousky, jakmile narazí na realitu, proměnlivost a nestabilitu života samotného. Provází nás strach ze smrti; strach z nevypočitatelnosti toho, co přichází. Mnohdy ztrácíme kontrolu nad situací, nad sebou.



Co si počít se střepy, ve které se proměnil náš sen? Japonské umění kintsugi má odpověď. Ukazuje, jak je třeba brát své nezdrary,

omyly a přehmaty a jak přistupovat k problémům a úzkostem.

Kintsugi je umění restaurace keramických výrobků. Rozbité nádoby jsou slepovány, přičemž praskliny nejsou maskovány, naopak, každá je pečlivě ošetřena tmelem smíchaným se zlatým, stříbrným nebo platinovým prachem. Základem tohoto přístupu k prasklinám je myšlenka, že je jim třeba prokázat úctu, opravit je a zdůraznit šrámy, kterými prošly, aby nebyly zapomenuty.

Mnohé významné osobnosti, například Coco Chanel s hrdostí připomínaly i své nezdary, které pokládaly za nedílnou součást svého konečného úspěchu.

Coco Chanel tvrdila:
„Síla je založena na nezdarech,
ne na úspěších.
Silnou jsem se stala, když jsem
plula proti proudu“.

Mylná rozhodnutí, těžkosti a emoce s nimi spojené nás nesmí definovat, zvláště pokud se doučíme lekcí, která je v nich ukrytá. Buďme k sobě laskaví, oceňme to, čím jsme prošli.

JAK JE TO S LASKAVOSTÍ K SOBĚ?

Ve výzkumné studii, která sledovala více než 70 000 lidí, vědci zjistili, že cca jedna třetina účastníků hodnotí své zážitky a emoce jen na „dobré“ nebo „špatné“, „pozitivní“ nebo „negativní“. Když vnímáme svůj život černobíle, dostáváte se do vnitřní přetahované — kritizujeme, kdykoli se cítíme „špatné“ a kdykoli necítíte „pozitivní“ emoce. Chcete-li zastavit tuto „vnitřní přetahovanou svých vlků“, jednoduše je nasytte. Jak?

Když zažijete náročnou emoci, jako je smutek nebo zklamání, neříkejte si: „To je špatné; takhle se nechci cítit. Měla bych být pozitivnější!“ Často pak navazujeme dalším soudem – nadáváme si, že nejsme k sobě laskavější. Až se to příště stane, zkuste si říct: „Je mi smutno. Po čem se mi to stýská? Co je pro mě teď důležité? Co potřebuji? A jak se o to mohu postarat?“

- Chcete se pohnout vpřed v osobní či pracovní oblasti?
- Nevíte přesně, kudy dál? Je toho na vás moc?
- Plánujete změnu a máte obavy?
- Nedaří se vám učinit rozhodnutí?

Právě s těmito tématy Vám koučink dokáže skvěle pomoci.

www.alenajachimova.cz, alena@jachimova.cz



Obtížné emoce a pocity vám mohou poskytnout cenné informace o tom, kdo jste a na čem skutečně záleží. Uznejte a přijměte všechny své pocity, i když jsou negativní. Můžete si například všimnout, že se v práci cítíte opravdu frustrovaní. Zeptejte se sami sebe: „Čeho je ta frustrace ukazatelem? Co mi to říká o tom, co je pro mě důležité?“

Pro jednoho člověka může být frustrace znamením, že jeho hlas není slyšet. Pro jinou osobu může být tato frustrace ukazatelem toho, že ve své práci neroste. Tím, že se budete ptát na své nepřijemné emoce, získáte větší perspektivu sebe sama a zapojíte svou zvědavost, kdo jste jako lidská bytost.

Můžete rozvíjet svou zvědavost a zájmat se o své zkušenosti. Nesoudíte sebe a ani své emoce. Místo toho se na ně díváte a učíte se z nich. To můžete používat k nalezení nejmoudřejšího postupu. Sami sebe se ptáte: „Co bych mohl v této situaci udělat, co by nejlépe posloužilo mně, mým hodnotám a mým cílům?“

Když máte den „blbec“ je opravdu důležité, abyste se nekritizovali. Jedna věc, která může pomoci, je podívat se na sebe z jiného úhlu. Všichni máme svou dětskou verzi sebe sama, žije v nás. Představte si, že by za vámi přišlo dítě a řeklo: „Nikdo se mnou nechce být“ nebo „Je mi smutno“ nebo „Snažil jsem

se v tomto projektu uspět, ale nebyl jsem úspěšný,“ potrestali byste ho? Samozřejmě že ne. Objal byste je, milovali byste je, poslouchali byste je a viděli byste je. Někdy, když nám v dospělosti chybí soucit, může pomoci spojit se s dítětem ve vás a zjistit, co potřebuje. Takže když se snažíte získat lásku, ptejte se: „Všiml jsem si, že cítím tuto emoci. Co to dítě ve mně právě teď potřebuje?“

V konečném důsledku je **laskavost, soucit** se sebou samým o poznání toho, co to znamená být člověkem. Nepohodlí, stres, zklamání, ztráta a bolest jsou součástí lidské cesty. Když jsme soucitní, ve skutečnosti pro sebe děláme něco velmi specifického – všímáte, pozorujeme své obtížné myšlenky, ukazujeme se jim a vytváříte pro sebe pocit psychologického bezpečí.

Dalším znakem **lidskosti je nedokonalost**: Být člověkem znamená být nedokonalý a dělat chyby. Soucit se sebou samým je nezbytnou součástí naší cesty; jde o to uvědomit si, že děláte to nejlepší, co můžete – s tím, kdo jste, s tím, co máte, a se zdroji, které vám byly dány. Vytváříte tak prostor, ve kterém jsme schopni riskovat. Pokud se odsoudíme, kdykoli máme pocit, že se nám nedaří nebo selžeme, přirozeně nám to brání zkoušet nové věci a riskovat. Ale když máme soucit sami se sebou, víme, že i když selžete, stále se máme rádi. 🌸

Mgr. Alena Jachimová - www.alenajachimova.cz

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



FENG REN SHUI

Vaše životní cesta a síla

Ing. JIŘÍ ČERNÁK



FENG REN SHUI je velmi staré komplexní učení o životě (DAO), životní energii a síle (QI a DE) a souvislostech mezi zákony vesmíru, přírody a životem člověka. A protože jedním ze základních principů Školy FENG REN SHUI je tzv. zákon Region/Sezona (žij v tomto čase a na místě, kde se právě nacházíš), je toto aplikováno vždy na současnou dobu a na podmínky, které existují právě teď. I když má FENG REN SHUI velmi dlouhou historii, je to učení zároveň současné, protože se zabývá stávajícími energiemi, současnými podmínkami, a proto je stále aktuální. Vychází z Daoismu (Taoismu), tajného učení Ham Yu (donedávna bylo zakázáno toto učení šířit) a pracuje na stejných principech jako tradiční čínská medicína.

Asi všichni znáte pojem Feng Shui. V posledních letech se stalo velmi populárním i na západě a je využíváno stále více lidmi. Feng Shui se zabývá převážně energií prostoru. Ukazuje nám, jak má vypadat dům, jak si zařídit interiér bytu, jak má vypadat zahrada apod. Pomocí prostoru se tak vytvářejí podmínky pro život. Důležité ale je si uvědomit, že každý člověk je jiný a potřebuje také jiné podmínky. I když (jako u všeho) existují obecná pravidla, je důležité aplikovat toto učení na konkrétního jedince.

Bez znalostí energií člověka tak nelze Feng Shui aplikovat správně, a pokud půjdeme proti energiím člověka, tak místo toho, abychom mu pomohli, můžeme mu i ublížit.

Tak jako každá bylina je léčivá a zároveň jedovatá, i Feng Shui může mít pozitivní i negativní vliv na člověka.

Slovo Ren znamená v čínštině „člověk“. A jak vidíte, toto slovo je v názvu Feng Ren Shui uprostřed. Symbolicky tak ukazuje místo pro člověka – má být ve středu, protože tam jsou vždy energie nejsilnější. A to jak z pohledu okolních energií, tak také z pohledu člověka jako takového. Pokud jsme ve středu, pak to znamená, že byla nastavena rovnováha. A právě ta je hlavním principem učení Feng Ren Shui. Každá nerovnováha nás naopak z našeho

středu vychýlí, vyčerpává energii a oslabuje nás. Jsme tak více náchylní k nemocem a zkracujeme si svůj vlastní život.

Základem učení Školy Feng Ren Shui je tedy poznat energii člověka.

K tomu slouží velmi důležitý nástroj této školy a tím je typologie osobnosti Feng Ren Shui (astrotyp). Díky tomuto nástroji poznáme velmi přesně, jakými energiemi člověk disponuje, a tím dokážeme určit, jaké prostředí a životní podmínky tento člověk potřebuje k tomu, aby své energie posiloval, a využíval tak své silné stránky ve svém životě. Tím nedochází k jeho vyčerpání a jeho energie zůstávají silné.

Typologie Feng Ren Shui dává o člověku všechny informace. Ukazuje nám základní dělení na jangový či jinový typ. Jangový typ člověka potřebuje pro život úplně jiné podmínky než člověk jinový. Jin a jang a jejich vzájemný poměr určuje základní nastavení životních podmínek a to, jakým způsobem má člověk žít, aby své energie posiloval.

Jangová energie znamená aktivitu, a proto jangový člověk musí mít podmínky pro to, aby mohl být stále aktivní. Naopak, jinová energie je pasivní a podmínky pro využití této energie jsou úplně odlišné.

Jang je akce, jin je klid. Pokud byste vytvořili klidné podmínky pro jangového člověka, které mu budou bránit v aktivitě, pak ho velmi vyčerpáte. A naopak vytvoříte-li velmi aktivní prostředí pro jinového člověka, tak ho „utaháte k smrti“. Poměr jangu a jinu tak určuje základní nastavení životních podmínek pro každého člověka.

Poměr jinu a jangu je také velmi důležitý pro zdraví člověka. Pokud má člověk životní podmínky odpovídající tomuto poměru, pak nastává správná spolupráce jinu a jangu i v organismu člověka, a ten je pak zdravý a plný síly. Naopak, pokud životní podmínky ničí jeho jin a jang, bude ztrácet energii, organizmus se začne oslabovat a vytvářet prostor pro vznik nemoci – disharmonie organismu. Znalost poměru jinu a jangu člověka je tak důležitá při řešení zdravotních problémů v tradiční čínské medicíně.

Dalším zdrojem informací o člověku v jeho typologii je poměr tzv. proměnných fází jinu a jangu (nebo-li elementů) – Dřevo, Ohně, Země, Kovu a Vody. Tyto elementy nám již dávají velmi detailní informace o člověku. Ukazují nám jeho silné stránky a jeho přirozený talent, jakousi „výbavu pro život“. Jak říkal Albert Einstein: „Každý z nás se narodil géniem.“ Ano, každý z nás se rodí s daným talentem. Ten máme v životě rozvíjet a snažit se ho maximálně využívat, abychom naplnili svoji životní cestu.



Zde si musíme uvědomit jednotu člověka a přírody. Bohužel západní civilizace a její vývoj směřuje ke stále většímu oddělování člověka od přírody. Ale člověk je stejný přírodní organismus jako cokoliv jiného. Jsme prostě „jen“ další entitou v přírodě stejně jako zvířata, hmyz, rostliny, kameny atd. Musíme si uvědomit, že ve vesmíru a potažmo v přírodě existuje zákon JEDNOTY A JEDNOTEK. Vše tvoří daný celek, který se skládá z jednotek, které celek tvoří. Funkce těchto jednotek pak zajišťuje funkci celku. Podívejme se na to z pohledu lidského těla. Naše tělo je jednotou, která se skládá z orgánů, buněk atd. A tyto orgány jsou jednotky. Každý orgán tak musí dobře fungovat, aby fungovalo celé tělo. Navíc je mezi orgány bezpočet souvislostí (např. špatná funkce jater může komplikovat funkci srdce atd.). Nestačí tedy znát jednotlivé orgány, ale také to, jak na sebe navzájem působí. Toto je také principem celostní tradiční čínské medicíny.

Víme, že příroda má nastaveno vše tak, aby každá entita vykonávala svoji funkci, pro kterou byla stvořena, aby tak zajistila fungování přírody jako celku. Každá včela ví, že musí opylovat květy, aby tyto květy pak mohly dávat plody a tyto plody pak sloužily jako potrava pro další entity v přírodě. Tygr ví, že má lovit, aby uchránil

přírodu od slabé energie, zebra ví, že má spásat traviny, aby nepřerostly do takové míry, že vyčerpají zemi...

Každá entita je stvořena pro určitou funkci, kterou musí plnit a k tomu jí byly dány ty nejlepší vlastnosti, aby tuto funkci plnit mohla.

Stejně tak to funguje u člověka. Narodí se s daným talentem, aby mohl vykonávat určitou funkci. Když se narodíme „s houslemi v ruce“, pak se asi nemáme stát právníkem, či lékařem. Talent nám ukazuje přirozenou životní cestu, jejímž neustálým naplňováním sloužíme celku. Ve velkém měřítku celé přírodě, v menším měřítku lidské společnosti, v mikro měřítku své rodině a přátelům. Proto říkáme, že nám „Nebesa“ ukazují cestu (naš talent), a pokud po ní jdeme, tak nás Nebesa vedou. Máme-li podporu Nebes, nemůžeme dělat nic špatně, nemůže nás to vyčerpávat. Naopak, naše energie bude neustále regenerována a posilována. A právě umění „napojení se na Nebesa“ je jedním z hlavních principů školy Feng Ren Shui.

Daný poměr fází (elementů) v naší typologii nám tak nastavuje tzv. Ming. Tento pojem se dá přeložit něco jako

osud. Ale ne v tom námi vnímaném pojetí. Často vnímáme slovo osud příliš „fatalisticky“, jako něco, co je dáno a nedá se s tím nic dělat. Pojetí Ming je ale daleko více otevřené. Mohli bychom zde říci, že je to jakési světlo, které nám osvětlí cestu a ukáže, kudy se máme ve svém životě vydat. Jak se říká v Indii:

„Na vrchol vede tisíce cest, ale jen jedna je ta naše.“

Pokud se na tuto cestu vydáme, máme k dispozici vše, co potřebujeme. Tuto výbavu nám v typologii ukazuje právě nastavení elementů. Záleží tedy nejen na tom, které fáze (Dřevo, Oheň, Země, Kov a Voda) máme, ale také na poměru těchto fází mezi sebou – ty mohou být různé. Fáze jsou v typologii na šesti úrovních. Můžeme mít tak např. šest Dřev, nebo tři Dřeva, jeden Oheň, jednu Zemi a jeden Kov atd. Kombinace fází jsou u každého člověka jiné, a tím mu dávají různé silné stránky. Každá fáze nám dává „do vínku“ něco jiného.

Dřevo člověku přináší kreativitu, schopnost vidět nové věci, sílu měnit stávající status quo na nové, síla Dřeva může být až revoluční. Je to energie, díky které se lidstvo stále rozvíjí a posouvá do nové a nové budoucnosti. Díky této energii spatřily



světlo světa všechny vynálezy, v současné době je to třeba energie nových technologií. Touto energií měníme svět a posouváme ho, rozvíjíme ho. Je to energie rodícího se jangu.

V přírodě si tuto energii můžete představit na klíčku nové rostliny. Klíček je velmi slabý, ale svojí průrazností a vůlí prosadit se a žít dokáže i tráva prorazit beton či asfalt. Průraznost této energie umožňuje vznik nového. Je to energie porodu. V této fázi se rodí vše nové a začíná se to projevovat navenek. Proto se malé děti (dětství patří do fáze Dřeva) hned po porodu začínají hlásit o slovo a chtějí se rozvíjet. Vyžadují pozornost, a i když jsou velmi slabé, dokážou změnit život celé rodiny. A přesně takový potenciál má člověk s energií Dřeva. Umí prorazit s něčím novým, dokáže se prosadit a zasadit se o budoucí vývoj a rozvoj. Dřevo mění svět. Jak na naší mikro úrovni (náš osobní život), tak i život celé společnosti. Do této fáze se řadí hojnost, prosperita, velikost a mohutnost. Lidé s energií Dřeva by měli být hlavními nositeli tohoto rozvoje.

Na fázi Dřeva navazuje fáze **Ohně**. Tato fáze je velmi silná a reprezentuje fázi jangu, kdy je jangová energie na svém vrcholu. Proto se Ohni také říká nejvyšší jang. Lidé s touto energií musí být v životě velmi aktivní. Mají schopnost žít velký život.

Oheň přináší světlo a světlo nám umožňuje vidět. Proto lidé s touto energií mají schopnost vidět velké budoucí cíle. Pokud pro ně „zahoří“ a nadchnou se, pak dokážou tyto cíle i naplnit. Síla Ohně je přenesena přes jakékoliv překážky. Díky tomu mohou být velmi silní přirození vůdci. Víme, že Oheň velmi rychle a snadno přeskakuje (přeskočí jiskra). Proto nadšení těchto lidí se velmi rychle šíří i mezi ostatními, a ti pak vášnivě následují svého vůdce (Ohněm se ovládají masy).

Síla světla samozřejmě může vést až k jisté zaslepenosti. Známe to všichni z dob, když jsme se bezhlavě zamilovali. Proč tomu říkáme bezhlavě? No protože jsme u toho nepřemýšleli, neviděli jsme, neslyšeli. To je fáze, kdy se odpoutáme od reality (realita = Země = přemýšlení), a konáme pak pod přílišným vlivem pocitů a emocí bez schopnosti reálně přemýšlet. Na tento aspekt si lidé s Ohněm musí dávat velmi dobrý pozor.

V přírodě je Oheň fází květenství. Květy jsou Oheň (světlo), které vzbuzuje pozornost. Vše v přírodě (tedy i my lidé) se točí za světlem. Díky květům tak může být rostlina opylována a může plodit. A účelem rostliny jsou plody – ty mohou být potravou pro ostatní entity a také

v sobě obsahují zárodek nového života, semínka. Ohnivá energie velmi silně přitahuje pozornost, a kam směřuje pozornost, tam také směřuje energie.

Po fázi Ohně přichází **Země** – je to situace, kdy Jang neroste a Jin neklesá, tj. fáze stability. Lidé s touto energií bývají velmi citliví, empatičtí a vnímaví vůči okolí a změnám. K této energii patří také péče, starostlivost a zodpovědnost. Obecně řečeno je to energie matky, která dobře vnímá své dítě a dokáže se o něj postarat téměř v jakékoliv situaci. Země tak člověku umožňuje dobře se postarat o to, co mu je svěřeno. Bývají to lidé velmi spolehliví a mají rádi celkovou stabilitu, protože ve stabilním prostředí se všemu nejlépe daří.

Země nemá ráda změny, proto lidé s energií Země musí být velmi opatrní při zavádění změn do života. Náhlé a významné změny je mohou rozhodit. Ztratí svoji jistotu a mohou podléhat strachům, které jejich Zemi ničí. Proto jakákoliv změna by v jejich životě měla být dlouhodobě připravována. V přírodě je tato energie reprezentována zráním plodů, jakýmsi „materiálním“ zabezpečením. Pokud jsou plody, pak je také zajištěna budoucnost. Bude co jíst, ale také bude dost semen pro nový život. Proto je Země velmi významná v životě člověka. Dává mu pocit jistoty, zabezpečení a opory.

Po fázi Země nastupuje **Kov**, kdy začíná slílit jin. Tato energie člověku dává schopnost tvořit. Jsou to lidé, kteří mají talent na práci s detailem. Dokáží jednotlivé detaily sladit tak, aby vytvářeli funkční celek. Říká se, že se svět skládá z maličkostí a tito lidé si to přirozeně uvědomují. Měli by tak být velmi pečliví a věnovat pozornost každému detailu. K tomu, aby svůj talent mohli dovést k dokonalosti, potřebují velmi dobré zadání. Potřebují vědět, co má být výsledkem jejich práce a jaké k tomu mají prostředky. Pak je dokáží zpracovat tak, aby vše fungovalo co nejlépe.

Kovová energie dodává těmto lidem velkou pevnost. Často tak mají

pevnou vůli a výdrž dotáhnout věci až do konce. Ke své práci však potřebují dostatek klidu a času, aby se mohli na svoji práci dostatečně soustředit. Vnímavost detailu jim také umožňuje odhalit jakýkoliv nesoulad. Mají „čich“ na chyby. Mohou se tak jevit ostatním jako kritici, ale důvodem upozorňování na chyby není snaha kritizovat, ale zamezit tomu, aby se z chyby nestal velký problém. Víme, že i malá prasklinka v materiálu může způsobit velkou katastrofu. V životě mají využívat systémy, řád a pořádek.

V přírodě je to čas sklizně plodů a jejich zpracování. Zde se snažíme z úrody mít co největší prospěch. Proto je to energie třídění, kdy rozhodujeme, jak s úrodou naložíme, jak ji zpracujeme, abychom z ní mohli čerpat do budoucna.

A už jsme se dostali k poslední fázi – **Vodě**. Je to nejklidnější fáze, která reprezentuje hluboký jin (opak Ohně – nejvyšší jang). Lidé s touto energií umí velmi dobře získávat, zpracovávat a využívat informace. Jsou velmi dobří analytici. Z informací dokáží vyčíst téměř vše, a tím určují i budoucí vývoj. Voda je energie plynutí. Proto lidé s touto energií opravdu umí odhadnout, jak se daná situace bude vyvíjet, „kam a kudy voda poteče“. Jangová Voda umožňuje zabezpečit plynutí – díky zpracování informací tak mohou určit další kroky, a tím stanovit další cestu. Naopak jinová Voda přináší hlubokou moudrost. Ta se rozvíjí u těchto lidí s věkem. Umí velmi dobře čerpat jak ze svých zkušeností, tak i z informací a skloubením zkušeností a informací mohou moudře poradit v téměř každé situaci.

Voda se v přírodě projevuje v období zimy, kdy celá příroda spí. Vše se uloží ke spánku proto, aby se regenerovala energie pro další nástup a rozvoj energie na jaře. Proto lidé s touto energií umí využít své znalosti a informace k tomu, aby dodali „podklady“ k tomu, co se bude dít dál.

Charakter naší osobnosti pak určují tzv. „zvířata“ čínského zvěrokruhu (12 zvířat) a dále pak

tzv. 28 Nebeských zvířat. Každý člověk má ve své typologii **čtyři zvířata**. Nestačí nám tedy znát charakteristiku jednotlivých zvířat, ale také to, jak budou mezi sebou „vycházet“, jak budou na sebe působit navzájem a jak to bude ovlivňovat náš charakter a jednání. Také je důležité určit sílu jednotlivých zvířat. Podle jejich síly pak určujeme míru vlivu na nás. Nejvíce nás bude určovat nejsilnější zvíře a nejméně se u nás bude projevoval nejslabší zvíře. A právě tento mix energií zvířat nám ukazuje, jak máme žít, jaký má být náš styl života.

Pokud jsou „naše zvířata“ spokojená, jsme spokojeni i my.

Proto v našem životě musíme také vytvářet co nejlepší podmínky pro všechna naše zvířata. Jiné podmínky a prostředí bude vyžadovat např. Drak a jiné Krysa. Měli bychom tedy žít podle energií těchto zvířat, pečovat o jejich sílu a vytvářet pro ně co nejlepší prostředí. Každé zvíře má samozřejmě jiné schopnosti. A proto bychom tyto schopnosti měli co nejvíce využívat v našem životě. Zdůrazňují tak naše silné stránky, které nám určují v typologii fáze (5 elementů). Pokud tedy máme např.

talent určený fází Dřeva, bude rozdíl, jak tento talent využije Drak nebo Tygr. Zvířata jasně zvýrazňují naše skutečné silné stránky, to, v čem mám opravdu velké přednosti a co nám pomůže zvládat nejen celý život, ale i každou jednotlivou činnost. Je asi jasné, že jinak se postaví ke zpracování např. našeho daňového přiznání Drak a jinak Kohout ☺.

Souhrn informací z **Typologie Feng Ren Shui** nám dá také velmi detailní obrázek našeho fyzického i duševního zdraví. Ukáže nám, jak se máme starat o své tělo i ducha, které orgány máme podporovat a které si naopak šetřit a jak tělu i duši dodat co nejlepší celkovou rovnováhu. Zde je velmi dobré propojení s tradiční čínskou medicínou, která pracuje na stejných principech jako Feng Ren Shui. Propojení FRS a TČM má pro člověka velmi velký význam. Dokáže velmi dobře propojit prevenci s řešením konkrétních problémů. Jak říká Žlutý císař ve *Vnitřní knize Žlutého císaře*:

„Nestarejme se o ty, kteří již sešli z cesty, postarejme se o ty, kteří jdou svojí cestou, aby z ní nesešli.“



FRS tedy jasně ukáže člověku jeho cestu a podmínky, které si má pro sebe v životě vytvořit. Pokud tak učiní, budou celý život jeho energie v harmonii, a tím bude i pozitivně preventivně působit na své zdraví a dlouhověkost.

K nastavení celkové životní rovnováhy pro člověka má škola Feng Ren Shui mnoho praktických nástrojů, které člověk může snadno využívat v každodenním životě. **Základem těchto nástrojů je práce s energií času, člověka a prostoru (Feng = Větr = čas, Ren = člověk, Shui = Voda = prostor) – tzv. Tři herci života.** Zde je důležité si uvědomit, že žijeme v časo-prostoru. V každém okamžiku jsme v nějaký čas na určitém místě a působí na nás současně energie daného času i místa. Jakmile změníme čas, místo nebo oboje, změní se tím i podmínky a my se cítíme jinak. Pokud tedy známe energie člověka a víme, jakou činnost potřebuje podpořit, pak také umíme určit nejlepší čas i nejlepší místo.

Proto je pro využívání nástrojů FRS vždy nutné vědět KDO i CO, tedy pro kterého konkrétního člověka podmínky vytváříme a pro jaký účel. Protože i každá naše činnost má svoji energii. Budeme-li např. velmi kreativně tvořit nějaké umění, pak jsme v jangu, ve fázi Dřeva a pod vlivem Tygra nebo Zajíce. Pak přesně víme, jaké podmínky máme vytvořit.

Celkovou životní rovnováhu pak tvoří 9 základních oblastí života (domov, povolání, pravidla, rodina, já, budoucnost, bohatství, vize, vztahy) a každá z těchto oblastí má energii jin nebo jang, patří do jedné z pěti fází a vládne jí jedno zvíře zvěrokruhu. Takže i pro každou oblast života umíme vytvořit ty nejlepší podmínky a dokážeme je všechny sladit do funkčního celku (zákon jednoty a jednotek – viz výše). Pomocí typologie a nástroje Ming Gua umíme každou oblast života vyladit pro potřeby daného člověka.

Jak pracovat se všemi nástroji Feng Ren Shui se můžete naučit i vy v naší Škole Feng Ren Shui. Pokud dokončíte studium energií (jin a jang, pět fází, zvířata, typologie člověka, metoda Ba Gua, práce s nástroji energií času, práce s nástroji energií prostoru, prevence zdraví), budete také schopni využívat nejvyšší nástroj FRS a tím je Kniha proměn – I Ťing. Díky studiu této knihy se naučíte odhadovat budoucí vývoj různých událostí. Vše o studiu Školy Feng Ren Shui najdete na stránce: <https://akademiestesti.wordpress.com/feng-ren-shui-skola/>

Ing. Jiří Černák

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

INZERCE

FENG SHUI A DIOCHI MAJÍ STEJNÝ ZÁKLAD:

Čínské učení o pěti elementech – OHĚŇ, ZEMĚ, VODA, DŘEVO A KOV.

Feng Shui je učení zabývající se vztahem člověka a jeho životního prostoru v čase a o nastolení vzájemné harmonie a umožnit tak nerušené plynutí energie čchi. Diochi se tuto harmonii snaží nastolit v lidském těle.

O vzájemném vlivu a propojení bude přednášet ing. Jiří Černák na

Akademii Diochi

v neděli 29. 5. 2022 od 10.45 - 12.15 hod.

Budeme se těšit na setkání

Při správném využití Tří herců života a praktických nástrojů FRS se v životě dostaneme do rovnováhy, která nám umožní být ve středu, a tím se napojit na tzv. osu Tří pokladů, kterou tvoří energie Nebes, Člověka a Země. Nebesa nás vedou, Země nás živí. Dokážeme se napojit na Nebesa a nechat se jimi vést. Pak v našem životě vládne plynutí, kdy konáme bez vyčerpání. Je to jako plout po řece po proudu. Jen se „vezete“ a nemusíte u toho pádlovat. Pokud ale budete plout proti proudu, budete muset vynaložit velkou energii, a tím si jí zbytečně vyčerpáte. Pokud plynete s tokem energií pod vedením Nebes, tak žijete tak, jak nás učí Dao De Jing (Tao Te Ťing – hlavní kniha Daoismu):

„Nezasahuj, konej nekonáním (wu wei).“

Chcete-li vědět, jaká je vaše typologie osobnosti, můžete si stáhnout naši mobilní aplikaci, která vám ukáže všechny vaše energie i s detailním podpisem. Aplikaci si můžete stáhnout zde:

<https://akademiestesti.wordpress.com/aplikace-typologie-osobnosti/>



JOHANKA Z ARKU

Panna Orleánská

DANIELA FILIPI, ilustrace autorka



Nikde ve starých spisech nenajdeme důvěryhodný zdroj přesného data narození Jany z Arku. Uváděn je 6. leden 1412 a místem narození lotrinská vesnice Domrémy-la-Pucelle, v docela zámožné rodině. Již jako malá měla spojení s duchovní dimenzí se schopností jasnoslyšnosti. Byla velice zbožná a naslouchala svému andělskému vedení, které jí připravovalo k záchraně její rodné země.

Proč Panna Orleánská? Toto pojmenování souviselo s obléháním Orléansu. Téměř sto let trvala válka mezi Anglií a Francií. Město Orléans mělo strategický význam pro obě strany. Jan Plátenet si přál realizovat sen Jindřicha V. o dobytí Francie. Zdálo se, že Anglie skutečně zvítězí, než se objevila Johanka z Arku. Obležení padlo pod jejím vedením během devíti dnů. Neumím si vůbec představit reakci tehdejších církevních „pimplat“ – jak si může nějaká dívka dovolit mít takovou sílu, a už vůbec ne ve středověku, kdy žena neměla velkou váhu ani v rodině, natožpak v církvi. A tak trvali na tom, že musela použít jediné sílu čarodějnice. Upálena byla 30. května 1431 ve věku devatenácti let. Svatořečena byla roku 1920 papežem Benediktem XV.

Johanka z Arku je patronkou Francie, vojáků a vězňů. V současnosti pomáhá i národům v Evropě, hlavně, abychom se nenechali zaprodat a probudili ve svých srdcích lásku ke své zemi. Vše je zakresleno v obraze, který předkládám pro posilu každému člověku, který je aspoň trochu vlastencem ve své rodné zemi. Duch Johanky již žije v Jednotě, a tak pomáhá, tedy slouží pro všechny, kteří se nenechají zaprodat a chtějí si udržet svou národní identitu a samozřejmě své území, na kterém si přejí žít v míru a harmonii. Z obrazu sálá obrovská duchovní síla. Citliví jedinci si jej mohou načíst a v případě potřeby i přijímat. Je zajímavé, že obraz si objednala z určitých osobních vjemů k této překrásné duchovní bytosti paní, která pochází ze Slovenska. Nic není náhoda milý přátelé, a tak uvidíme, co se bude dít dál. Současná situace v Evropě se v podstatě dotýká nás všech. A tak je potřebná duchovní síla všech světů, či vysokých Duchů z duchovní dimenze. Je potřeba však žádat.

Legendu o Panně Orleánské zná skoro každý, nebo si ji může přečíst na internetu, proto se zaměříme na její současnou energii, kterou nám posílá do Evropy. Johanka z Arku žije v současnosti

Od Johanky:

Kdo v sobě odvahu a čest chová
místo prospěchů vlastních, ten se
nezaprodá.
Ze všech sil, jež jsou mu dány
statečně své bratry brání.
Vyšší smysl v sobě cítí
než je jeho prosté bytí.
Láska, pravda, služba vlasti
jsou mu i nad život vlastní.
Žila jsem svým posláním
že svou zemi ochráním.

(J. Studničková)

v duchovní dimenzi v Království Lilií. O těchto ostrovech, odkud naši duchové pocházejí, se dočtete na mých stránkách v rubrice články, pod názvem: Království boží, aneb Doteky světla lásky našeho Stvořitele. Každý, podle svých zásluh, se může domů znovu navrátit, jinak může být ještě uvězněn v astrální dimenzi a čekat na další inkarnaci, tedy svůj reparát. Záleží na každém z nás, jakou cestu si zvolíme.

Ale teď se přeneseme k překrásnému a vznešenému duchu Johanky z Arku. Na obraze jsem jí zachytila v překrásných bílých krajkových šatech s liliemi ve vlasech. Tmavou rytířskou vestu si oblékají i rytíři z duchovních sfér. Slouží jako ochrana pro vstup do pozemské sféry fyzického světa. I některé řádové sestry si oblékají na bílou košilku černý hábit. Je to zvláštní, ale duchovnímu člověku slouží černá jako ochrana. Temní si nevšimnou vnitřního světla, a tak může v klidu proklouznout na pomoc svému, či svým bližním. Ale jak se to děje, to nevím. Vše je řízeno boží vůlí. Kolikrát si sama dám černou vestu, když mám schůzku s neznámým člověkem a o víc se nestarám.

Bílého oře na cestu „domů“ dostane darem každá panna, ne však podle fyzické panenské blány, ale podle čistoty duše. Ještě se vrátíme k symbolu lilií, který značí boží spravedlnost, čistotu myšlení, čistotu pohnutek. Prozradím, že když si někdo s poruchou zraku čichá často k liliím královské, může se i uzdravit, pokud má k tomu potřebnou víru. Čichové kanálky jsou spojeny s očima. Vůně mají blahodárné léčivé účinky a to se týká všech stromů, květin, zeminy, kamenů, jen je třeba vědět, na co je vše dobré. Dále jsou na obraze modré lilie a ty souvisí s hudební sférou. Slova jsou zvukem – tónem, silou a intenzitou slova zhmotňujeme. Pozor na silné emoční slovní výlevy.

Vlajka je symbolem národa nebo určité skupiny. Záleží, jaké symboly obsahuje. Na vlajce, kterou drží Johanka, jsou převážně lilie a něžné květiny ženskosti, tedy ženského principu, který má ve stvoření obrovskou sílu. Obklopují též rovnoramenný kříž, zakreslený ve zlatokarmínové barvě. Je to symbol vyrovnaní všech polarit, odvahy a moci z boží milosti. Meč u pasu je symbolem slova, ale to jsem již psala v minulých číslech. Jen připomenou, že slovo může ublížit, ale také pomoci. Je to jakoby prodloužený jazyk, a pokud se dva nedomluví, použijí sílu železa stejně ukovaného. Tak se zrodil meč. Modré růže pod kopyty bílého koně symbolizují vznešenost rodu a šlechtých počínů. Modrou růži měli v rodinném erbů i Karel Čapek a T. G. Masaryk. Je to z duchovního pohledu dlouhá cesta několika životů, než si člověk v sobě vypěstuje šlechtetnost. Ta se nedá naučit, ta se dá jen žít. Duch svatý na obraze všechno posvěcuje a harmonizuje ve společnosti.

Předávám vyzařování obrazu Johanky z Arku a článek s láskou a božím požehnáním. Daniela. ✨

Daniela Filipi je autorka osobních léčivých a energetických obrázků dle data narození – www.daniela.filipi.cz. Publikovala několik článků a dvě úspěšné pohádkové knihy: „Tajemství zrození ptáka Fénixe“ a „O zapomenutém království slunce“. Působí jako fyzioterapeut – masér s odborností pro blokace, je zakladatelkou projektu „Světlo dětem“.





HO'OPONOPONO

VÍT AORA

Problémy jsou zacyklené vzpomínky neustále hrající dokola v podvědomí. Když vyčistíme tyto vzpomínky, umožníme inspiraci volně proudit. Stačí převzít odpovědnost za vše, co je součástí naší zkušenosti, a poté čistit, čistit a čistit.

Metoda Ho'oponopono vychází ze starého havajského učení, které v minulém století aktualizovala a do dnešní podoby přepracovala Mornnah Simeona. Pomocí Ho'oponopono můžete vyřešit jakýkoliv problém a dostat se do stavu „nula“, do stavu bez limitů, kdy jednáte na základě čisté inspirace, ne vzpomínek. Ale to předbímám.

Stále více si uvědomuji, že náhody neexistují. Jednou z takových nenáhod ke mně dorazila informace o knize *Zero Limits (Svět bez hranic)*, napsanou Joe Vitalem. Možná ho znáte – objevil se jako jeden ze spíkrů ve filmu *The Secret*.

Joe byl fascinován příběhem Dr. Ihaleakala Hew Lena, studenta Mornnah, který prý vyléčil celou nemocnici pro mentálně nemocné, zločince a násilníky, bez toho, aby s nimi byl v přímém kontaktu. Dokázal to pomocí metody Ho'oponopono.

Když se Joeovi naskytla možnost zúčastnit se semináře Dr. Hewa, využil

příležitost, ponořil se do jeho učení. Jak se říká, zbytek je historie. Celý příběh je vylíčen právě v knize *Zero Limits*.

V tomto článku vám chci předat podstatu učení Ho'oponopono tak, jak mu rozumím já, abyste ho mohli využít k naprosté transformaci svého života. Možná si říkáte, že přeháním. Nepřeháním. Ho'oponopono je to nejúčinnější způsob, jak změnit svůj život, který jsem kdy objevil. Jdeme na to.

JSME ODPOVĚDNÍ ZA VŠE

První premisa Ho'oponopono je taková, že jsme odpovědní za vše, co se v našich životech odehrává. To znamená za vše, co je součástí naší zkušenosti – smyslové vjemy, pocity, myšlenky, zkrátka všechno.

Oblíbenou otázkou citovanou v *Zero Limits* je tato: „Všimli jste si někdy, že kdykoliv máte problém, vy jste tam, jste součástí?“ Jinými slovy – problém je vždy ve vás.

Když si vám kolega nebo kamarád postěžuje, jeho problém se stává vaší zkušeností a tedy i vaším problémem, za který jste odpovědní. Nejste vinni, jste odpovědní.

Možná vám tento přístup připadá nesmyslný. Teprve když ale převezmete odpovědnost za vše, co se kolem vás děje, povznesete se z role oběti do role tvůrce. Díky tomu můžete začít měnit svůj život na zcela jiné úrovni.

PROBLÉMY JSOU VZPOMÍNKY HRAJÍCÍ V MYSLI

To je **druhá premisa** tohoto učení. Čištěním těchto vzpomínek (programů) se dostáváme do stavu „zero limits“ (nula), kdy uvolňujeme prostor vesmíru (jakkoliv si to nazveme – v knize je psáno Divinity), aby nás prostoupil ve formě inspirace.

ČTYŘI ČISTÍCÍ FRÁZE

Čistíme se pomocí frází „Miluji tě“, „Omlouvám se“, „Prosím, odpusť mi“ a „Děkuji“. Na pořadí nezáleží.

Když zpozorujeme problém (nechtěné myšlenky nebo jiná forma utrpení), přijmeme za něj odpovědnost a začneme se čistit.

V mysli dokola opakujeme zmíněné čtyři fráze, kterými myslíme něco jako „Omlouvám se za programy ve mně, které způsobily tuto situaci XYZ. Prosím, odpusť mi, že jsem nebyl/a 100% vědomý/á a umožnil/a těmto programům usídlit se v mém podvědomí.“

Děkuji ti za to, že tyto programy mažeš, děkuji za toto léčení. Miluji tě. “

Na přesné volbě slov nesejde. Někdy můžeme třeba opakovat jen „miluji tě“ a „děkuji“. Hlavní je, že přebíráme odpovědnost za daný problém a pomocí zmíněných frází ho čistíme, aby se již neobjevoval a my se tak přiblížili stavu bez limitů.

Zároveň tyto fráze nesměřujeme k žádnému člověku ani externímu objektu, ale sami k sobě – k božství/vesmíru/svému vyššímu já – protože problém je v nás, ne v okolním světě. A proč by byl problém v nás?

Naprostou většinu času netušíme, co se doopravdy děje. Naše vědomá mysl je schopna každý moment zpracovat pouze nicotný zlomek všech informací, které jsou zrovna v poli k dispozici. Nemáme páru, proč jsou věci tak, jak jsou, a proč se daný problém objevil. Nemusíme ale znát příčinu, stačí čistit a čistit.

Čas na tři praktické příklady.

Situace 1

Trochu mělký příklad, ale je ze života: V práci nás štvě třeba Radka, která se otravně směje a pokládá nemístné dotazy. Radka je součástí naší zkušenosti, takže je to náš problém.

Uvědomíme si, že nějaké programy/vzpomínky v nás způsobují tento problém. Přijmeme odpovědnost.

Pak už jen v duchu opakujeme „Miluji tě, omlouvám se, prosím, odpusť mi, děkuji, miluji tě, omlouvám se, prosím, odpusť mi, děkuji, miluji tě...“. Neříkáme to Radce, ale sami sobě. Neomlouváme se Radce, ale sami sobě, protože problém je v nás.

Nějakou „nenáhodou“ se problém za neznámo dlouhou dobu sám vyřeší. Radka se přestane hihňat, přejde k jiné firmě nebo nám to prostě přestane vadit.

Situace 2

Řekněme, že nemáme dost peněz. „Omlouvám se za programy ve mně, které způsobují tento nedostatek. Prosím, odpusť mi, že jsem si nebyl 100% vědom toho, že se tyto programy tvoří v mém podvědomí. Děkuji ti za toto léčení, za mazání těchto programů. Miluji tě. Omlouvám se. Prosím, odpusť mi. Děkuji. Miluji tě. Omlouvám se. Prosím, odpusť mi. Miluji tě, miluji tě, miluji tě...“ a vysíláme problému lásku.

Na hluboké úrovni tak měníme svůj pohled na peníze a rušíme limitující programy, které brání v přísunu bohatství.

Situace 3

Někdo z rodiny onemocněl.

„Přijímám odpovědnost za to ve mně, co způsobilo, že je tento člověk nemocný. Je součástí mé zkušenosti a proto je to má odpovědnost.“

A pomocí čtyř frází čistíme, čistíme a čistíme.

Nečistíme nemocného člověka, ale sami sebe, protože na určité úrovni jsme všichni propojeni a sdílíme své programy. Léčením sebe léčíme i druhé.

Celé to možná zní nelogicky. Jak by 4 fráze mohly vyřešit všechny problémy? Sám nevím. Ale funguje to! I pokud toto čtete a považujete se za čistě pragmatického člověka, můžete tuto metodu využít. Pokud jste skeptičtí, tato nedůvěra může být předmětem čištění. ☺

ZPĚT NA START

Dr. Hew využil Ho'oponopono k vyléčení celého ústavu mentálně nemocných. Převzal odpovědnost za jejich problémy a dva roky čistil a čistil. Po dvou letech ústav zavřeli, protože pro něj nebylo využití.

Stejným způsobem lze čistit všechny problémy, které ve svých životech pozorujeme. Některé budou potřebovat více čištění než jiné. Čištěním se dostáváme do stavu bez limitů, kde nejednáme na základě opakujících se myšlenek a vžitých vzorů, ale na základě inspirace, což nám ve výsledku přinese štěstí, spokojenost a životní naplnění.

Protože je téměř nemožné rozpoznat, které myšlenky v našich hlavách jsou inspirace a které vzpomínky, neustále čistíme, aby zůstala jen inspirace.

Když se nám něco nelíbí, čistíme. Když máme problém ve vztahu, čistíme. Když nás rozzlílí nepříjemný e-mail nebo komentář, čistíme. Když nedosahujeme výsledků, kterých chceme dosahovat, čistíme. Když nevíme, co čistit, čistíme tuto nevědomost. Když se nám nechce čistit, čistíme nechuť čistit. Tak se dostáváme do stavu nula, do stavu bez limitů.

Na otázku, zda bych knihu *Zero Limits* doporučil, nemá cenu odpovídat. Řekněte si sami, jestli cítíte, že vám má co dát. Pokud ano, neváhejte.

Pro mě osobně je Ho'oponopono chybějícím článkem osobního rozvoje, který jsem hledal. Naučil jsem se všimnout si svých dominantních příběhů a limitujících myšlenek, ale už jsem nevěděl, jak se jich efektivně zbavit. V Ho'oponopono jsem našel odpověď.

Čtyři čistící fráze se už staly mojí automatickou mantrou, která se mi v mysli spustí, když prožívám zkušenost, kterou si nepřeji opakovat. Něco mě rozhodí, vystresuje, něčeho se mi nedostává nebo třeba nevím, kterou životní cestou se vydat... V tu chvíli se mi v mysli rozezní 4 fráze. Díky nim si vždy v daném okamžiku uvědomím, že jsem tvůrce, ne oběť, a že svým vnitřním nastavením můžu ovlivnit celý svůj svět. Problémy se poté brzy rozplývají a můj svět rozkvétá.

„*Mír začíná se mnou.*“ – Dr. Ihaleakala Hew Len 🌿

Vít Aora (dříve Libovický) je podnikatel, milovník dobrého jídla a životní dobrodruh. Píše a mluví o tom, jak rozvíjet svůj potenciál, cítit se každý den co nejlépe a udržovat vyrovnanost v dnešním rychlém světě. Založil firmu Mementerra, napsal knihu Detox hlavy a vydává podcast Svoji cestou. Jeho tvorbu najdete na webu vitlibovicky.cz.





KONEC ANATOMIE UTRPENÍ

Meditace

MUDr. TOMÁŠ LEBENHART, ilustrace Eva Ova

Většina lidstva v současné době trpí. O tom není pochyb. Zbytečně. O tom také není pochyb. Naše utrpení je pouhou iluzí. Tedy mám na mysli strádání psychické. To má kořeny v základním strachu, že se ubíráme životem špatnou cestou, která nás nezavede k cíli. Tento zdroj opět pramení z velkého omylu – iluze oddělenosti o celku a jednoty Vesmíru i lidstva. Mnoho takto vykořeněných lidí pokládá svět a Vesmír za nebezpečné (minimálně nejisté) místo. Je lapen v systému nahodilosti. Božích rozmarů a zlovůle bližních. To je v kostce naše realita, bohužel. Ze strachů se rodí agrese a kruh se cyklí. Skutečnost je však taková, že vše, co se děje, má ve vesmírném plánu smysl. Každý z nás je jen nepatrnou součástí Vesmíru. Bez nás by ovšem Vesmír nebyl celý a postrádal by svou dokonalost...

To přináší dva opačné póly. **Represivní** (potlačující) a **Reaktivní**. První se projevuje jako bezradnost. Utrpení je zde nasměrováno dovnitř k jeho nositeli. Jedná se o bezradnost ohledně základních otázek života a své role v něm. Mezi takové lidi patří i hledači smyslu života. A pokud včas neprohlédnou a nepochopí, že život žádný smysl nemá, promrhají život a sílu své vůle věčným hledáním neexistujícího. Zde je ve výhodě malé dítě, člověk intelektuálně jednoduchý či zvíře. Vzpomeňme na „*Bud'te jako děti*“, „*Blahoslavení chudí duchem*“ – zde je evidentně chybný překlad, kdy „*duchem*“ rozumějme „*rozumem*“.)

Všichni velcí duchovní mistři nás učili, že k zázrakům Stvoření máme přistupovat s důvěrou a údivem.

Druhý – reaktivní pól – možno označit jako přísnou disciplínu, která je mocensky nadřazována formou řádu a vnějšího rytmu nad samotný Život. Možno jej spatřit ve velkých světových náboženstvích a materiální vědě. Pravý smysl života a prožitek Božství lze nalézt jen ve vlastním srdci – v mystickém prožitku plynutí v dokonalém souladu se vším.

Ten, kdo se začne postupně orientovat v těchto zdánlivě složitých (sám je činí složitými) otázkách života, začne si všimnout synchronicit, jež jsou jakousi klíčovou dírkou do inteligence Vesmíru. Pak možno vidět a později i činit tzv. zázraky a život prožívat na vlně radosti a klidné jistoty. A skutečně lásky, samozřejmě.

Mnoho civilizovaných lidí má základní problém s egem a s ním spjatým rozumem. Tyto energie během našeho

života vytvářejí soustavu překážek v poznání a duchovním pokroku. A také nám zamlží vědomí, kdo jsme. Zkusím tuto důležitou otázku objasnit následujícími imaginací, nebo, chcete-li meditací. Upozorňuji, že pro někoho to může být dost nepříjemné, jelikož mu seberu vše, o čem byl přesvědčen, že mu patří a je součástí jeho osoby či osobnosti. Ale nebojte se ničeho a berte to jako hru či zkoušku na nečisto...

Lehněte si pohodlně na záda, nebo pohodlně sedněte. Zavřete oči a pomalu zhluboka dýchejte. Napřed jen sledujte svůj dech, jak pomalu proudí tělem. Pak se s vaším hmotným tělem postupně rozlučte. Nebojte, je to jen na zkoušku. Soustřeďte se na levnou nohu a představujte si, že se rozpouští na jednotlivé atomy a mizí v prostoru. Takto pomalu postupujte až ke kyčli. Totéž učiňte v představě s pravou nohou... Od pasu dolů již nevnímáte tělo. Pak ruce, jedna po druhé, od prstů až po ramena. Pak nechte mizet břicho, trup, krk... hlavu nechají zmizet je ti, co již s tímto postupem mají zkušenosti. Jinak hrozí panika,

kteřá vám bude po dlouhou dobu bránit v „odkládání“ těla. Pak odložte pohlaví. Nejste ani muž ani žena. Odložte svůj pozemský věk. Jste bez věku, věční. Odložte svou profesi, dovednosti, školy, diplomy a další nepotřebné papíry. Jste nikdo, ničím. Vzdejte se všech rodinných vazeb a rolí. Nejste, otec, matka, syn, dcera, sestra, dědeček, atd. Vzdejte se národnosti. Vzdejte se rasy. Vzdejte se náboženství či jakéhokoliv sdružení či organizace. Ptám se vás: „Jste tu stále?“ Jistě. Ptám se Vás: „A kým jste nyní? Kdo jste teď?“ TEĎ JSTE TO VY! A ptám se: Můžete nějak trpět? ...

Kdo tedy trpí? Dokud se budete ztotožňovat s egem a vším, co vytvořilo, budete zranitelní. Pakliže to dobrovolně vše necháte zemřít, budete nesmrtelní, klidní a šťastní. A budete se smát...

Můžete si pak z této pozice a nadhledu užívat všech hmotných požitků – vždyť jste momentálně ve hmotě, ale nemusíte se již ničeho bát. Ani smrti ☺. 🌍

INZERCE

Oznámení o veřejné sbírce

Lety Divokých hus



Ve dnech 1. – 14. 5. 2022 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch organizace Dotek z.ú.

Výtěžek z naší společné sbírky použijí na úpravu kuchyňské linky v odlehčovací službě, konkrétně na opravu dvířek, vnitřních polic a výměnu pracovní desky a dřezu.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu **27 000 000/0100, variabilní symbol 602.**

Společnost Dotek z.ú. vznikla, aby napomáhala v důstojné péči o seniory, kteří žijí v mikroregionu Vizovicko – Slušovicko a mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění, nebo zdravotního postižení. Záměrem je vytvoření komplexní zdravotnické a sociální péče o potřebného klienta, aby mohl žít co nejdéle tam, kde se cítí být doma. Společnost poskytuje sociální služby – odlehčovací službu a pečovatelskou službu. Dále provozuje půjčovnu kompenzačních pomůcek a Dobročinný obchůdek a e-shop Doteč.

Ve dnech 15. – 28. 5. 2022 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch Hospice Dobrého Pastýře, který patří pod organizaci TŘI, z.ú.

Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na nákup léků a zdravotnického materiálu.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu **27 000 000/0100, variabilní symbol 603.**

TŘI, z.ú. poskytuje hospicovou a paliativní péči v rámci lůžkového Hospice Dobrého Pastýře a také v domácím prostředí klientů. Multidisciplinární tým společně usiluje o odstranění či minimalizaci symptomů doprovázejících umírání a o naplnění fyziologických, psychosociálních a spirituálních potřeb pacienta. Dalším cílem je podpora a doprovázení rodinných příslušníků umírajícího tak, aby mu mohli být oporou a zvládli tuto těžkou životní situaci nejen v průběhu hospitalizace, ale také po jeho úmrtí. V neposlední řadě poskytují širokou paletu sociálních služeb.

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

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

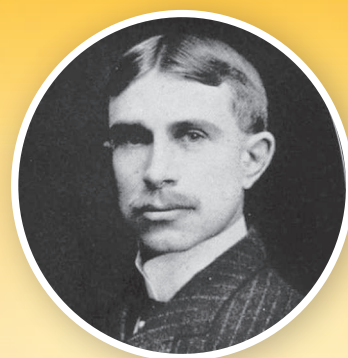
Můžete přispívat i trvale, stačí odeslat dárkovskou SMS na telefonní číslo **87 777** - ve tvaru: **DMS TRV HUSY 30** nebo **DMS TRV HUSY 60** nebo **DMS TRV HUSY 90** a každý měsíc Vám bude automaticky odečtena částka 30 nebo 60 nebo 90 Kč a to až do té doby, než se rozhodnete příkaz zrušit. Více na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



JOSEPH BENNER

Neosobní život

Joseph Benner (3. 1. 1872 – 24. 9. 1938) byl úspěšným podnikatelem a finančníkem v Akronu (USA). Dnes je známý jakou autor duchovních knih, které v době svého života vydával anonymně v nakladatelství The Sun, které bylo úzce spjato s teosofickou skupinou založenou ve 20. letech minulého století. Sdružení The Sun (Slunce) převzalo své jméno z konceptu Božího centra, Slunce, které vše oživuje. Členové tohoto sdružení praktikovali a podíleli se na bratrských aktivitách Rosekruciánského hnutí a hnutí „Já jsem“.



Bennerova nejslavnější kniha *Neosobní život* (*The Impersonal Life*) byla sepsána na základě vnitřního diktátu a prvně byla publikována v červnu 1914. Bylo uznáno, že je nadiktována *Neosobním Já* (*Duchem „Já jsem Já“, Kristem, Duchem Svatým...“*). Kniha uvádí, že existuje jedno jediné Já, toto Já je Bůh (Já jsem) a tento Bůh je mnou samotným (Já jsem Já).

Výrok: „**Bud’ tichý! – a POZNEJ – JÁ JSEM – Bůh.**“ (v originále: „Be still! – and KNOW – I AM – God.“) se opakuje v mnoha Bennerových pracích a lze ji nalézt i v biblických žalmech. Výrok má více hlubších mentálních úrovní. Jeden z jeho významů lze přiblížit prostřednictvím Bennerova zápisu, ve kterém vysvětluje:

„Věz a Bud’ v míru se vším, protože vše je Bůh, Bytí je Bůh a nic kromě Boha není. JÁ JSEM JÁ“.

Jedním z navržených postupů pro členy bylo vstoupit do Ticha, Klidu a Míru, a to každý den v poledne, kdy se snaží vidět JEJ (Boha – sebe sama) jako Jednoho s Jeho Moudrostí, Jednoho s Jeho láskou a Jednoho s Jeho Vůlí (čelní čakra, srdeční čakra, čakra solar plexus), a chtít tak na Zemi ze Zdroje vyjevit světu Jeho Moudrost, Jeho lásku a Jeho vůli. Poledne bylo zvoleno jako moment, kdy Země přijímá od slunce největší

dávku světla (Moudrost), tepla (Láska) a energie (Vůle) – viditelné vyjádření Zdroje Otce – Boha.

Pro zajímavost můžeme uvést, že kniha *Neosobní život* byla kromě Bible i nejoblíbenější knihou Elvise Presleyho a významně přetvářela jeho život. V edici z roku 2001 se objevila předmluva o Elvisových duchovních aspiracích spolu s návodem jak tuto knihu číst a používat. Elvis se s Bennerovými pracemi seznámil prostřednictvím svého kadeřníka, Larryho Gellera. Posledních 13 let Elvisova života bylo doprovázeno stovkami kopií knih *Neosobního života*. *Neosobní život* měl Elvis údajně u sebe i v noci, kdy zemřel.

BUĎ TICHÝ A POZNEJ

Aby ses mohl naučit mě poznat a nabyl jsi *jistoty*, že jsem to JÁ, tvé vlastní pravé JÁ, které promlouvá tato slova, musíš se nejprve naučit *Být tichým*, ztišit svou lidskou mysl, své tělo a veškeré jeho činnosti do té míry, že si jich už nebudeš vědom.

Je možné, že toto ještě nejsi schopen učinit, ale JÁ tě tomu naučím – pokud MĚ opravdu budeš chtít poznat, a jsi-li ochoten mi to dokázat tím, že mně budeš důvěřovat a že uděláš vše, k čemu tě vyzvu. Poslouchej!

Snaž se představit si toto „JÁ“, které s tebou mluví po celou dobu na těchto stránkách, jako tvé vlastní Vyšší nebo Božské JÁ, které oslovuje a radí tvoji lidské mysl a intelektu a které prozatím považuješ za *oddělenou* bytost. Povaha tvé lidské myslí je taková, že nemůže přijmout něco, co není v souladu s tím, co již dříve prožila nebo se naučila a co její intelekt nepovažuje za rozumné. Obracíš-li se na svou mysl, musíš tedy používat takové pojmy a výrazy, aby co nejsrozumitelněji objasnily tvému intelektu pravdy, kterým má porozumět, a to ještě dříve, než je mysl schopná probudit se k uvědomění si toho, co jí chce sdělit.

Je pravdou, že tímto „JÁ“ jsi ty sám, že je to tvé *Skutečné já*. Tvá lidská mysl byla až doposud tak zahlcená úkolem obstarávat tvému intelektu a tělu všemožné sobecké požitky, že neměla nikdy čas se seznámit se svým *Opravdovým Ty*, svým Pánem a Mistrem. Byl jsi tak pohlcený a ovlivněný rozkošemi a utrpením svého těla a intelektu, že jsi málem uvěřil, že ty sám *jsi* intelekt a tělo, a tak jsi na Mě, své Božské JÁ, téměř zapomněl.

JÁ NEJSEM ani tvůj intelekt, ani tvoje tělo a toto Poselství tě má naučit, že *Ty a Já jsme Jedno*. Slova, kterými zde promlouvám, a hlavní smysl těchto pokynů slouží k tomu, aby tě probudily k uvědomění si této velké skutečnosti.

Nemůžeš se ale probudit dříve, dokud se nevymaniš z vědomí těla a intelektu, kte-

ré tě tak dlouho zotročují. Musíš Mě *cítit* ve *svém nitru* ještě předtím, než můžeš *poznat*, že JÁ JSEM tam.

Tak tedy, abys mohl zcela zapomenout na svou mysl, myšlenky, své tělo a jeho pocity, a tak MĚ mohl cítit ve *svém nitru*, je nutné, aby ses důsledně řídil těmito Mými pokyny.

Posaď se v tichosti do pohodlné pozice. Až budeš zcela uvolněný, tak nechej svou mysl, ať se zaměří na význam těchto slov:

„Buď tichý! – a POZNEJ – že JÁ JSEM – Bůh.“

Bez *přemýšlení* dovol tomuto *Mému Božskému Příkazu* proniknout hluboko do své duše. Nechej vjemy, aby do tvé myslí přicházely podle libosti, bez usilování či zasahování z tvé strany. Pozorně sleduj jejich význam, protože jsem to JÁ *uvnitř*, který tě prostřednictvím těchto vjemů poučuje. Pak, když si začneš uvědomovat a ujasňovat pravý význam takového vjemu, *vyslov* pomalu, *důrazně* tato Moje Slova ke každé buňce svého těla, ke každé schopnosti své myslí. S veškerou vědomou silou, kterou vlastniš, vyslov:

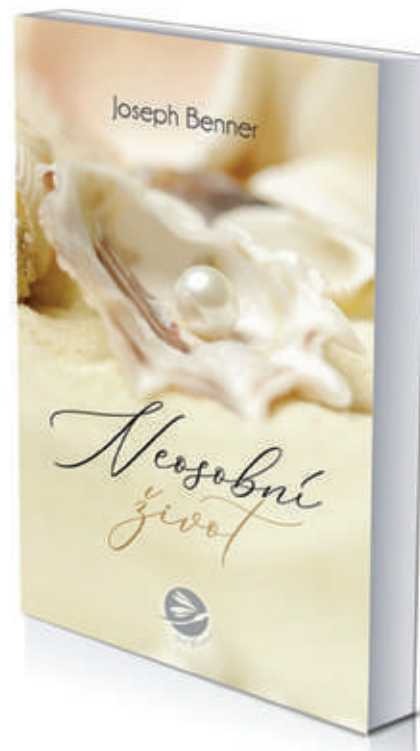
„Buď tichý! – a POZNEJ – že JÁ JSEM – Bůh.“

Prones je přesně tak, jak jsou zde napsána, a snaž se uvědomit si, že ti Bůh přikazuje a od tvé smrtelné osobnosti vyžaduje naprostou poslušnost.

Medituj nad nimi, pátrej po jejich skryté moci.

Hluboce o nich přemýšlej, vnes je do své každodenní práce, ať je jakákoliv. Udělej z těchto slov nejdůležitější, rozhodující vliv ovládající tvou činnost a všechny tvůrčí myšlenky.

Zopakuj je tisíckrát za den, dokud neodhalíš jejich nejhlubší smysl, který jsem do nich vložil JÁ; Dokud se každá buňka tvého těla neroze-



chvěje v radostné odezvě na příkaz „Buď tichý“ a dokud okamžitě neuposlechne;

A dokud se každá myšlenka, která se potuluje kolem tvé myslí, sama neodebere do prázdnoty.

Potom, až se Slova budou rozléhat v jeskyni tvé prázdny bytosti;

Potom až Slunce *poznání* začne vycházet nad horizontem vědomí;

Pak ucítíš příliv úžasného, zvláštního Dechu, který naplní všechny části tvého smrtelného těla a který extází zachvátí tvé smysly. Pak bude přicházet vlna za vlnou mohutné, neodolatelné síly stoupající ve tvém nitru, která tě téměř povznes nad zem. Potom ve svém nitru ucítíš Slávu, Svatost, Majestát Mé přítomnosti;

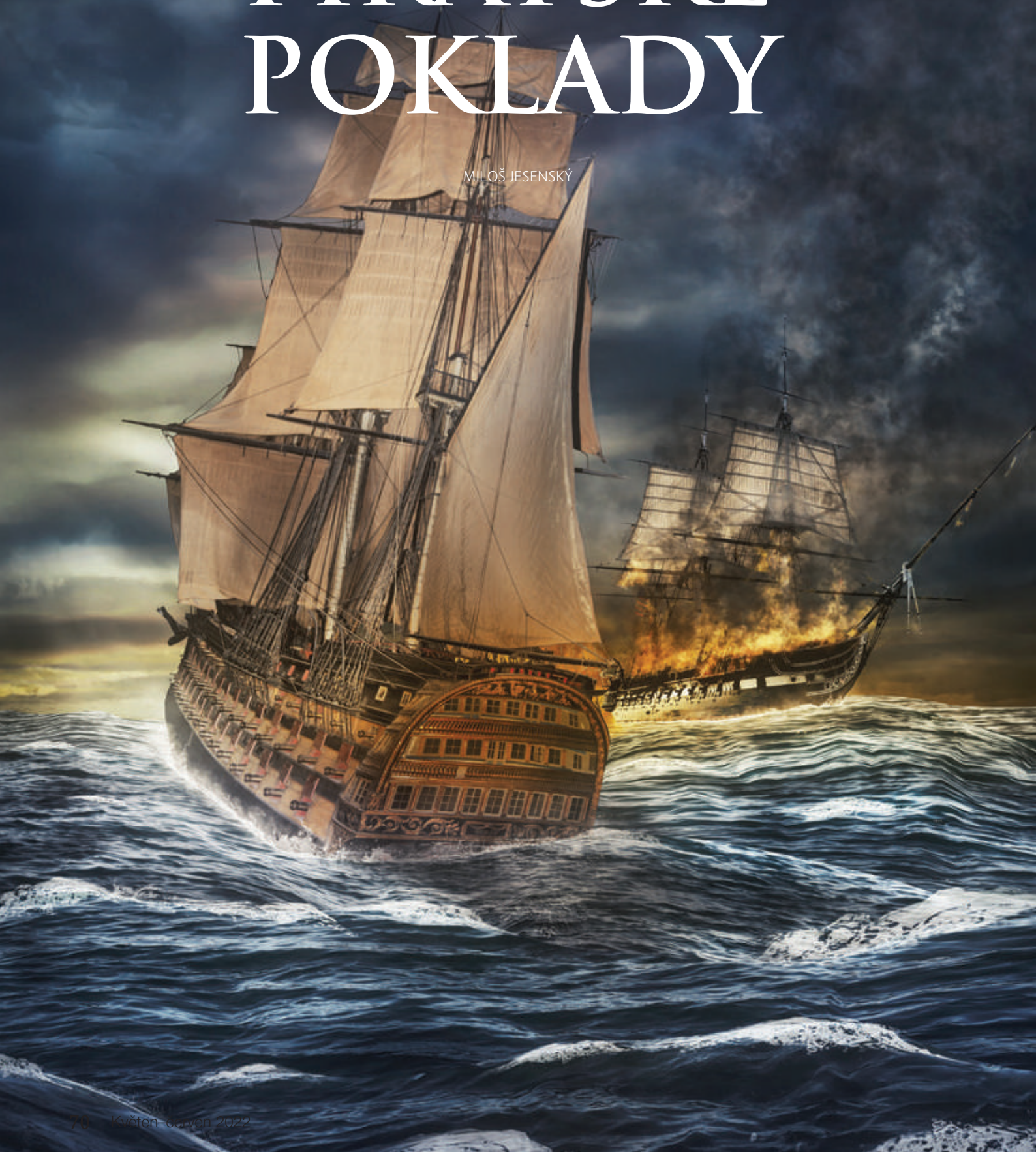
A potom, *potom* BUDEŠ VĚDĚT, že JÁ JSEM, BŮH.

Až Mě budeš v takových okamžicích a takto *cítit* ve svém nitru, až zakusíš Mou Moc, až budeš naslouchat Mé Moudrosti a poznáš extázi Mé všeobjímající Lásky, pak nebudeš moci podlehnout žádné nemoci, žádné poměry tě nebudou moci oslabit, žádný nepřítel tě nebude schopen porazit. Protože už budeš VĚDĚT, že JÁ JSEM uvnitř. Od tohoto okamžiku se vždy v každé nouzi obrátíš na Mě, vložíš do Mě veškerou svou důvěru a necháš Mě projevit Mou Vůli.

Úryvek z knihy *Neosobní život*, vydalo nakladatelství *lightBalance*, úvod a foto wikipedia. 🌿

PREKLIATE PIRÁTSKE POKLADY

MILOŠ JESENSKÝ



Bôžik mamonu a zlata, kvôli ktorému ľudia nahliadali za horizonty sveta, aký dovtedy poznali, inšpiroval aj dobrodružnú históriu pirátov, ktorí ťažili z nesmiernych pokladov španielskeho panstva v Strednej a Južnej Amerike.

Niektorí z týchto dobrodruhov boli skutočnými šľachticmi, nadanými moreplavcami a objaviteľmi neznámych krajín, ktorí sa iba vďaka intrigám a neistej rovnováhe mocenskej politiky Španielska, Anglicka, Francúzska a Holandska nechali zatiahnuť do riskantnej hry na korzárov. Iní však túžili iba získať korisť. Tí, ktorí mali šťastie rovnako ako odvahy, zomreli ako zamožní a všetkými ctení ľudia, ostatní skončili na šibenici – hrozilo to však bez rozdielu všetkým...

UKRYTÉ BOHATSTVO KARIBIKU

Doménou pirátov sa od samého počiatku stalo Karibské more s mnohými ostrovčekmi a zákutiami. Posádky rýchlych pirátskych lodí, ktoré po vetre len tak leteli, sa tu vrhali na osamelé španielske galeóny s nákladom zlata, plaviace sa pozdĺž brehov k Mexickému zálivu, aby sa tu zhromaždili pred dlhou cestou cez Atlantik.

Dvadsať diel proti šesťdesiatim, sto morských vlkov proti tristočlennej posádke lode, zmenenej na plávajúcu pokladnicu – takto začínal boj, ktorý takmer vždy končil triumfom pirátov vyzbrojených vo vyhliadke na fantastickú korisť až neľudskou odvahou. V inom prípade námorní lupiči zaútočili na pobrežné mestá, ktoré po dobytí vydrancovali a zapálili. Nájazdy pirátov končili pijatikou a bezuzdným flámovaním, ako si prečítame v jednej z pirátskych kroník z konca 18. storočia.

Korzári takmer celý, ale väčšinou krátky život vyznávali zásadu podľa ktorej je *„včerajšok preč, dnešok patrí nám, zajtra nevieme, čo bude“*. Nečudo, že väčšina z nich dokázala prehýriť obrovský majetok za noc. Znova a znova vyrážali na more, aby získali rozprávkové bohatstvo, ktoré sa vzápätí zmenilo v nič.

Niektorí z nich však pamätali na budúcnosť a vďaka tomu dnes poznáme históriu pirátstva aj ako farbisté dejiny pokladov. Korisť

bola obvykle zakopaná v najväčšej tajnosti na ťažko prístupnom mieste, ktorého polohu udával súbor šifrovaných inštrukcií. Do dnešných dní sa zachovalo množstvo úkrytov, z ktorých neboli ulúpené poklady vybrať, keďže bol ich majiteľ zabitý alebo popravený – odtiaľ pramení tiež horúčkovité hľadanie spoľahlivých plánov, či iných dokumentov ukazujúcich cestu ku ukrytému bohatstvu.

TAJOMSTVO KOKOSOVÉHO OSTROVA

Kokosový ostrov je fliačik zeme o rozlohe len o niečo väčšej ako 30 kilometrov štvorcových, podobný

sa mimo obvyklých lodných ciest pri kolumbijskom pobreží. Podľa tvrdenia viacerých historických záznamov je na tomto opustenom mieste ukrytých až niekoľko pokladov obrovskej ceny. Prvý z nich tu schoval korzárske kapitán Edward Davis niekedy v roku 1685, ďalší na ostrov dopravil v roku 1819 zbehnutý námorný dôstojník Edward Bennet alias Benito Bonito, a posledný, o ktorom bude reč, pochádzal z paluby lode „Mary Dyer“ prevážajúcej rozprávkové bohatstvo španielskej aristokracie z Limy, teda mesta, ktorému hrozilo obliehanie povstalcov proti koloniálnej nadvláde.

Písal sa rok 1821, keď v Lime panoval neopísateľný chaos a panika



malej skalnatej planine zarastenej kokosovými palmami a tromi dominujúcimi sopečnými vrchmi. Patrí republike Kostarika a nachádza

pri správach o úspešnom postupe vojsk generálov Simona Bolívara (1783 – 1830) a Josého San Martína (1778 – 1850). Na palubu lode „Mary



Dyer“ plávajúcej z prístavu Callao boli naložené debny, okované pokladnice zlatých a strieborných mincí, archívy, umelecké predmety, sochy a omšové náčinie limskej katedrály či zlaté relikviáre. Inštrukcie kapitána lode Williama Thompsona boli úplne jasné: križovať v bezpečnej vzdialenosti neďaleko peruánskeho pobrežia a podľa úspešnosti obrany mesta sa vrátiť do Callaa alebo plávať do bezpečia panamského prístavu. Stalo sa však niečo iné – Thompson sa na naliehanie posádky nechal prehovoriť ku zločinu. Všetci cestujúci boli povraždení, telá pohádzané do mora a „Mary Dyer“ si to už ako ozajstná pirátska loď namierila ku Kokosovému ostrovu. Tu boli ukryté poklady z jej podpalubia, predovšetkým Limská Madona, teda socha Bohorodičky v životnej veľkosti odliata z rýdzeho zlata. Následne Thompson prikázal potopiť loď v blízkosti pobrežia Strednej Ameriky a s posádkou na záchranných člnoch prirazil k pevnine, kde chceli predstierať stroskotanie.

Aby sme naše rozprávanie príliš nezdržiavali, povieme, že táto lesť nevyšla. Mŕtvolý nešťastných cestujúcich z „Mary Dyer“ boli medzitým vylovené a tvárou v tvár španielskym inkvizítorom

Thompsonovi muži prezradili priebeh celej tragickej udalosti, ako aj miesta, kam si na ostrove zakopali podiely pokladu – tie neskôr Španieli nepochybne vybrali. Nanešťastie pre všeobecnú morálku, a našťastie pre tento príbeh, sa ale Thompsonovi podarilo uniknúť z rúk väzňateľov a v najväčšej tajnosti sa usadil v Novom Škótsku na území Kanady, odkiaľ podnikol na Kokosový ostrov výpravu, aby si tu vyzdvihol časť zo svojho pokladu. V roku 1845 prezradil tajomstvo limského pokladu istému Johnovi Keatingovi a dobrodružný príbeh tak vstúpil do ďalšieho dejstva.

FITZGERALDOV TESTAMENT

Thompson zveril Keatingovi nielen históriu, ktorú viac ako dvadsaťročie držal tajne v pamäti, ale aj plán ostrova a nasledovný popis uloženia pokladu:

„Vylod' sa v zátok Nádeje medzi dvoma ostrovčekmi v hĺbke 10 yardov. Chod' popri potoku 350 krokov, potom odboč k severo-severo-východu 850 yardov. Skalný útes v zapadajúcom slnku vrhá tieň orla s rozťahnutými krídlami. Na rozhraní svetla a tieňa je jaskyňa označená križom. Tam je aj poklad.“

John Keating sa celkom trikrát vydal na Kokosový ostrov, odkiaľ si priviezol veľké bohatstvo. Keďže z pokladu odobral iba časť, odkázal pred smrťou tajomstvo námorníkovi Nicolasovi Fitzgeraldovi, ktorý si však nikdy nedovolil zorganizovať ďalšiu výpravu. Fitzgerald naostatok odovzdal návod k pokladu komodorovi Curzon-Howeovi, ale ten sa takisto na ostrov nikdy nevypravil.

List, v ktorom Fitzgerald zhŕňa Keatingove údaje, je ešte aj dnes uložený v archíve Národného a cestovateľského klubu v Sydney. Ide o dokument tohto znenia:

„Dve dĺžky lodného lana na juh od posledného miesta, kde sa berie pitná voda, tri vrcholky. Jaskyňa je pod tým druhým. Christie, Ned a Anton to skúšali, ale nikto z nich sa nevrátil. Ned našiel vchod, keď sa štvrtýkrát potopil v hĺbke 12 siah. Piaty raz sa už nevrátil. Nie sú tam chobotnice, ale žraloky. Je potrebné otvoriť si cestu k jaskyni od západu. Myslím, že vchod bol zavalený kamením.“

Známy francúzsky spisovateľ a dlhoročný predseda Klubu hľadačov pokladov Robert Charroux (1909 – 1978) na základe analýzy textu dospel k záveru, že pirátsky poklad

bol potopený v hĺbke šesť až deväť metrov v zátok Nádeje na južnom pobreží ostrova, asi 370 metrov južne od posledného prameňa pitnej vody.

V roku 1927 pristál vo Waferovej zátok Kokosového ostrova jachtár aorský dobrodruh Anthony Mangel, ktorý si dôkladne preštudoval Keatingove inštrukcie. Počas pobytu na ostrove usúdil, že tieň, ktorý vrhá sopečný vrch Mount Iglesias a podobá sa na hlavu kondora, nepadá na suchú zem. Poklad bol síce ukrytý v septembri, ale popis miesta pochádza z decembra, kedy tieň dosahuje až na hladinu mora v zátok Nádeje a tu je potrebné hľadať.

PÁTRANIE NAĎALEJ POKRAČUJE

Anthony Mangel sa na ostrov vrátil o dva roky po ďalšom štúdiu prameňov. Po korekcii svojich pôvodných výpočtov objavil v Zátok nádeje severo-severo-východne od ostrovčeka Muele jaskyňu, prístupnú iba hodinu v čase vrcholenia odlivu. O svojom dobrodružstve Mangel neskôr napísal:

„Bol som veľmi neopatrný, keď som išiel na Kokosový ostrov sám a takmer som sa tam utopil. V ten deň bol na onom mieste veľmi silný prúd. Zakotvil som s jachtou neďaleko určeného miesta, ľahký čln som k nej priviazal tenkým lanom a vplával na ňom až do jaskyne. Vzaďu som objavil pieskový násyp, ktorý sa vynáral z vody. V šere jaskyne som to začal skúmať a potom odhrabávať lopatou, pretože som asi v metrovej hĺbke narazil na niečo tvrdé, čo mi kládlo odpor. Vyzeralo to nádejne, ale jaskyňa bola tak nešťastne položená, že mi vlny stále zaplavovali jamu odkopaným pieskom. Po dobrej polhodine nezmyselného boja som pochopil, že bez debnenia sa nemôžem prekopať ani do polmetrovej hĺbky. A zatiaľ čo som kopal, more čím ďalej, tým viac zaplavovalo jamu i celú jaskyňu.“

Odvážlivec mohol hovoriť naozaj o šťastí: pohrúžený do horúčkovej práce si až na poslednú chvíľu všimol, že jeho čln v jaskyni uviazol pod vyčnievajúcim balvanom a iba s vypätím všetkých síl unikol hrozbe utopenia.



„Do jaskyne som sa už nevrátil,“ uzatvára Anthony Mangel. „Pokúšal som šťastie ešte na niekoľkých miestach s pomocou dynamitových náloží, ale nenašiel som ani zlamaný groš. A tak som sa vrátil do Francúzska, sklamaný a rozhodnutý, že zabudnem na celú túto históriu, ktorá ma stála množstvo peňazí.“

Kapitán Mangel však asi neurobil dobre, keď sa vzdal svojho úsilia. Všetko totiž nasvedčuje tomu, že mal tony zlata a striebra z „Mary Dyer“ skutočne na dosah ruky. V roku 1931 preskúmal belgický dobrodruh Petrus A. Bergmans Zátoku nádeje v blízkosti jaskyne a objavil šesťdesiat centimetrov vysokú sošku Madony z rýdzeho zlata, ktorú predal v New Yorku za 11 000 dolárov.

Bohatstvo pirátskych kapitánov Davisa, Bonita a poklad Limskej Madony leží zrejme na Kokosovom ostrove dodnes. Pokiaľ z nich časom niekto časť odniesol, nepochválil sa tým. Tí, ktorí vo svojom hľadaní neuspeli, akiste dobre chápu epilóg Stevensovho románu „Ostrov pokladov“, v ktorom autor perom rozprávača príbehu napísal:

„Pokiaľ mi je známe, strieborné prúty a zbrane ležia dodnes tam, kde ich Flint zahrabal: pre mňa za mňa, nech si tam aj ležia. Ani párom volov ma už nikto na ten prekliaty ostrov nedostane. V ťaživých snoch doteraz počujem, ako pri jeho brehoch buráca príboj, a koľkokrát sa strhnem zo spánku, keď mi v ušiach zalieha prenikavý hlas kapitána Flinta: „Dukáty ! Dukáty!“ 🐉

MVDr. Miloš Jesenský, PhD.

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





KRUH VE ZDI

kostela v Ledči je raritou

RADOSLAV PATOČKA

Ve zdi děkanského chrámu sv. Petra a Pavla v Ledči nad Sázavou (okres Havlíčkův Brod) vpravo od portálu postranního vchodu pod věží, ve výši 160 cm nad zemí je do zdi ukotven železný kruh. I když se odborná literatura o této drobnosti zmiňuje pouze okrajově a o účelu nejednotně, lze s vysokou pravděpodobností označit ledečský kruh o průměru 10,5 cm za pozůstatek tzv. kostelního pranýře.

Pranýře, drobné objekty jednoznačného účelu, byly v 13. – 18. století součástí většiny měst a městeček. Jednalo se o objekty různých typů a úrovně provedení. Původně to byly prosté dřevěné kůly s okovy, později byly nahrazeny kamennými. Byly umísťovány na náměstích, zpravidla blízko radnic a svou existencí zhmotňovaly výsady měst a městeček – byly symbolem práva a soudnictví, výstrahou pro potenciální pachatele trestních deliktů a varovaly před nepočestností. Už samotné připoutání k pranýři představovalo vysoce ponižující trest. Právě ponižující tresty měly v rámci středověkého a raně novověkého právního systému mimořádný význam. Udělovány byly za středně těžká provinění – například drobné krádeže, podvody, pomluvy, falešnou hru či nevěru.



Kostelní pranýře byly určeny pro dívky, které ještě před řádným sňatkem zhřešily se svým milým, což bylo považováno za mimořádně vážný, trestuhodný morální poklesek. Existovaly dva typy kostelních pranýřů. Nejrozšířenější byl kruh či jiná úchytka vsazená do zdiva s provazy či řetězy k připoutání „padlé dívky“. Později se uplatnil i jiný typ kostelního pranýře, a to v podobě opracovaného, na horní části vodorovnou plochou ukončeného kamene

zapuštěného do země. Říkalo se mu také „kámen hanby“ a na rozdíl od železných kruhů se jich v ČR zachovalo vícero. Například u kostela sv. Mikuláše v Deblíně (okr. Brno – venkov) má mramorový kámen hanby podobu šestibokého komolého jehlanu. Pouta nebyla třeba, protože žádná „padlá děvča“ by si nedovolila z vyhrazeného místa utéci, protože pak by následoval trest ještě přísnější a potupnější. O ponižujících trestech dívek se dočteme nejen v odborné, ale i krásné literatuře. Karolína Světlá ((1830 – 1899) v jedné ze svých povídek z Podještědí píše:

Děd tchánův byl kostelníkem a měl mezi jinými také úřad ustrojít padlé osoby, které měly před kostelem činit pokání. Bývaly do pytle zahaleny,

vlasy se jim ostříhaly, hlava natřela kolomazí a polepila přím. Dostaly do rukou staré housle, na které musely skřípat a každého do kostela vstupujícího oslovit: „Vítám vás do kostela, já jsem se dopustila, já jsem zhřešila“. Posluchači se divili, že byly kdysi mravy tak přísné...

Tolik Karolína Světlá. Zajímavá je zmínka o houslích. Zvuky, které nešťastnice z houslí vyluzovaly, nepochybně musely přilákat i ostatní, kteří ke kostelu přišli z pouhé zvědavosti. Soudím, že šlo převážně o mužskou část populace. Podle historiků jsou housle jako hudební nástroj v tomto případě upomínkou na ještě starší druh trestu. Ocituji část textu Václava Bolecha, který vyšel v roce 1907 v časopise Český lid, redigovaný v té době předním kulturním historikem Čeňkem Zíbrtem:

Obec netolická chová v majetku svém památku „panenské housle“. Trestány jimi byly svobodné dívky, které se staly matkami. Housle jsou ze dřeva. Jest to podlouhlá deska s jedním větším otvorem pro krk a dvěma menšími pro ruce postavenými v jedné čáře za sebou. Středem desky možná otvory ty otevřít, a když vpraví se v ně krk a ruce, zvláštní závěrkou sevřít. Dívka byla přede dvěře chrámová postavena, na zvlášť upravený pranýř, na krk a obě ruce vpraveny ji housle a tak musela po celou dobu bohoslužby státi. Lid vítala slovy: „Vítám vás do kostela, já jsem se zapomněla...“

Literatura zmiňuje, že na řadě míst se trest u kostelních pranýřů praktikoval až do poloviny 19. století. Je třeba dodat, že nešlo o trest církevní, nýbrž světský. Nabízí se otázka, proč se železné kruhy nedochovaly na více kostelích a proč v písemných pramenech popsaný trest absentuje. Kruhy byly prostě odstraněny. Mohly najít využití v hospodářských objektech, nebo je kováři přetvořili v užitečnější předměty. A písemné prameny? Archivářům zřejmě nestálo za to, tak běžnou událost zaznamenávat. Stoprocentně interpretovat železný kruh v ledečském chrámu jako kostelní pranýř není samozřejmě možné. Je to však velmi pravděpodobné. A tak zdánlivá maličkost, které si málokdo všimne, je jedinou památkou svého druhu v České republice. 🍷

BRZDOVÝ KÁMEN

u Radostína v okrese Havlíčkův Brod

Jen na jedenácti místech naší republiky můžeme při silnicích vidět štíhlé kamenné sloupy s rozšířenou horní částí, na které je instalován kovový předmět podivného tvaru. V některých případech byl předmět nahrazen jeho reliéfem. Podobně jako starobylé milníky (např. při silnici z Líšnice do Loštic na Olomoucku nebo ve Vranovské Vsi na Znojemsku) souvisí i uvedené sloupy s historií dopravy.

Jedná se o tzv. brzdové kameny, předchůdce – podle současné terminologie – svislé výstražné dopravní značky „A05a“ – nebezpečné klesání, která upozorňuje na úsek komunikace, kde místní podmínky činí klesání nebezpečným. Od roku 1747 se podle nařízení Marie Terezie na místech, kde silnice prudce klesala, umísťovaly kamenné sloupy se smykovou brzdou zvanou čuba, což je zkomoleninou z německého schubben nebo bota, babka, korýtka, kolotěž, psí packa či šupka. Značka přikazovala formánům nasadit na zadní kolo k tomu účelu zhotovenou železnou lyžinu, kterou se koloablokovalo, takže vůz sjížděl nebezpečně strmou vozovku pomaleji smykem.

Na Moravě se dochoval pouze jediný brzdový kámen, a to vpravo silnice E38 mezi obcemi Radostín a Skuhrov v okrese Havlíčkův Brod. Štíhlý, přes dva metry vysoký hranolový sloup se zkosenými hranami, završený zaoblenou čtyřbokou kaplicí s reliéfem brzdícího klínu stojí po



levé straně silnice před úsekem, kde komunikace prudce klesá do údolí Bahenského potoka. Vlevo od cest se umísťovaly z důvodu, že v Čechách se až do roku 1939 jezdilo vlevo.

Všechny brzdové kameny jsou nejen cennými historickými památkami související s dopravou, nýbrž i prvním materiálním dokladem snahy o zavedení bezpečnosti na komunikacích. 🍷

Radoslav Patočka

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

Magdalena Dobromila **RETTIGOVÁ**

ŠÁRKA ERB ŠKACHOVÁ, foto autorka



... třebaže mé nepatrné spisy nezůstaly ležet, přece
jsem psala Kuchařku, neb, buď Bohu žel,
že tomu tak, až potud více lidu se shání po dobrém
a chutném obědě než po nejkrásnější básni.

ŽENA, KTERÁ VLÁDLA VAŘEČKOU TAK DOBRĚ JAKO ČESKÝM JAZYKEM

Do širokého povědomí se zapsala zejména svou Domácí kuchařkou, ale její literární práce zahrnují stovky básní, úctyhodné množství próz i divadelních her. Byla první ženou u nás, která si svou literární tvorbou vydělávala. Úspěch její kuchařky byl zejména v tom, že Rettigové recepty byly úplně jiné, než ty, které se publikovaly v tisku. Recepty psala tak, aby nebyly jen strohým návodem, jak jídlo uvařit, ale byly psané jako krásná slohová práce, ze které šla cítit autorčina osobní zkušenost a opravdový zápal pro věc. Knihu obohatila i o rady, jak a s čím jídlo servírovat, ale zejména zdůrazňovala, že vařit se má dle sezóny a upřednostňovat lokální suroviny. Co je dnes trendem, bylo jen logickým přístupem k domácímu vaření. A věděla to už Magdalena Dobromila Rettigová. Nejčastěji je zobrazována jako korpulentní dáma v naškrobené zástěře, ale její život se neodehrával jen u plotny. Magdalena Dobromila Rettigová byla renesanční ženou a horlivou českou vlastenkou, buditelkou a také prototypem emancipované ženy 18. a 19. století. Za šedesát let svého života přivedla na svět 11 dětí, z nichž dospělosti se dožily jen tři. Byla dámou sečtělou a měla velkou zásluhu na tom, že se česká literatura a český jazyk šířily mezi lidmi a sama dělala mnohé proto, aby toho dosáhla. Stala se první knihovnicí a vedla „kafíčkovou společnost“, kde se nahlas předčítala próza i verše. Napadlo by vás, že byla i velmi vášnivou sběratelkou minerálů?

JAK MAGDALENA K DOBROMILE PŘÍŠLA

Magdalena se narodila 31. 01. 1785 ve Všeradicích na Berounsku. Otec,

František Artmann, byl purkrabím na zámku v panství hraběte Kounice a matka spravovala domácnost. Dítě dostalo jméno po pražské kmotře a říkalo se jí Lény nebo Lenka, v matrice byla zapsána jako Magdalena.

Magdalena byla vychována podle zvyklostí k tomu, aby z ní vyrostla spořádaná žena a pracovitá hospodyně, budoucí manželka a matka. Jako dítě neměla mnoho zábavy, namísto her musela pomáhat v domácnosti a přísná matka nestrpěla žádnou zahálku. K pátým narozeninám dostala od matky šest párů punčoch a velké přadeno příze. Matka jí řekla, že je už dost velká, aby si mohla plést sama pro sebe. Magdalena se naučila nejen plést, ale brzy i šít, takže dětství se rozplynulo v pracovních povinnostech. První panenku dostala v šesti letech od dědečka k mikulášské nadílce. Matka hračku nepřijala a odůvodnila to tím, že je hanba, když si tak velké děvče hraje s pannou. Dceru donutila hodit panenku do ohně kuchyňského sporáku, aby měla víc čas na práci v domácnosti a nerozptylovala se hrou. Magdalenska svou šikovností záhy převyšovala nejen své vrstevnice, čímž budila obdiv, ale i závist.

Otec často střídal místa, a tak se stěhovali. Ve Statenicích u Roztok ho postihl těžký zápal plic a v jedenačtyřiceti letech zemřel. Osmiletá Magdalena to těžce nesla. Matka vdova se s dcerou a synáčkem odstěhovala do Prahy. Chlapec onemocněl a matka ještě před jeho smrtí pronesla v přítomnosti dcerky krutou větu: „*Kdyby mně opravdu Bůh chtěl vzít dítě, ať si vezme děvče, jen synka ne.*“ Bůh ji nevyslyšel. Synek zemřel a matka s dcerou se stěhovala do Plzně, kde Magdalena navštěvovala školu. Do roka a půl se vrací do Prahy a bydlí u tety kmotry,



ta ji ale bere jako chudou příbuznou a moc dobře se tam nemá. Překonává těžkou nemoc, hodlá vstoupit do kláštera a vyhýbá se i známostem s mladými muži, kteří se kolem ní točí. Změnil to až Jan Rettig. Znali se od dvanácti let, ale po deseti letech oba poznali, že jejich vztah přerostl meze přátelství. Mírný a trpělivý právník Rettig si pozvolna získal její srdce. Matka ho nepovažovala za dobrou partii, ale odvážná Magdalena se své lásky nevzdala a tajně se zasnoubila. 31. 1. 1808 si vyvzdorovala i požehnání a za Jana se provdala. Bylo jí 23 let. Novomanželé Rettigovi se přestěhovali do Tábora.

Magdalena psala a Jan, který se sám věnoval veršotepectví, ji podporoval nejen ku psaní, ale jako zdatný kreslíř jí načrtával i složité předlohy pro vyšívání. Své ženě psal verše do památníčku v němčině, neboť Magdalena česky neuměla. Učit se začala až od manžela a byla v tom velmi pilná.

Její vlastenecké cítění se odrazilo v lásce k češtině, a proto přibrala ke svému jménu jméno Dobromila, manžel Jan jméno Sudiprav. Osudovým momentem v jejím životě bylo, když se vydavatel z Hradce Králové, Jan Pospíšil, dozvěděl senzaci, že je tu žena, která píše česky, začal její díla vydávat. Proslavila se jako autorka literatury pro dospívající dívky. Dnes ji můžeme označit za

zakladatelku tzv. „červené knihovny“ u nás. Jejím cílem bylo přimět české dívky číst česky a velebit český jazyk v běžné komunikaci. To se jí podařilo.

Magdalena byla váženou paní radovou a dokázala svého postavení využít pro dobrou věc. V Litomyšli patřila k předním a váženým osobnostem kulturního života. Dívky zvala k sobě domů, kde pořádala v příjemné domácí atmosféře kursy, jak se stát dobrou hospodyní. Vedla je k vaření i k ručním pracím, ale hlavně své lekce prokládala výukou češtiny, což mělo veliký význam pro život na maloměstě, kde školy nebyly snadno dostupné. Magdalena Dobromila byla dobrou a milou ženou, která si



své vlastenecké jméno lépe zvolit nemohla.

LITERÁRNÍ DÍLO MAGDALENY DOBROMILY RETTIGOVÉ

- ▼ **1826 – Domácí kuchařka** aneb pojednání o masitých a postních pokrmech pro dcerky české a moravské – praktická příručka pro ženy obsahuje 1150 receptur a také instrukce a návody k vedení kuchyně i komplexní rady k vystupování ženy jako manželky, matky a vlastenky.

Za jejího života byla kniha vydána 4x česky a 4x německy. Výsostným vydavatelem Rettigové se stal královéhradecký knihtiskař a přítel Jan Hostivít Pospíšil. Dočkat se za života osmi vydání jediné práce byl naprosto mimořádný úspěch. Pospíšil pokračoval ve vydávání

Domácí kuchařky i po smrti samotné autorky. Celkem vyšla kniha v Pospíšilově firmě 36krát česky a desetkrát německy.

- ▼ **1820 – Arnošt a Bělínka** – příběh lásky ctnostné Bělínky a rozmařilého hraběte
- ▼ **1821 – 22 Mařenčin košíček** – sbírka povídek s poučením pro dívky
- ▼ **1825 – Věneček pro dcerky vlastenecké**
- ▼ **1827 – Bílá růže** – žertovné drama
- ▼ **1834 – Narcisky** – povídky a články o cizích zemích
- ▼ **1835 – Kvítí májové dcerkám českým a moravským**
- ▼ **1838 – Dobrá rada slovanským venkovankám**, která by ony pokrmy sprosté lacině a chutně připravovat mohly
- ▼ **1841 – Jaroslav a Terinka** – příběh mladé lásky, kterou se snaží překazit matka a služebná
- ▼ **1845 – Kafičko a vše, co je sladkého** – „o tom, co naše pohlaví za největší blaženost vezdejšího života již přes sto let pokládají navyklo – míním o kafičku ...“ Sto předpisů, která se všeliké nápoje i to, co je k přikousnutí, při besedách aneb společnostech paní a pánů, ráno odpoledne i večer připravovati mají – kniha obsahuje recepty či praktické návody nejen na přípravu kávy, ale i čaje, punče a různých zákusků, dortů nebo zmrzlín.
- ▼ **1846 – Masopustní žert** – vyšlo posmrtně
- ▼ **1846 – Koš** – drama – vyšlo posmrtně
- ▼ **drobná dílka publikovala v Květech, Včele a Časopisu českého muzea**, přispívala do časopisů a almanachů profesora J. L. Zieglera. Sama autorka si nejvíc zakládá na svých básních a povídkách. Publikovala 23 básní a 20 próz v deseti různých časopisech. Vydala osm knih povídek pro mládež a také jednu modlitební knihu.

HOLD JÍ VZDALA BOŽENA NĚMCOVÁ I ALOIS JIRÁSEK

Všechny síly a nadšení z práce jí vzala manželova smrt v roce 1844. Přestala vycházet z domu a nakonec i psát.

Manžela přežila o pouhý rok. Zemřela 5. srpna roku 1845 ve věku šedesát let. O tři roky později jí složila nejvyšší možnou literární poklonu Božena Němcová tím, že mezi nejlepší české knihy zařadila Domácí kuchařku. Její výjimečnou osobnost mnohem později oslavuje i Alois Jirásek v divadelní hře o Rettigové. Vzdor německému prostředí, ve kterém vyrůstala, se naučila český jazyk bravurně ovládat a tuto schopnost využila ve své literární tvorbě naprosto obdivuhodně. Zejména kuchařským knihám dala neodolatelné kouzlo českého jazyka, které bylo v každém novém vydání Domácí kuchařky zachováno.

DOMÁCÍ KUCHAŘKA V PRAXI

Omáčka koprová

Dej do hrnečka hovězí polévku a vinný ocet vařit, když se to vaří, dej do toho drobnince pokrájený kopr, do jiného pak hrnka kousek nového másla, mouku, kyselou hustou smetanu a jeden neb dva žloutky, dobře to rozmíchej, pak s tou koprovou polévkou zakloktej, nech ještě trochu povařit, a tak jest hotová.

Hovězí maso nech vařit až dostatečně měkké bude, dej ho na teplou mísu, omáčku pod něj nalej, dej na tabuli. Vůkol mísy můžeš pro domácnost v másle opečené zemčátka dát.

Míry a váhy / ať se v těch receptech orientujeme

- libra – 0,512 kg (32 lotů)
- lot – 16 g (4 kvintlíky)
- kvintlík – 4 g
- žejdlík – 0,48 l
- coul (palec český) – 2,47 cm

JÍDELNÍČEK NA VSI A VE MĚSTĚ

Výjimkou jednoduššího stravovacího režimu byla vždycky neděle, kdy se k obědu podávalo tzv. něco lepšího. Ať už se jednalo o sváteční polévku z masa s nudlemi nebo svítkem, zadělávanou omáčku cibulovou nebo česnekovou k masové pečení či knedlíky se zelím. Městská kuchyně všedního dne byla v 19. století jednoduchá



a tzv. lepší a nákladnější jídla se vařila ve svátek a o nedělích. Zlom nastal v období první republiky, kdy se často na stolech objevovalo telecí a vepřové maso, ryby a zvěřina, zákusky z křehkého listového těsta a exotické ovoce. Pilo se pivo, víno a pravá káva. Nepostradatelné jsou pro vaření kuchařské knihy, které se mnohdy v rodinách předávají z generace na generaci, a to jak ručně psané, tak tištěné. I když tradice tištěných knih sahá až do 15. a 16. století, v českých domácnostech získaly své stálé místo až koncem 18. století.

Režim jídla v zemědělských usedlostech byl jiný než měšťanský jídelníček. Skládá se většinou ze snídaně, oběda a večeře, pouze v období sezónních polních prací se přidávala jedna svačina před obědem a druhá po obědě. Nejčastějším typem jídla byla polévka, která se podávala obvykle k snídani, obědu i k večeři. Při snídani byla doplněna chlebem nebo vařenými brambory, v poledne se jedla s jednoduchým moučným nebo bramborovým

jídlem a se zelím. K večeři to byla opět polévka s chlebem nebo bramborem. Ve sváteční dny byla někdy k večeři namísto polévky omáčka. Maso se ve všední den téměř nejedlo a také ve svátek ho nebývalo nijak moc. Svačiny tvořily většinou zbytky od snídaně nebo od oběda. Výjimkou týdenního stravovacího režimu byla obvykle neděle, kdy se vařilo podle možností něco „lepšího“.

Víte, že M. D. Rettigová vedla spor o autorská práva? Magdalena Dobromila Rettigová totiž obvinila knihtiskaře Landfrase v předmluvě ke druhému vydání své *Domácí kuchařky* z 31. prosince 1829, že neoprávněně pod Kuperiovým jménem vydal její recepty, které se mu dostaly do rukou. Uvedla dokonce, že kvůli tomu mohla svou kuchařku poprvé vydat až v roce 1826, protože musela text znovu

vypracovat a navíc byla po jejím vydání nařčena, že čerpala ze zmíněného Landfrasova vydání. Rettigové *Domácí kuchařka aneb pojednání o masitých a postních pokrmeh pro dcerky české a moravské* se dočkala řady vydání u královéhradeckého knihtiskaře Jana Hostivíta Pospíšila. **Nová výborná knížka kuchařská Antonína Kuperia**, vyšla u Landfrase v roce 1821 a je považována za nejstarší jindřichohradeckou kuchařku.

PO STOPÁCH MAGDALENY

Její stopy vedou od Všeradic na Berounsku, kde se narodila, do Plzně, kde začala chodit do městské školy a vzpomíná na ta léta jako na nejšťastnější z celého svého života. S matkou pobývala na venkově u hraběnky Bredovské v Kamenné, kde se začala přiučovat vaření. V roce 1807 se vdala a s manželem se stěhovala do Tábora. Od roku 1813 žili Rettigovi v Přelouči. V roce 1818 se stěhovali do Ústí nad Orlicí. Právě tady uveřejnila poprvé svoji tvorbu. V roce 1824 se stěhují do Rychnova nad Kněžnou, kde žili v budově staré radnice, dnes tam mají její světničku. Zde Magdalena roku 1826 dokončuje svoje nejznámější literární dílo – *Domácí kuchařku*. Na podzim roku 1834 se Rettigovi stěhují do Litomyšle. Chvilku bydleli nedaleko proboštského kostela a Úmrlčí uličky, pak se stěhují do nárožního domu na Špitálku. V Litomyšli můžeme putovat po jejích stopách v podstatě po celém centru města a pout' zakončit na místě posledního odpočinku, na místním hřbitově, a vzdát hold této pozoruhodné ženě s velkým vlasteneckým srdcem, která do každého svého počínání dokázala vrazit kopu lásky.

„Učte se tedy pilně, krajaneky milé, neb vězte, že rozličně připravená potrava s chutí se zažije a k duhu jde a vám domácí spokojenosti i život déle zachová.“ (z předmluvy k prvnímu a třetímu vydání *Domácí kuchařky*)

Šárka Erb Škachová www.gurmanka.cz

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

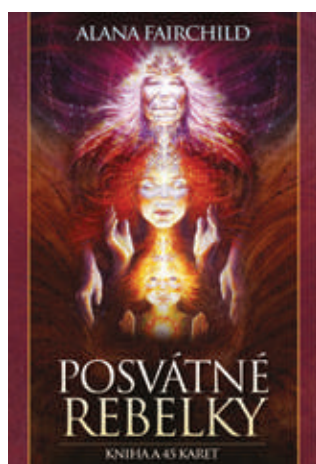


Inspirace na zajímavé čtení

Posvátné rebelky

Alana Fairchild

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com



Kniha a 45 karet.

Karty *Posvátné rebelky* jsou tu pro všechny, kdo se nebojí zatřást mřížemi, nerozhodí je pomačkaná křídla a pevně se drží na divoce rozhoupané loďce, aby se tak mohli vydat cestou láskyplného naplňování duchovní evoluce lidstva. Posvátné rebelky vědí, že vždy existuje možnost, jak něco udělat lépe. Kladou otázky a zpochybňují to, jak věci jsou. Mají odvahu a sní o krásnějším a zdravějším světě, ve kterém převažuje láska nad strachem a kde se lidé nebojí žít své sny, projevat přání

a život je namísto boje potěšením.

Obrazy, slova a energie karet jsou natolik mocné, že stimulují vnitřní transformaci a dokážou přimět cítit, přemýšlet a přistupovat k životu celistvějším, vyrovnanějším a oduševnělým způsobem. Byly vytvořeny tak, aby podněcovaly a inspirovaly kreativní energii, otevřely tvé srdce a pomohly projevit tvé vášně a vnitřní oheň.

Anatomie vzrušení ženy

Tajné mapy k hluboko uložené rozkoši

Sheri Winston

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com



Naše sexualita byla po dlouhá staletí potlačovaná a tato odvěká represe se nás hutným způsobem dotýká i v současné době, která působí zdánlivě sexuálně svobodně. Stopy studu, vnitřního sevření, strachu a pocitu vlastní nepatřičnosti si bohužel jako stopu represivní výchovy nese většina z nás. Vědomá práce s tělem a sexualitou je nesmírně léčivá. Je tím, co vám dodá osobní sílu. Tím, co vás zbaví zbytečných strachů, a dá vám důvěru v sebe. Je dokonce tím, co vám umožní poznat sebe sama. Proto neváhejte a vydejte se na cestu sebepoznání a poznání. Dotkněte se svého těla i duše. Dotkněte se své křehkosti,

zranitelnosti, a díky tomu i své síly. Poznejte hloubku a sílu rozkoše, kterou dokáže vaše tělo prožívat. Ochutnejte radost, lásku a svobodu a dovolte jim, ať se rozlijí vaším tělem i duší.

Vlk, pes, člověk

Kurt Kotrschal

Vydalo nakladatelství Kazda
www.knihykazda.cz

Příběh tisíciletého vztahu

Uznávaný etolog nám v knize pomáhá chápat pradávne zaujetí vlkem a učí nás, jak přistupovat k věrnému společníkovi – psovi. Chceme-li žít se psy, musíme porozumět vlkům. Jak se ze zlého, samotářského, ale nesmírně fascinujícího vlka, který se od nepaměti objevuje v mýtech a pohádkách, stal nejlepší přítel člověka? Proč kulturní vývoj lidstva ve všech epochách svorně doprovázeli zrovna vlci a psi? Jak se náš nejednoznačný vztah k vlkům stal hnací silou lidské spirituality? A proč nás tak dojmá pohled našeho psiho partáka? Uznávaný etolog Kurt Kotrschal nám ve své knize pomůže nejen lépe pochopit pradávne zaujetí vlkem, ale také nás naučí, jak správně přistupovat k našemu věrnému společníkovi – psovi. Kniha odpovídá na otázku, v čem se od sebe tyto dva blízcí příbuzní liší, a zároveň poskytuje cenné poznatky o soužití člověka a jeho nejlepšího přítele.



Energie!

Zdravá cesta z labyrintu únavy

Dr. Anna Flecková

Vydalo nakladatelství Kazda
www.knihykazda.cz

Jak posílit imunitu, léčit záněty, detoxikovat organismus, uzdravit střeva, chytře jíst a odhalit potravinovou intoleranci.

Cítíte často únavu a vyčerpání? Nežijete naplno, ale prý vám nic není, i když se vám po práci už nic nechce?

Uznávaná doktorka preventivní a nutriční medicíny Anne Flecková vysvětluje, co všechno může mít vliv na to, že si často připadáme unavení a bez energie.





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



Křížovky a sudoku o ceny

Rumunské přísloví: Poctivost je ctnost, ...				NÁDOBA NA PIVO	HALÍČÍ		NEBE BEZ MRAKŮ	KOSATEC	SKUPENSTVÍ VODY	LÉČIVÁ ROSTLINA		POZVEDNUTÍ	LISTNATÝ KEŘ	ŘÍMSKÝCH 6	ZESÍLENÝ ZÁPOR	BOL
POMŮCKA: ANKH, KALANI	DRUH DÁMSKÉHO KABÁTU	KLAVÍR HOVOR.		SPORTOVNÍ KLUB ZKR. TUHÝ KOMUNÁL. ODPAD		LISTNATÝ STROM					VÝTAH					
INICIÁLY HERCE KOSTKY			KRÁVA			PLOŠNÁ VYMĚRA					LOPOTA					
1. DÍL TAJENKY			EDUARD DOMÁCKY			DRUŽKY MUŽŮ					OBYVATELKA ŘSKA SLOVEN.					
PLÁŽ				SEVERSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO	EXTERIÉR				RUSKÉ ŽENSKÉ JMÉNO	BÁJNÝ KRÁL					MOJI	CITO-SLOVCE POVZDECHU
JMÉNO PĚVKYNĚ DESTINOVÉ			ALKOHOLICKÝ NÁPOJ					NILSKÝ KŘÍŽ ZASTAR.					SPZ KROMĚŘIŽE			
INICIÁLY MODERÁT. PERGNEROVÉ			REČÍ HOVOR.	MOŘSKÉ VYDRY			PERA ŽÁK VOJENSKÉ ŠKOLY					PROJEV RADOSTI	POUTO			
OTRHANÍ						SOUČÁST KARATE					SVOJE STR. ROD MLHA S KOUREM				??? VIDI VICI	VPRAVIT JEHLU A NITÍ
	JAPONSKÁ ELEKTRONICKÁ FIRMA	ŠPATNÉ OSOBNOST				POSVÁTNY ZÁKAZ				STOVKY				INIC. HERCE VYDRY		
2. DÍL TAJENKY						ALKOHOLICKÝ NÁPOJ				ZKRATKA SLOVA ZKRATKA				NÁR. TECH. MUZEUM		
??? ERWIN KISCH					AUTEM ZMIZET				VYZYVAVÍ							
NEURČITÝ PŘEDMĚT					VYTOUŽENÝ CÍL				INICIÁLY HERCE GENZERA			TĚLO-OVČINÝ PRVEK				

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

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

TĚŽKÁ

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

Řešení sudoku z čísla 1-2

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Správné odpovědi zasílejte do 22. 4. 2022 na adresu redakce: Diochi, spol. s r. o., Průmyslová 7, 102 00 Praha 10. Nebo e-mailem: tajenky@diochi.cz.

Výherci z čísla 1-2/2022 - Tajanka křížovky: „abys žil, nežij proto, abys jedl“, **sudoku:** 782. **Křížovka:** Daubnerová Marcela, Otrokovice, Toman Jiří, Brno, Šmídová Renata, Vsetín, Korčáková Marta, Knínice, Lukešová Helena, Příbram, Lamačová Petra, Klenčí. **Sudoku:** Hlaváčová Jarka, Přerov, Barkoczióv Stanislava, Liberec, Pravdová Lenka, Písek, Hladilová Alena, Říčany, Komorová Veronika, Hříňová, Kašpárková Alenka, Ostrava.

PŘEDPLATNÉ SFÉRY NA ROK 2022

(6 čísel) jen za 319 Kč / 12 €

Jak objednat pro ČR

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

Pište na: sfera@send.cz

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

Jak objednat pro SR

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

Pište na:
predplatne@abompkapa.sk

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



+ ZDARMA
k předplatnému
Karty pravé lásky

v hodnotě 220Kč

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

Časopis Sféra
v elektronické podobě
ke stažení na

alza media www.alza.cz

INZERCE



Cesty k sobě
internetové vysílání

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

Video - rozhovory, přednášky, semináře

Články - novinky, postřehy, názory, rady

Akce - festivaly, výstavy, meditace



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



Šárka Píková
Proč nežít v hojnosti?!



Richard Stříbrný
Předpověď na rok 2022

www.cestyksobe.cz

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



ČÍM VÍCE NAKUPUJETE,
TÍM VĚTŠÍ SLEVA!

Žádné závazky – pouze výhody
Další slevy za nákupy

www.diochi.cz



CESTA KE ZDRAVÍ = DIOCHI



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



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

- **Boskovice, ZMĚNA**, Martina Kostíková, Základní škola Slovákova 8, kancelář vedoucí stravování. Provozní doba po-st: 15-17 hod, jinak dle tel. domluvy, tel. 775 115 619
- **Brno**, Ing. Radka Moudrá, Centrum Via Lucis, Cejl 858/7 - Dvorní trakt, 602 00, brno@diochi.cz, Po: 14-18, Út: 14-18, St: 10-14, Čt: 15-18, tel.: 775 187 079
- **České Budějovice**, Alena Mitter, poliklinika U Tří lvů 4 (2. patro), 370 01, budejovice@diochi.cz, Po: 10-17, Út: 9-16.30, St: 12-16.30, nebo dle tel. dohody, tel.: 775 622 006
- **Český Těšín**, Marek Liška, Mezi Lány 271, 735 62, tesin@diochi.cz, Po: 8-20, Út-Ne: dle tel. dohody, tel.: 608 278 573, 608 827 791
- **Karlovy Vary**, Naděžda Jandová, Brigádníků 18 (naproti Penny), 360 01, karlovy.vary@diochi.cz, dle tel. dohody, tel.: 776 676 898
- **Liberec**, Dagmar Šlechtová, ul. 8. března 72/12a, 460 05 Liberec, tel.: +420 602 295 795, e-mail: liberec@diochi.cz, Po-Čt: 9.30-17, Pá: 9.30-15 nebo dle dohody (vchod do provozovny je průjezdem do dvora)
- **Neratovice**, Miroslav Svoboda, Salon Rege, Kojetická 1023, 277 11, neratovice@diochi.cz, dle tel. dohody, tel.: 602 186 630
- **Olomouc**, Mgr. Petra Konečná, ZdravoTĚKA, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00, olomouc@diochi.cz, Po, Čt: 10-17, Út, St: 10-18, Pá: 10-16, tel.: 608 711 410
- **Ostrava**, Mgr. Helena Zvaríková, Lékárna Apavar, Jurečkova 16, 702 00, ostrava@diochi.cz, Po-Čt: 8-17, Pá: 8-16 tel.: 724 484 812
- **Pardubice**, Zdeňka Hevákova, budova T-String, Masarykovo nám. 1484 (6. patro), č. dv. 646, 532 30, pardubice@diochi.cz, Po 16-19, St: 11.30-16, Čt: 9-14, nebo dle tel. dohody, tel.: 605 280 499
- **Písek**, Hana Grasslová, tř. Národní svobody 21, 39701, pisek@diochi.cz, Po-Pá: 7-17.30, So: 8-11, tel.: 737 484 081
- **Praha 1**, Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00, praha@diochi.cz, Po, St: 14-18, Út, Čt, Pá: 9-13, tel.: 224091330
- **Prostějov**, Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovo náměstí 21, 796 01, prostějov@diochi.cz, Po-Pá: 9-17, So: 9-12, tel.: 728 036 738
- **Rožnov pod Radhoštěm**, Hana Mikulénčáková, Bylinka, Bezručova 211, 756 61, straznice@diochi.cz, Po-Čt: 10-12, 14-17, tel. 608811708, 602779362
- **Tábor**, Ivetta Vrtišková, Koželužská 140, 390 01, tabor@diochi.cz, Po, Út, St, Čt: 10 - 16 hod., tel.: 381 258 109
- **Třebíč**, Leoš Poskočil, Luční 877, 674 01, trebic@diochi.cz, Út-Pá 9-12 nebo dle tel. dohody, tel.: 777 066 566
- **Ústí nad Labem**, Eva Krčilová, Revoluční 6 (naproti O2 prodejně), Ústí nad Labem, 400 01, usti@diochi.cz, Čt: 13-17, nebo dle telefonické dohody, tel.: 604 193 161
- **Zlín**, Dagmar Buráňová, 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®

Chcete hubnout? **ODKYSELTE SVÉ TĚLO!**

- Víte, že tělo ukládá toxiny do tuků?
- Víte, že byliny umí destruovat tukové buňky?
- Víte, že zvýšením příjmu zásadotvorné stravy tělo rozpustí tuky samo?

Biocer Královský ocet

s unikátní směsí 17 bylin a houby Čaga v jablečném octě, který díky svému pH napomáhá ke kontrole tělesné hmotnosti

Diocel Supracid

s obsahem sépiové kosti, která obsahuje vápník, hořčík a ostatní minerály a stopové prvky ve vstřebatelné formě a dále byliny působící na metabolismus tuků

Lipodestron

s extrakty cesmíny paraguayské, která pomáhá kontrolovat tělesnou hmotnost a hubnutí, vylučovat vodu z těla a ovlivňovat metabolismus tuků a cholesterolu



Využijte sílu bylin pro své zdraví

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