



KABALA:
**Základ věd, umění
i náboženství**



Praslované



**Ženské
rituály**

Sféra

DIOCHI®

BŘEZEN - DUBEN 2022
ROČNÍK 19 58 Kč/2,40 €



**MONIKA
KUNOVSKÁ:**

KARMA SKONČILA
- MÁME MOŽNOST
VŠECHNO PUSTIT!

**Orgány
a tradiční čínská
medicína**

**Otužování
a Wim Hof metoda**

**Aromaterapie
na jaře**

Káva budí vášně

MUDr. Lebenhart:
**Zapomenutá
umění**

**Platany a menhiry
Francie**



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*

Akademie nabitá přednáškami, zajímavými
hosty v nádherném prostředí Lázní Poděbrady.

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



10% sleva za nákup do 31. 3. 2022
4 + 1 vstupenka zdarma

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

PŘEČTETE SI V ČÍSLE

**10** Příběhy z poradny Leoše Poskočila**34** Káva budí vášně**42** Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje**72** Příběhy psané vo hvězdách**4** Kaleidoskop**5** Editorial**CELOSTNÍ MEDICÍNA****6** Ledviny v čínské medicíně**10** Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila**12** Otužování a Wim Hof metoda**16** Uvolňujeme záda od krční páteře až po páteř bederní**22** Lékařka Anna Honzáková a univerzitní vzdělání žen v Čechách**ENERGIE KRAJINY A STAVEB****24** Platany a keltské kameny ve Francii**ASTROLOGIE****30** Sigmund Freud: Vzpourná cesta do podsvětí**ZDRAVÍ A KRÁSA****34** Káva budí vášně**38** MUDr. Tomáš Lehenhart: Zapomenutá umění**40** Aromaterapie na jaře podle čínské medicíny**42** Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje**44** Elixír pro ženy bez rozdílu věku: Estrozin**ROZHOVOR****46** Monika Kunovská: Karma skončila, máme možnost všechno pustit.**OSOBNÍ ROZVOJ****52** Ženské rituály**SPIRITUALITA****56** Hana Alisa Omer: O kabale a židovské mystice**60** Faraon Amenhotep III.**64** Vzkříšení Lazara a tajemství vody**68** Praslované**PRO VOLNÉ CHVÍLE****72** Příběhy psané vo hvězdách**76** Fenomén česká hospoda**80** Inspirace na zajímavé čtení**81** Křížovky

TAJEMSTVÍ BĚHU ŽEN ODHALENO BĚHEM COVIDU

„Bez publika běží ženy rychleji, zato muži se loudají“.

Vlna pandemie koronaviru v roce 2020 vyřešila genderovou otázku ve světě sportu. Proč se ženy před publikem „stydí“? Dosahují lepších výsledků při klidnějších, zato náročnějších disciplínách než muži, vyzkoumala Amelie Heinrich, odbornice na sportovní psychologii z Ústavu sportovních věd (MLU), Univerzity Martina Luthera Halle-Wittenberg a také trenérka juniorského, německého týmu v biatlonu zároveň.



Heinrich využila pandemie, karantény i zákazu vstupu veřejnosti na Světový pohár v biatlonu 2020 ve svůj prospěch. Vytvořila studii, v níž se detailněji zabírala běžeckými časy i výsledky střelby biatlonistů a biatlonistek v letech „volnosti“

2018/2019 s rokem „zákazů a nařízení“ 2020. Srovnávala, poměřovala „sílu“ svých světců i ostatních sportovců.

„Muži běhají na lyžích lépe, než střílí. U žen, je tomu ale naopak. Diváci je podvědomě zpomalují, zato ve střelbě, při níž mají svůj klid, jsou rychlejší o celou vteřinu.“

Čím to je? Na to odpovídá Amelie očima psychologa: „Je zřejmé, že i při sportu hrají genderově rozdílné, specifické stereotypy mužů a žen velkou roli. Mužské pohlaví je nadále automaticky považováno za fyzicky zdatnější, se silnou pragmatickou myslí. Kdežto ženy za bytostí citlivé, oplyvající jemnocitem, i slabší povahou.“ Amélie je rozhodnuta v započatém výzkumu pokračovat za všech podmínek. „Já, i kolegové z Ústavu sportovních věd se hodláme v budoucnu věnovat i dalším sportovním disciplínám, které jsou náročné na vytrvalost a koordinaci“.



MODROOCÍ LIDÉ MAJÍ STEJNÉHO TATÍNKA

Tým z univerzity v Kodani vystopoval „pratátínka“ všech modrookých lidí. Objev genetické mutace, staré bezmála 10 000 let, ohlásil Hans Eiberg z oddělení buněčné a molekulární medicíny, který po jejím důkladném prozkoumání konstatuje: *„Všichni jsme měli nejprve oči hnědé, než mutace genu OCA2 doslova „vypnula“ schopnost tvořit tuto barvu“.*

O tom, zda se v současné době vybarví oči novorozencům do zelena, budou modré či zhnědnou, rozhoduje dle dánského genetika melanin, látka nejvíce koncentrovaná v oční duhovce. Melanin mj. udává také odstín naší pleti, vlasů i kožních útvarů (znaménka, pihy atd.).

„Pro tento fakt jsem svůj výzkum, rozbor mitochondriální DNA i srovnávací měření barvy očí, záměrně situoval do země s pestrou škálou odstínů pleti, vlasů a očí u jejich obyvatel – Dánska, Jordánska a Turecka“, předesílá Eiberg.

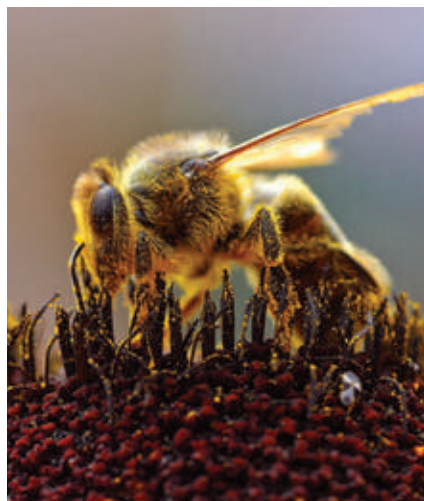
Výsledky badání od roku 1996, kdy byla objevena mutace, shrnuje těmito slovy: *„Lidé s modrými očima disponují nepatrným stupněm odchylky, z čehož lze u všech usuzovat jejich přímou linii s jedním předkem.“*

VČELY V KOSTARICE JEDÍ MASO

Entomology z UC Riverside „vyhnaly“ masožravé včely na pracovní dovolenou do Kostariky.

„Jsou tu jediné včely na světě, kterým chutná maso“, uvádí Doug Yanega, člen týmu UCR, který pro detaily o tomto prazvláštním druhu včel vyrazil přímo ke zdroji, do jejich domoviny.

Unikátní druh tropických včel má pro příjem masité potraviny vyvinutý extra zub, trávicí systém i nosné košíčky na její odnos. Největší kuriozitou na „zubatých“ včelách však je, že ač holdují masu, stejně tak sbírají nektar



a produkují „normální“ sladký med. *„Maso přichází na řadu až po zpracování nektaru, zhruba za dva týdny. Do té doby je bezpečně uloženo ve speciálních, od medu oddělených komůrkách“,* vysvětluje včelí „specialitu“ Jessica Maccaro, doktorandka entomologie UCR.

Jakousi výhodou by mohla být pro člověka absence žihadla. *„Přesto si na ně dávejte velký pozor. I když nedostane žihadlo, mnohé z nich doopravdy koušou, některé způsobují puchýře i bolestivé vředy“,* vysvětluje Yanega, další z party vědců UCR v Kostarice.

Uniklo vám starší číslo Sféry? Hledáte doplňující informace?

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

 www.casopis-sfera.cz

Facebook Sféry je tu pro vás!

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

 facebook.com/casopis.sfera

sféra vychází jako dvouměsíčník

GYDÁVÁ

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

JEDNATEL

JUDr. Jaroslav Slunečko

ŠÉFREDAKTORKA

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

REDAKČNÍ RADA

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

GRAFIKA, ZLOM

Hana Růžičková

JAZYKOVÁ KOREKTURA

Mgr. Václav Kárník

STÁLÍ SPOLUPRACOVNÍCI

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

MARKETING, INZERCE

inzerce@diochi.cz

POŠTOVNÍ ADRESA

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

BEZ SVOLENÍ VYDAVATELE

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

NEVYŽÁDANÉ

rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí.

VYDAVATEL NENÍ 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.

Jaro v rozpuku



Očista, pučení a zelenění, zmrtvýchvstání, živo
a zeleno... jaro je za dveřmi! Po zimním útlumu
a blbě náladě ve společnosti snad konečně
s čínským tygrem skočíme do života. Co vás čeká nového? Jakou
vzpruhu jste si naplánovali? Jarní dynamické energie plné mužské síly,
které pohánějí růst a ponoukají k novým začátkům, stojí ale v rozporu
s jemnou ženskostí a uměním zastavit se a nechat věci jen tak plynout –
a právě tato umění jsou středobodem mnoha spirituálních učení. Hledání
rovnováhy a harmonie tak zůstane zase jen a jen na nás...

Co vás čeká v jarním vydání Sféry? Možná s letošním jarem plánujete
ponor do chladných vod – pak je tu pro vás článek Lucie Vybíral
Pastrňákové o Wim Hofově metodě. Ženské energie naopak zprostředkuje
Judita Peschlová v povídání o ženských rituálech. Jarní očista a zaměření
na výživu plnou energie, světla a otevřeného srdce je i tématem
rozhovoru s Monikou
Kunovskou, užijte si
ho podobně, jako jsem
si setkání s Monikou
užila já. K jaru patří
vzkříšení – nechtě jsou
vám pohlazením slovo
i obrázky Daniely
Filipi. Zapomenutá
umění a zamyšlení
nad člověčenstvím
a stavem našeho bytí
pak přináší MUDr.
Tomáš Lehenhart.
Navíc vás čeká kabala
Hanalisy Omerové,
Egypt Miloše Matuly
a Slované Hany Sar Blochové.



Sféra by nebyla Sférou, kdyby v ní chyběla témata spojená se zdravým
životním stylem a bylinami. Najdete v ní další sérii cviků na problematice
bolesti zad, Margit Slimáková přinese nový pohled na kávu, vůni bylin na
jaře zase Petra Strmisková. A samozřejmě bioterapeut Vladimír Ďurina vám
doporučí pomocníky z řad preparátů Diochi, abyste jarní očistu zvládli bez
ztráty desítek!

Krásné jarní dny plné energie i klidu ze srdce přeje

Hana Němcová
šéfredaktorka
hana.nemcova@diochi.cz

LEDVINY

v čínské medicíně

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ



V dnešním díle seriálu, který se věnuje orgánům z pohledu tradiční čínské medicíny, se budeme věnovat ledvinám.

Představíme si podrobněji funkce ledvin, jejich vztah k dalším částem těla. Nastíníme i vztah **ledvin** k pěti citům a pěti tekutinám.

LEDVINY (šen) jsou tradiční čínskou medicínou považovány za jeden z nejdůležitějších orgánů lidského organismu. Říká se o nich, že jsou „kořenem jin-jangu všech vnitřních orgánů“ a „pramenem života“. Hlavní význam se odvíjí od toho, že se v ledvinách uschovává vrozená životní síla i hmota, ze které se člověk rodí, žije a může i sám plodit další potomky.

„**Ledvinám říkáme „prenatální základ“ člověka.**“

Popis tvaru a umístění ledvin najdeme již v nejranějších dílech čínské medicíny. V knize složitých otázek stojí: „*Ledviny jsou dvě, váží jeden t'ing a dva liangy*“. Znamý lékař Chua Tchuo (2. stol. n. l.) popisuje ledviny podrobněji: „*Ledviny jsou dvě; tvar mají jako plody kravského hrachu, jsou vzájemně spojené a zahnuté, přimykají se z obou stran k páteři, každá ve vzdálenosti jednoho palce a pěti fenů. Zvenku mají žlutý tukový obal a ke každé z nich vedou dva přívody*“. K ledvinám podle čínské medicíny z těla patří močový měchýř, kosti a kostní dřev, mozek, vlasy, uši, konečník a močová trubice. Z pěti prvků jsou podřízeny prvku Voda, dále jsou spjaty s obdobím zimy, chladem, severní světovou stranou, černou barvou a slanou chutí.

FUNKCE LEDVIN

Ledviny mají mnoho nezastupitelných funkcí, které si nyní postupně projdeme:

1. Ledviny uschovávají esenci t'ing (šen cchang t'ing)

Esence t'ing patří mezi nejdůležitější pojmy čínské medicíny. V nejširším

významu pojmenovává základní substanci, z níž se formuje univerzum. T'ing je považována za „kořen těla“, tj. za základní substanci, z níž se začíná formovat budoucí tělo po spojení esencí muže a ženy. Dále je t'ing pojmenování pro jemné esenciální látky vyživující organismus a spjaté s činností vnitřních orgánů, které v něm ustavičně vznikají, kolují, přeměňují se a spotřebovávají na životní procesy. V tomto případě jde o tzv. „postnatální esenci t'ing“. T'ing má další význam, označuje energii,

ledviny hrají mimořádně důležitou roli prostřednictvím schopnosti transformovat vodu na čchi, což se děje pomocí jangové čchi ledvin. Tekutiny po požití vstupují do žaludku, činností čchi sleziny se jejich jemnější složky dostávají nahoru do plic, odkud se rozptylují do orgánů a celého těla jako tzv. „čistě“. Tam jsou spotřebovávány, přecházejí procesem proměny a jejich zbytek – tzv. „kalné“ sestupuje dolů a postupně se připravuje k vyloučení mimo tělo. Část se však shromažďuje v ledvinách a znovu se využije – vy-



Lichořeřišnice je silné přírodní antibiotikum a je jednou z bylin, které příznivě působí na ledviny.

která se uschovává v ledvinách v životadárné látce, která je spojena s rozmnožovacími funkcemi. U mužů umožňuje vytváření semene a u žen menstruační cykly spojené s tvorbou vajíček. V tomto případě se energie nazývá „rozmnožovací esence t'ing“.

2. Ledviny řídí vodu (šen ču šuej-jie)

Ledviny mají na starost řízení procesu přeměňování a pohybu tekutin od jejich vstupu do těla až po vylučování. Je možné ji rozdělit do tří částí. První funkcí je **transformace tekutin**. Proces metabolismu, přeměny tekutin souvisí i s dalšími orgány, ale

stupuje do plic a do celého těla. Toto oddělování čistého od kalného je hlavním úkolem transformační funkce ledvin.

Druhým úkolem je **vylučování a zadržování tekutin**, tzv. „otevírání a zavírání“, čili regulování procesu vylučování resp. zadržování tekutin, udržování rovnováhy mezi příjmem a výdejem tekutin. Ledviny to vykonávají prostřednictvím svého přidruženého orgánu, jímž je močový měchýř. Správná funkce tohoto procesu je závislá na kvalitě čchi ledvin. Třetím úkolem je **podpora dalších orgánů**. Vztahuje se k orgánům, které se podílejí na koloběhu a zpracová-

Meridiány ledvin a močového měchýře

se energeticky podílejí na stavu kostí, kloubů, urogenitálních orgánů, uší i kvalitě vlasů.

Podle TČM meridiánu ledvin a močového měchýře vládne element VODA a barva modrá.

DIOCEL kapky DIOCEL čaj DIOCEL Biominerál ANDROZIN kapky



Předejděte mnoha zdravotním problémům užíváním bylin harmonizujících meridiány ledvin a močového měchýře.

vání tekutin. Jang ledvin je základem všeho jangu v těle a funkce orgánů jsou vlastností a projevem jangové složky čchi. Proto jenom tehdy, když je jang ledvin dostatečně silný, je silný i jang ostatních orgánů, a ty pak mohou vykonávat bez problémů své funkce, které se vztahují k metabolismu tekutin. Slezina bude dobře přeměňovat a přepravovat, plíce budou dobře rozptylovat, játra zabezpečí průchodnost, trojitý zářič drží dobře prostupnost vodních drah a močový měchýř bude vylučovat a zadržovat dle potřeb organismu.

3. Ledviny řídí nasávání čchi (šen ču na-čchi)

Plíce nám řídí dýchání, ale na procesu dýchání je nevyhnutelná účast ledvin. Ony absorbují vdechovanou čchi, která musí sestupovat až k nim dolů, jinak by dýchání nebylo plnohodnotné. Jenom při dobré spolupráci plic a ledvin se dech stává pravidelným a hlubokým.

VZTAH LEDVIN K DALŠÍM ČÁSTEM TĚLA

Ledviny řídí kosti (šen ču ku)

Ledviny řídí kosti, rodí dřev, jsou spojeny s mozkem a řídí zuby. Spojitost kostí s ledvinami je daná prostřednictvím esence t'ing, ze které se vytváří kostní dřev. Růst kostí, pevnost, zaso- bování živinami závisí na jejich dřev. Ledviny, dřev a esence představují propojený systém, v němž se jednotlivé jeho součásti vzájemně ovlivňují. Dostatek esence se projeví na bohaté kostní dřev, která poskytne kostem výživu a ty budou silné a pevné. Přirozeně při nedostatku esence ledvin nastávají negativní důsledky. Tradiční čínská medicína pod pojem „dřev“ zařazuje tři odlišné hmoty – kostní dřev, míchu a mozek. I mozek má svůj původ v esenci ledvin, která ovlivňuje kvalitu mozku, všechny jeho funkce a souvisí také s inteligencí člověka. Dostatek esence ledvin představuje dostatek výživy pro mozek, který může využít kapacitu svého myšlení a paměti. Zuby mají stejný základ jako kosti, vznikají z esence ledvin. Růst, vlastnosti a vzhled zubů závisí na



hojnosti nebo nedostatku esence ťing. V případě dostatku jsou zuby pevné, pravidelné, nekývají se a nekazí se.

Kondice se projevuje na vlasech (Šen chua caj fa)

Přísun látek, které umožňují růst vlasů, se děje prostřednictvím krve, a čínská medicína to vyjadřuje úslovím „vlasý jsou zbytkem krve“. Původ vlasů však zpětně přisuzuje ledvinám, neboť ty uschovávají esenci ťing, a esence ťing zase představuje zdroj tvorby krve. Pro kvalitu a množství vlasů je podstatné, jestli má člověk dostatek zdravé esence, a tím i krve. Pokud ano, vlasy jsou husté, lesklé, pružné. S přibývajícím věkem po čtyřicítce dochází k přirozenému snižování esence ledvin a vlasy se začínají lámat, vypadávají a šedivějí. Pokud k těmto změnám dochází předčasně, často je to příznakem oslabenosti ledvin i prázdnoty krve.

Vývodem ledvin jsou uši a dvě jin (Šen kchaj-čchiao jü er ťi er-jin)

Na rozdíl od ostatních orgánů cang mají ledviny horní a dolní vnější vývod. Horním vývodem jsou uši a dolním vývodem jsou dva jinové otvory – močová trubice a konečník. Spojení mezi ušima a ledvinami vyplývá ze dvou příčin. Jednou je

skutečnost, že přes uši proudí čchi ledvin, a i na jejím stavu proto závisí kvalita sluchu. Druhá příčina vychází ze vztahu mezi ledvinami a mozkem, neboť uši jsou funkčně také spojeny s mozkem. Z této dvojité vazby je zřejmé, že stav ledvin, tj. vyváženost a kvalita jejich esenciální čchi, bezprostředně ovlivňují i funkčnost sluchových orgánů. Dolním vývodem jsou tzv. dva jin. Přední jin je vnější pohlavní orgán (v tomto případě jde o močovou trubici), zadní jin je konečník. Přední jin souvisí s vylučováním moče a s pohlavními funkcemi. Močová trubice však plní dvě funkce, proto rozlišujeme močový otvor a semenný otvor. Močový otvor je uvnitř spojen s močovým měchýřem a semenný otvor je uvnitř spojen s komnatou lůna, kde ženy přijímají zárodek a u mužů se zde uschovává semeno. Funkčnost obou vývodů závisí na tom, v jakém stavu je čchi ledvin. Zadní jin (konečník) je vyústění tlustého střeva, jímž z těla odchází nepotřebné zbytky potravy. Činnost tlustého střeva je spjata s přepravovací a přeměňovací funkcí sleziny, která pracuje v závislosti na dobré funkci ledvin. Jang ledvin dodává energii a teplo a jin potřebnou vlhkost.

Citem ledvin je strach

Z pocitů člověka je ledvinám přisuzován strach, obavy, bázlivost. Tyto vlastnosti bývají většinou příznakem slabosti ledvin. Vedle strachu, jako trvalejšího povahového rysu, je s ledvinami (ale také se srdcem) spojen jeho náhlý a intenzivní projev – děs, úlek, šok. Všechny tyto emoce jsou úzce spojeny se ztrátou ledvinové čchi a mají destruktivní vliv na mechanismus čchi. Jsou-li intenzivní, způsobují celkové klesání čchi. Toto klesání spolu se vztahem ledvin ke dvěma spodním vylučovacími otvorům a spodnímu zářiči vysvětluje, proč se při intenzivním strachu dostavují potíže s udržením stolice a moče.

Tekutinou ledvin jsou sliny

Sliny přináležejí hlavně ke slezině. Čínská medicína rozlišuje dva druhy slin – sliny řidší, nazývané sien a sliny hustší, nazývané tchuo, které právě přináležejí k ledvinám. Úlohou těchto slin je ulehčení trávení, polykání a udržování čistoty dutiny ústní, ale též doplňování a rozhojňování esence ťing ledvin. Samy na jedné straně z této esence vznikají, a na druhé straně ji zpětně pomáhají doplňovat.

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

PÁLENÍ ŽÁHY A NADVÁHA

Před dvěma měsíci mě navštívil mladík 30 let, hned mě upoutala jeho postava, mírně řečeno byla prostorově velmi výrazná. Při rozhovoru jsem se dozvěděl, že ho ke mně přivádí neustálé pálení žáhy, užívá léky od lékaře, účinek zde není a je plánovaná tolik oblíbená gastroskopie. Dále jsem zjistil, že se věnuje každý den cvičení v posilovně a jídelníček je přizpůsoben příjmu bílkovin, sacharidů atd. Požádal jsem ho, aby si zmačkl paži nebo předloktí, když tak učinil, potvrdilo se mi, co jsem si myslel – neskutečně zadržoval vodu. Důvodem byla zcela špatně sestavená dietetika, podle výživových poradců jistě dobře, ale podle principů čínské dietetiky přinášela jen chlad a vlhko, oslabovala slinivku a vedla k zadržování vody a překyselování organismu. Samá syrová zelenina, mléčné výrobky, spousta vody. Doporučil jsem na překyselení užívat **Supracid kapsle** a vysvětlil jsem mladíkovi podstatu dietetiky. Za měsíc přišel na kontrolu se svoji 75letou babičkou, stál tam přede mnou zcela jiný člověk, ve tváři spoustu energie, bez otoků s nižší



hmotností. Vše udělal tak, jak jsme se domluvili, a představte si, že 75letá babička vaří v parním hrnci, připravuje teplé snídaně, dusí zeleninu a společně celá rodina změnila zásadně dietetiku. Klobouk dolů.

VLASTNÍ ZKUŠENOST S COVIDEM

Na konci loňského roku prošel covid napříč celou rodinou. Sdělím vám svoji osobní zkušenost: Probíhalo střídání zimnice a teploty, ta však nepřesáhla 37,8 stupňů, dále byla velká únava a k tomu spíše dechové obtíže – neustálé nucení na kašel a tlak a tíha na hrudi. V té době jsem užíval acylpyrin, vitamín D a snažil jsem se hodně pít, odpočívat, chuť na jídlo nebyla žádná. Zhruba třetí den průběhu nemoci jsem

telefonoval s panem ředitelem ohledně problematiky chodu Klubu Diochi, kdy zjistil důvod mé nemoci. Po telefonátu jsem během krátké doby obdržel sms zprávu s doporučením nastavení dávek preparátů vytestovaných panem Ďurinou. Okamžitě jsem si nasadil **Baktevir, Deviral, Alfa Artrizone, čaj Redian**, homeopatika a vše jsem užíval v doporučených dávkách, které byly poměrně vysoké, a hned od druhého dne rána jsem pocítil značnou úlevu



od všech obtíží. Stav se začal poměrně rychle zlepšovat. Není to návod, aby každý hned začal užívat stejné spektrum doplňků, ale spíše informace o tom, jak kvalitní preparáty máme k dispozici. V případě potřeby doporučuji ve svém okolí kontaktovat poradce, který pomůže s nastavením preparátů a případně vytestuje dávkování.

BOLESTI BEDERNÍ PÁTEŘE V ZIMNÍM OBDOBÍ

Před několika dny byl u mě na kontrolním měření mladý muž, který sdělil obtíže týkající se bolesti v bederní oblasti. Prošel jsem si předchozí záznamy a zjistil, že již před dvěma lety byl u mě na konzultaci, téměř ve stejném zimním měsíci. Již tehdy jsem mu doporučil užívání **Diocelu**, protože bylo jasné, že jeho stav úzce souvisí s oslabením dráhy močového měchýře. Poté jsme se delší dobu neviděli, při nynější návštěvě sdělil, že stav je v letních měsících lepší, zhoršil se až s příchodem podzimu. Z pohledu medicíny byl stav spojen s problematickou ploténkou a zde byl proveden zákrok. Domnívám se, že až delší časový odstup ukáže,



zda byly obtíže pouze od ploténky, nebo zda hraje velkou roli kondice a stav močového měchýře. Opět jsem doporučil užívat **Diocel** a popíjet odpoledne nebo k večeru ledvinový čaj.

KLOUBNÍ A METABOLICKÉ OBTÍŽE 47LETÉHO MUŽE

Pře Vánocemi se dostavil na úvodní konzultaci klient ve věku 47 let, který dlouhodobě pracuje v Německu. Jeho obtíže spočívají v několika úrovních: bolí ho klouby a svaly, hlavně ruce, zápěstí, lokty a kolena, dále má vysoký tlak, buší mu večer srdce, dlouhodobě špatně spí, někdy se dostavuje únava a studené končetiny. Začal jsem zjišťovat, jaký má životní styl a opravdu zde byla odpověď na všechny problémy.

Dlouhá léta pracoval s motorovou pilou v lese, za každého počasí a nyní v Německu provádí stavební a zahradní práce, také většinou venku. Podle přístupu čínské medicíny víme, že chlad, vlhko a vítr mají tendenci vytvářet blokády, což se projevuje bolestmi svalů, kloubů, popřípadě jejich otoky. Zde jsem doporučil mazat **krémem Artrizone** a prohřívát nahřívajícími sáčky. Další problémy mají souvislost s jeho dietetikou a nedostatkem odpočinku, často konzumuje pálivá a kořeněná jídla, večer pije silné červené víno, jí téměř výhradně polotovary, má



nedostatečný pitný režim a ve stravě není zelenina a ovoce. A jako kdyby toho nebylo málo, tak je pyšný na to, že po celodenní fyzické práci přijde domů a ještě cvičí 200 kliků, nebo ujde 10 km, prostě si dále vyčerpává životní vitalitu a energii ledvin. Zde je doporučena změna jídelníčku, více odpočinku a užívání prozatím **Detoxinu čaje**. Na výsledek si budeme muset počkat cca 2 měsíce.

TRÁVICÍ PROBLÉMY MLADÉ SLEČNY

Je to několik málo dnů, co jsem našel na telefonu několik nepříjatých hovorů, volal jsem klientce zpátky, sdělila mi, že přijela domů jejich dcera a někde na návštěvě snědla hodně kyselé zelí a v noci měla velké problémy, zvracení, křeče v žaludku a ve střevě. Tuším, že jeli v noci na pohotovost, kde nebyla shledána žádná příčina. Měla o ni strach a chtěla slyšet můj názor. Řekl jsem jí, že vše odpovídá problémům, které mají původ ve funkci jater a žlučníku. Výrazně kyselá chuť totiž podráždila játra a žlučník, následně do-

šlo k výraznému útlaku funkce žaludku – tomuto stavu se říká příčný úder. Doba největších problémů také odpovídá orgánové době žlučníku podle TČM. Z tohoto důvodu také pomohla Coca Cola, která je sladká, což pomáhá žaludku, a měla by obsahovat trochu lékořice a ta harmonizuje energie a odstraňuje toxiny. Doporučil jsem malé



dávky **Detoxinu**, nebo **Astominu**, podle toho, co je k dispozici v domácí lékárně.

GYNEKOLOGICKÉ PROBLÉMY PO PRODĚLANÉM COVIDU

Objednala se ke mně klientka na kontrolní konzultaci. Zjistil jsem, že cca před 3 týdny prodělala covid, kromě veliké únavy a dušnosti při námaze se přidaly bolesti v podbříšku a byla také silná menstruace, ale krev byla světlé barvy. Dále jsem zjistil, že ač dříve měla vysoký tlak, tak má nyní studené nohy, teplo dělá dobře i na podbříšek a potřebuje více odpočívat. Sdělené symptomy odpovídají podle čínské medicíny oslabené energii ledvin, ta následně také může za kondici gynekologické oblasti. Doporučil jsem nasadit **Estrozin** v dávce 3x15 kapek, k tomu přidat houbu Cordyceps a na výživu krve



dlouhou dobu vařené hovězí vývary. Podle posledních informací je jí již po všech stránkách lépe. 🌿

Leoš Poskočil

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





OTUŽOVÁNÍ A WIM HOF METODA

Mgr. LUCIE VYBÍRAL PASTRŇÁKOVÁ

Zdravé a odolné tělo, spolehlivá imunita, pevná vůle a odhodlání, disciplína, všímavost a seberepekt, emoční nadhled, funkční mindset a důvěra v sebe sama, ve schopnosti svého těla a v zákony přírody...

To vše jsou jak spolehliví průvodci na cestě za hranice běžného komfortu, tak plody dlouhodobé vědomé práce na sobě sama. V minulém díle jsme se bavili o biohackingu. Otužování neboli terapie chladem mezi nástroje biohackingu jednoznačně patří.

STRES JAKO PRŮVODCE TRÉNINKEM ODOLNOSTI

Na posílení obranyschopnosti a odolnosti organismu včetně jeho mentální a psychické složky nese lví podíl vědomě dávkovaná stresová zátěž. Ve chvíli, kdy je organismus vystaven mimořádným

podmínkám a nečekané zátěži, tzv. stresorům (fyzickým, chemickým, psychickým, sociálním...), probouzí v sobě takové obranné mechanismy, které mají za cíl zachování homeostázy, tedy vnitřní rovnováhy, a zabránění poškození anebo smrti organismu. Obecně považujeme stres za negativní faktor, ale nemusí tomu tak být. Záleží totiž na jeho dávce a četnosti.

NENÍ STRES JAKO STRES...

Podle charakteru působení na organismus dělíme stres na **eustres – pozitivní zátěž**, která v přiměřené míře

stimuluje jedince k lepším výkonům a **distres – nadměrná zátěž**, která může jedince poškodit a vyvolat onemocnění, či dokonce smrt. MUDr. Jan Vojáček ve své knize *Umění být zdravý* zmiňuje, že poměr stresového zatížení, které se pohybuje kolem 25%, je obecně velmi stimulující a rozvíjející na cestě za tou nejlepší verzí sebe sama.

HORMEZE

Slovo Hormeze pochází z řeckého slova „hormeion“ a znamená posilovat. Studium hormeze je disciplínou na pomezí biologie, toxikologie a medicíny.

ny. Hormetický efekt nebo hormetická reakce je pojem označující pozitivní reakci organismu na látky, které však ve větším množství přivodí vážná poškození. Velmi důležité je tedy vědomé a přiměřené dávkování.

„Rozdíl mezi lékem a jodem spočívá v dávce“.

Podstatou hormeze je vícero biochemických mechanismů organismu, například adaptace. Tedy schopnost všech živých organismů reagovat na nepříznivé podmínky a bránit se jim. Při jakékoliv zátěži dochází k poškození organismu, kterému se organismus snaží bránit tzv. stresovou odpovědí. Při určité nízké míře zátěže je poškození organismu minimální a zároveň již dochází ke spuštění odpovědi na tento stres, která zvyšuje odolnost organismu a opravuje jeho poškozené mikročásti. Schopnost organismu vyvinout adekvátní odpověď na stresor při krátkodobém vystavení se stresové zátěži chrání následně organismus po delší dobu a také před mnoha dalšími druhy zátěže.

Zjednodušeně řečeno – organismus trénovaný přiměřenou a pravidelnou stresovou zátěží tak může být v mnohem lepším stavu než organismus osvobozen od jakékoliv zátěže.

CO JE TERAPIE CHLADEM NEBO LI OTUŽOVÁNÍ?

Otužování patří mezi metody posilování imunitního systému a celkové odolnosti organismu. Obvykle se pod tímto pojmem rozumí sprchování studenou vodou či pobyt ve studené vodě, zchlazování ledem určitých tělesných partií anebo pobyt na chladivém vzduchu v menší vrstvě oblečení, než je obvyklé. Nejefektivnější a nejvíce využívaná metoda terapie chladem, která v posledních letech nabývá na popularitě, je pobyt v ledové vodě. Vyplývá to ze skutečnosti, že voda odvádí při styku s tělem teplo více než dvacetkrát rychleji než vzduch. Tedy otužování vodou je časově efektivnější.

Na oblíbenosti terapie chladem a ledových koupelích má obrovskou zásluhu oblíbený „ledový muž“ z Holandska, Wim Hof, známý mimochodem svými bizarními činy na hranici lidských schopností. Na druhou stranu je otužování čím dál tím oblíbenější aktivitou napříč generacemi snad také proto, že pod tlakem událostí posledních měsíců mnozí vědomí jedinci plně přijali zodpovědnost za prevenci vlastního zdraví. Tito nespolehnají na pomoc systému vnějšího světa, ale soustředí svou pozornost a úsilí na budování vnitřní odolnosti. Nezaleknou se kroku do neznáma a nepohodlí a otužování se pro ně stává doslova drogou. Pobyt v chladu, ať už na studeném vzduchu či v ledové vodě je totiž nekomfortem stále, i po letech praxe. Při překonání počátečního odporu k chladu se však dostávají velmi výrazné pozitivní účinky, které jsou vskutku návykové.

V ČEM JE OTUŽOVÁNÍ PŘÍNOSNÉ?

Terapie chladem činí organismus, tělo i mysl, odolnější, výkonnější a stabilnější. Celkově otužování podporuje imunitní systém, pomáhá při prevenci před běžnými nemocemi, jakými jsou nemoci z nachlazení, virózy či bakteriální infekce, ale snižuje také rizika spojená s chronickými = civilizačními nemocemi tím, že snižuje chronický zánět. V čem konkrétně s rozvahou dávkovaná terapie chladem pomáhá?

- 1. Podpora krevní cirkulace** – tedy lepší oxykličení orgánů a podpora jejich funkcí (srdce, plíce, mozek...), prokrvení kůže a tedy zdravější a jasnější vzhled pokožky.
- 2. Podpora lymfatického oběhu** – tedy lepší očista a detoxikace organismu.
- 3. Lepší soustředění a proaktivita v celkovém přístupu** díky zvýšené produkci neurotransmiteru noradrenalinu (dle studií až o 200%-300%).
- 4. Lepší motivace a nadšení do života** díky zvýšené produkci dopaminu.
- 5. Větší radost ze života, prevence deprese a úzkostných stavů** díky zvýšené citlivosti organismu na endorfiny, hormony štěstí.
- 6. Lepší trávení a zrychlení metabolismu** díky zvýšené činnosti mitochondrií v buňkách.
- 7. Návrat k fyziologické váze** a tedy

hubnutí (pro většinu populace).

8. Snížení rizik spojených s přetrvávajícím chronickým zánětem a civilizačními onemocněními, které tento subakutní zánět podporuje – neurodegenerativní onemocnění (Alzheimer, Parkinson), poruchy kardiovaskulárního systému (mozkové a srdeční příhody), autoimunitní onemocnění, onemocnění kloubů atd.

9. Zvýšení odolnosti primární imunity – Organismus je méně náchylný k nemoci z nachlazení. A pokud přeci jen nějaké onemocnění přijde, průběh je lehčí a kratší.

10. Lepší termoregulace – Především „zimomřivci“ ocení lepší adaptaci organismu na rozdílné teploty. Jednoduše, už vás nebude paralyzovat zima při lehké změně okolní teploty.

11. Přísun energie a celková vitalita – Studená voda pomáhá rozproudřit v těle energii, teplo a dodává sílu. Ideální vzpruha.

MÁTE HNĚDÝ TUK?

Pokud jste příliš zimomřiví, zřejmě vám ho moc nezbylo... V souvislosti s otužováním se často zmiňuje tzv. hnědý tuk. O co jde a v čem je prospěšný? Funkcí hnědého tuku je především produkce tepla. Proto se vyskytuje především v těle novorozenců savců, tedy i člověka, a hibernujících živočichů. Nachází se především v oblasti trupu, zad a na zadní straně krku a zde u některých osob přetrvává do dospělosti. Tuková tkáň obecně má mnoho důležitých funkcí – od zásobárny energie a tepelné izolace, přes tvarování povrchu těla a tlumení nárazů, k produkci některých hormonů. V případě hnědé tukové tkáně je to navíc ještě aktivní tvorba tepla. Hnědá tuková vrstva je odlišná od té bílé: má jinou strukturu, kterou připomíná spíše endokrinní žlázu, je hojně protkaná cévami a obsahuje vyšší množství mitochondrií, továren na vnitřní teplo.

PROČ HNĚDÝ TUK ZTRÁCÍME?

Rodíme se do nepohody a (nejen) do teplotní nestability. Proto se rodíme se zásobami hnědého tuku. Ovšem s životem v komfortu, přetopených místnostech a pérových bundách hnědá tuková tkáň ztrácí svůj význam a mění se na tuk bílý. Ten není pro tepelnou ochra-



nu zdaleka tak efektivní jako hnědý tuk. Člověk se stává čím dál tím choullostivější – dospělí jsou na tom obecně hůř než děti. Všimli jste si, že děti nejsou zdaleka tak zimomřiví jako jejich rodiče? Tedy se životem v komfortu ztrácíme svou odolnost. A zde se hlásí ke slovu opět hormeze a stimulace chladem. Při pravidelné a přiměřené chladové terapii se bílý tuk postupně mění na tuk hnědý, a člověk tak může opět těžit z jeho výhod a téměř mateřské ochrany.

JAK ZAČÍT S OTUŽOVÁNÍM?

Nejlépe je začít s otužováním v letních měsících. Tělo se takto pozvolna adaptuje na rozdílné podmínky a s nástupem chladných měsíců není choullostivé na změny teploty. Ideální je aktivní pobyt v přírodě, aniž bychom si oblékali další vrstvu šatstva při prvním náznaku chladu. Pokud se toužíte vrhnout do terapie chladem, doporučuji maximální všímavost a postupný nácvik. Vše s ohledem na pravidlo hormeze, tedy mezi lékem a jedem rozhoduje dávka.

Začínáme vždy od méně intenzivních prostředků a pokračujeme k intenzivnějším, můžeme zvyšovat i dobu vystavování se chladu. Postupujeme krůček po krůčku. Začátečníci mohou začít omýváním těla mokrou žínkou nebo vlhkým ručníkem. Poté, co si tělo zvykne na omývání, lze přistoupit k polévání nebo sprchování. Někteří odborníci radí na úvod tzv. střídavé sprchy. Sprchovat se můžeme několik sekund až třeba dvě minuty.

Pravidla správného a zdravého otužování:

- 1. Postupný nácvik:** Při sprchování začneme nejprve vlažnou vodou, teprve po pár dnech či týdnu ubereme na teplotě. Nejšetrnější pro organizmus je začít se sprchovat od chodidel, přidat kotníky, nohy od kolen dolů, stehna a nakonec celé nohy. Potom začneme omývat dlaně, předloktí a celé paže. Až poté, co si naše tělo zvykne na danou teplotu u končetin, začneme opatrně sprchovat břicho, hrud' a záda. Nezapomeneme na obličej a zátylek. (Po saunování je třeba zchladit vždy celou hlavu).
- 2. Při vystavení se chladu pomalu vydechnout** – Vždy, když sprchu posuneme o něco výše a zchlazujeme další část těla, pomalu vydechujeme. Dlouhý a pomalý výdech zmírňuje stresovou reakci organismu a dává tělu informaci o tom, že je vše v pořádku.
- 3. Uvolnění** – Při terapii chladem povolte napětí celého těla a snažte se relaxovat.
- 4. Respekt** – k sobě sama, ke svému věku a zdravotnímu stavu.
- 5. Pravidelnost** – Nejlépe denně, například studená sprcha po ránu nebo večer před usnutím. Po delší pauze, kdy se neotužujeme (například u důvodu nemoci), je třeba začít s nácvikem zase od začátku.
- 6. Dlouhodobá udržitelnost** – Otužujeme se celý život.
- 7. Otužování je pro zdravé jedince** – Případné nejasnosti konzultujeme s odborníkem.
- 8. Radost** – Terapie chladem, stejně jako jiné formy biohackingu, by

měly přinášet radost a podporovat přirozenou zvědavost. Užijte si to!

Pro koho je otužování vhodné?

Otužovat se může každý zdravý člověk. Pokud máte nějaké zdravotní komplikace, je vhodné se o vhodných metodách otužování poradit se svým lékařem či odborníkem. Wim Hof razí teorii, že když extrémní výkyvy teploty zvládne jeho tělo, měl by to zvládnout každý. Opatrnost a všímavost je však na místě! Někdo raději procházku na svěžím vzduchu jen v tričku, jiný si po ránu dopřeje vlažnou sprchu, někdo si osvěží jen nohy a jiný se ponoří pod led i s hlavou.

Každému podle jeho potřeb, ovšem vždy s tou nejvyšší **VŠÍMAVOSTÍ** k sobě sama, s **RESPEKTEM** k možnostem a schopnostem svého těla, jeho krátkodobým i dlouhodobým **OMEZENÍM**, se **SEBELASKAVOSTÍ** a především **BEZ SOUTĚŽENÍ** A **POROVNÁVÁNÍ SE S JINÝMI**.

TERAPIE CHLADEM PRO DĚTI A SENIORY

K dětem a starším lidem je třeba přistupovat mírněji s ohledem na choullostivost jejich organismu. Již dříve byl zkoumán blahodárný účinek otužování na zdravotní stav dětí v mateřských školkách. Zjistilo se, že nemocnost dětí, které se otužovaly, byla ve srovnání s jejich vrstevníky ze školek, kde otužování neprobíhalo, výrazně nižší. Především v případech viróz a zánětů horních cest dýchacích. Otužování je velmi důležité i pro lidi vyššího věku. Ví se totiž, že jim chlad snadno uškodí. Cévy starších lidí nejsou schopny se dokonale smrštít a zabránit unikání tepla z těla, zvláště v okrajových částech. Rychleji prochladnou i omrzou.

WIM HOF A JEHO METODA

S metodou Wim Hofa jsem se aktivně setkala na semináři před dvěma lety. Odlišnost od „běžného“ vystavování se chladu a tedy jedinečnost metody Wim Hofa vnímám v hlubokém přesahu na úrovni kultivace všímavosti ke svému tělu, vědomé práce s tělem a dechem a vědomé práce s myslí.

WHM tvoří tři základní pilíře:

1. Speciální dechová praxe zahrnující delší zádrže dechu po výdechu i nádechu. Tato dechová cvičení snižují stresové zatížení a posilují imunitní systém. Vzhledem k dlouhým zádržím však nejsou vhodná pro každého.

2. Vědomá práce s myslí, především v nastavení funkčních myšlenkových vzorců a propuštění těch nežádoucích. Často se pro tuto praxi používá spojení „nastavení Mindsetu“. Uvědomělé přenastavení myšlenkových vzorců má hluboký přesah v oblasti celostního zdraví. Tyto poznatky potvrzují mnohé vědecké studie z oblasti neurovědy, epigenetiky a kvantové fyziky.

3. Vystavování se chladu neboli otužování. To zoceluje organismus na všech úrovních.

JAK SI OTUŽOVÁNÍ ZPESTŘIT?

Prokrvení suchou žínkou či měkkým kartáčkem: André van Lysebeth ve své knize *Lekce jógy* zmiňuje v souvislosti s otužováním, že je vhodné nejprve na sucho intenzivně třít tělo suchou žínkou či měkkým kartáčkem a teprve poté se osprchovat v co nechladnější vodě. Tato kombinace tonizuje celý sympatický nervový systém, probouzí kůži a aktivuje termoregulační mechanismy, které nás chrání před přehřátím anebo podchlazením. Tuto metodu mohu vřele doporučit!

Střídavá sprcha: Tento přístup doporučují odborníci na otužování jako jednu z možností pro úplné začátečníky. Střídavou sprchu začínáme vždy teplou vodou. Po pár sekundách pustíme tu nejchladivější vodu a vydržíme pod ní alespoň deset sekund. Pak opět pustíme velmi teplou. Sprchu vystřídáme třikrát (každá výdrž až na několik desítek sekund) a zakončíme ji studenou. Studená voda uzavírá póry a aktivuje tok energie směrem zevnitř ven, což ucítíme brzy jako teplo. Střídavá sprcha pročistí (uvolní) kapilární cévy a kůži. Stejně tak rychlé změny teploty vody způsobují, že se kožní póry střídavě rozšiřují a stahují. Tyto pohyby vytlačují přebytek kožního mazu s nečistotami. Díky tomu prý není nutné používat mýdlo ani jiné prostředky k mytí kůže. Po takovéto sprše je vhodné se protáhnout a fyzicky tělo aktivovat.

VŠECHNO JE V HLAVĚ

Pro oblíbené motto Wim Hofa „*Mind is over matter*“ se nabízí výstižný volný překlad: „*Všechno je v hlavě*.“ Já s jeho tvrzením nemohu než souhlasit. Coby celoživotní zimomřivka se již třetím rokem nořím několikrát v týdnu do ledové vody našeho zahradního sudu či zamrzlého jezera nebo řeky a není rána,



kdy bych si nechala ujet ledovou sprchu. Zaručeně mě probere, nastartuje tělo i hlavu, přinese dávku radosti a chuti do života. Bez ohledu na úkoly, které mě každý den čekají. Zimomřivka jsem stále, mnohem příjemnější je pro mě zalézt si do peřin anebo si zajít do sauny. Pozoruji však na sobě, že s každou další ledovou sprchou či ponorem do jezera jsem vnitřně silnější, odolnější, sebevědomější. Věřím schopnostem svého těla i sama sobě. A tento stav mysli a životní postoj mi rozhodně stojí za pravidelné výstupy z běžné zóny komfortu. 🌍

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

Zhluboka se nadechněte
bez nachlazení

ASTOFRESH tablety



UVOLŇUJEME ZÁDA

od krční páteře až po páteř bederní



Mgr. ZUZANA BALUCHOVÁ

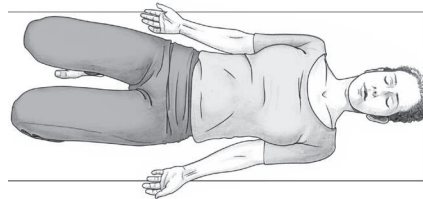
Krční páteř tvoří sedm obratlů a je nejpohyblivější částí páteře. Přestavuje část těla, která snad nejvíc trpí nedostatkem vhodného pohybu. Současný životní styl nutí k držení hlavy ve strnulém předsmu: před monitorem počítače, při jídle, nad mobilním telefonem, nebo když se za něčím žene. Svaly šíje jsou přetěžovány, musí vyvinout velké napětí, aby hlava nepřepadávala dopředu. Pokud se z předsmutého držení hlavy stane zvyk, napětí svalů zhoršuje cirkulaci krve, v oblasti šíje pociťujeme tlak, ztuhlost a bolest. Potížím obvykle vládne stres. Podvědomou obrannou reakcí je schovat hlavu mezi ramena, což bolestivé napětí svalů šíje a ramen ještě zvyšuje.

Dlouhodobé přetížení svalů šíje může vést ke změně postavení páteře a deformaci jejího přirozeného zakřivení. Horní krční obratle se dostanou do nadměrného záklonu, na který hrudní páteř reaguje nadržbením. Pro udržení stability se na obratlích vytvářejí kostní výrůstky, tzv. osteofyty, které mohou utlačovat cévy nebo nervy krku. Přetížená a strnulá krční páteř může vyvolávat nejen bolest šíje, ramen, hlavy, ale také nevolnost, závratě nebo hučení v uších (tinitus).

První tři cviky následující sestavy pracují výhradně se svaly šíje. Pomalým pohybem hlavy o malém rozsahu do různých směrů nenásilně protáhnete zkrácené svaly a uvolníte ztuhlost. Dále se zaměříte na uvolnění dalších částí páteře při tzv. spinálních cvicích. Jejich principem je rotační pohyb hlavy proti pánvi. V praxi to znamená otáčení hlavy na jednu stranu se současným klopením nohou a pánve na stranu druhou. K podobnému pohybu dochází i při chůzi, kdy se při každém kroku pánev otáčí proti hornímu trupu, a páteř se tak přirozeně mobilizuje. Kromě uvolnění ztuhlých zad a protažení přední strany hrudníku aktivuje spinální cvičení také hluboké zádové svaly. Ty spojují jednotlivé obratle mezi sebou a zajišťují jejich stabilitu. Pomalé a vědomé provádění spinálních cviků zlepšuje vnímání páteře a koordinaci svalů zad.

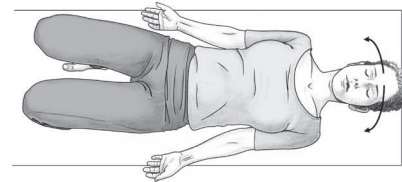
Spinální cviky lze provádět při různých polohách dolních končetin. Z popsaných variant si vyberte ty, které budou vašim zádům nejvíce vyhovovat. Spinální cviky s nataženými nohama uvolňují nejspodnější úsek bederní páteře, cvičení s pokrčenými nohama je zaměřené na horní bederní páteř, cvičení s koleny přitaženými u břicha uvolňuje především páteř hrudní.

Výchozí pozice: Leh na zádech, chodidla jsou od sebe na šířku pánve, opřena na podložce. Bedra jsou uvolněná na zemi. Paže jsou kousek od těla dlaněmi vzhůru, ramena uvolněná dolů od hlavy. Hlava je volně položená, mezi bradou a krkem je zhruba pravý úhel. Oči mohou být zavřené.



UVOLNĚNÍ ŠÍJE - OTÁČENÍ

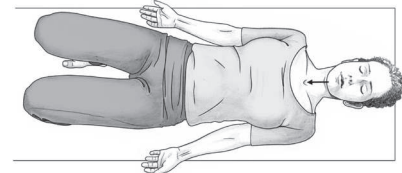
Hlavu otočte pomalu doprava, poté se vraťte zpátky na střed a pokračujte doleva. Hlava je po celou dobu uvolněná na zemi, jen ji zlehka koulíte do příjemných krajních poloh. Pozorujte plynulý, pomalý pohyb, při kterém nos opisuje pomyslnou vodorovnou přímku.



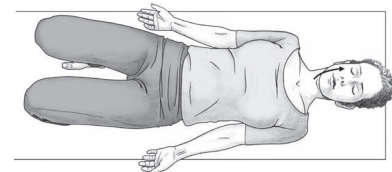
Volně dýchejte, pokračujte alespoň 10krát na každou stranu.

UVOLNĚNÍ ŠÍJE - KÝVÁNÍ

Ved'te hlavu bradou směrem ke krční jamce, hlava zůstává v kontaktu s podložkou. Potom ved'te bradu směrem vzhůru do mírného záklonu. Neusilujte o velký rozsah pohybu, vnímejte pocity při lehkém předklonu a záklonu hlavy, kdy nos opisuje pomyslnou vertikální přímku.



Uvolnění šíje - kývání, fáze A

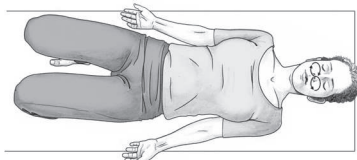


Uvolnění šíje - kývání, fáze B

Volně dýchejte, pokračujte alespoň 10krát ve směru nahoru a dolů.

UVOLNĚNÍ ŠÍJE - LEŽATÁ OSMIČKA

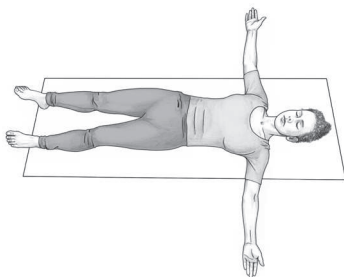
Hlavou hýbejte tak, aby nos opisoval pomyslnou ležatou osmičku. Hlava přitom zůstává na zemi. Pohyb provádějte pomalu, plynule. Můžete opisovat různé velikosti ležatých osmiček. Malé uvolňují spíše horní krční obratle, větší osmičky obratle dolní.



Volně dýchejte, pokračujte v opisování alespoň 10 ležatých osmiček.

SPINÁLNÍ CVIČENÍ

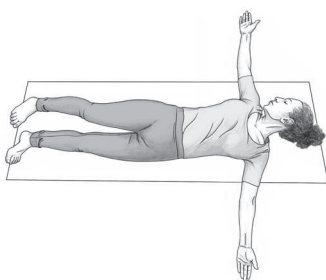
Výchozí pozice: Leh na zádech, bedra uvolněná na zemi, paže v upažení, dlaně otočené vzhůru, ramena a lopatky na zemi. Hlava je volně položená, mezi bradou a krkem je zhruba pravý úhel. Oči mohou být zavřené.



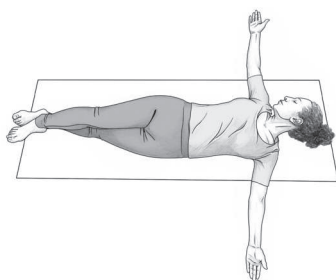
Princip cvičení: U spinálních cviků platí vždy stejné principy, liší se jen postavením dolních končetin. Jde o souběžné otáčení hlavy proti otáčení nohou v rytmu dechu nebo při setrvávání ve výdrži.

Varianty spinálního cvičení podle postavení dolních končetin:

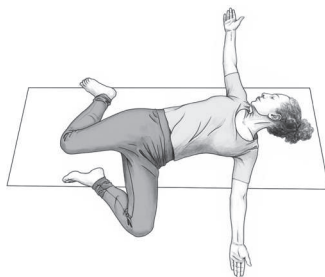
a) natažené nohy s patami mírně od sebe (ve vzdálenosti na délku chodidla)



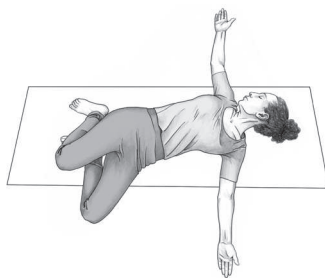
b) natažené nohy s překříženými kotníky (poté vyměňte držení nohou)



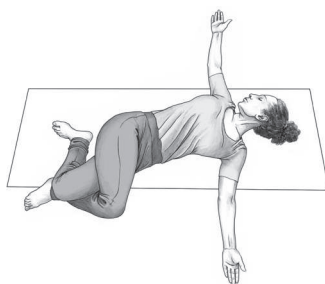
c) pokrčená kolena, chodidla jsou od sebe na šířku karimatky



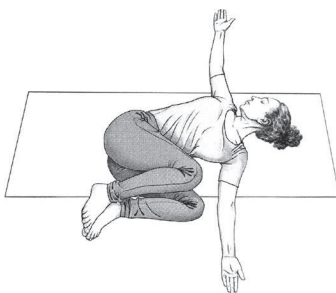
d) pokrčená kolena, chodidla jsou od sebe na šířku pánve



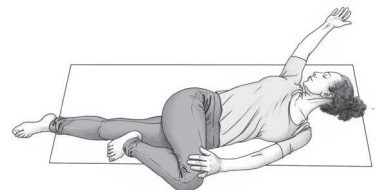
e) pokrčená kolena, stehna překřížená přes sebe



f) pokrčená kolena přitažená k hrudníku, chodidla ve vzduchu



g) speciální asymetrická varianta spinálního cvičení: levá noha je natažená, pravá noha pokrčená, opřená chodidlem na levém stehně, pravá paže je natažená kousek od hlavy diagonálně k tělu, levá dlaň je opřená ze strany na pravém kolenu, hlava je otočená vpravo, pravé rameno je na zemi. Vydržte v této pozici po dobu 5–10 uvolněných nádechů a výdechů a zopakujte na druhou stranu.



Provedení: Začněte pomalu otáčet hlavu doprava a vytahovat se z pravého ramene do dálky za konečky prstů, současně vytácejte nohy doleva a zvedejte pravý bok od podložky. Cvičte pomalu, plynule, do příjemného rozsahu. Lopatky zůstávají po celou dobu na zemi. Postupně se vraťte zpátky a stejným způsobem proveďte na opačnou stranu.

Cvičení lze provádět buď ve výdrži alespoň na 5–10 uvolněných nádechů a výdechů na každé straně, nebo lze cvičit dynamicky v rytmu dechu. Při akutnějších bolestech doporučuji nadechovat se při otáčení do strany (bránice v nádechu stabilizuje a chrání páteř při rotaci) a s výdechem se vracet zpátky na střed. Pokud si můžete dovolit hlubší uvolnění zad, jděte během výdechu do otočení, s nádechem se vracete zpátky. Opakujte alespoň 5krát na každou stranu. Poté si odpočiňte ve výchozí poloze.

POSILUJEME STŘED TĚLA

Předchozí sestavy byly zaměřené na protažení a uvolnění svalů páteře a pánve. Taková cvičení jsou důležitá pro úlevu od bolesti. Samotné protahování ale k úplnému vyléčení nestačí. Některé partie zad mohou být přetížené



a bolet také proto, že jiné partie jsou málo používané a oslabené. Proto je potřeba věnovat pozornost i svalům, které vás sice nebolí, ale jejichž oslabení mohlo způsobit svalovou nerovnováhu, vychýlení ze správného držení, přetížení a bolest.

Následující sestava bude věnovaná posílení hýžděových a břišních svalů, které udržují pánev v rovnováze a umožňují správné postavení páteře. Pokud jsou oslabené, dochází k naklopení pánve dopředu, zvýšenému prohnutí v bedrech, povolení stěny břišní a bolesti v křížci. Tento stav souvisí se zkrácením bedrokyčlostehenního svalu a svalů spodních zad, které jste již protáhli v předchozích sestavách. Nyní přidáte cviky posilující, aby podpora svalové rovnováhy byla úplná.

Bedra trpí při dlouhodobém a shrbeném sedu, při ohýbání

nebo při neopatrném zvedání břemen. Zatěžovány jsou přitom nejen bederní svaly, ale také meziobratlové ploténky. Pokud je zátěž dlouhodobá a nekompenzovaná, může ploténka vyhrznout, utlačit nervové kořeny a působit bolest vystřelující do dolních končetin. Následující cviky pomáhají obnovit správné držení těla, stabilizují trup a chrání bedra při rizikových činnostech.

U žádného ze cviků byste neměli cítit bolest. Dbejte na to, aby se spodní záda neprohýbala. Ve cvičení setrvejte tak dlouho, dokud bude volně plynout váš dech, mezi jednotlivými cviky si dopřejte odpočinek s plným břišním dechem pro uvolnění. Myslete na to, že posílení oslabených svalů vyžaduje čas a trpělivost. Na úvod proto stačí malý počet opakování nebo jen krátká výdrž. Vyhněte se rychlému, švihovému nebo usilovnému pohybu. Přetížené svaly byste ještě víc přetížili. Pro denní cvičení si ze

sestavy vyberte 2–3 cviky a časem je prostrítejte. Není nutné cvičit pokaždé kompletní sestavu.

Výchozí pozice: Leh na zádech, pokrčené nohy, chodidla jsou od sebe na šířku pánve, opřené na podložce. Bedra jsou uvolněná na zemi. Paže jsou kousek od těla dlaněmi dolů, ramena uvolněná dolů od hlavy. Hlava je volně položená, mezi bradou a krkem je zhruba pravý úhel.



MŮSTEK

Zatlačte do chodidel, podsad'te pánev a postupně odvíjejte pánev a páteř vzhůru od podložky. Páteř zvedejte pomalu a postupně, od kostrče k lopatkám, obratel po obratli, volně dýchejte.

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.**

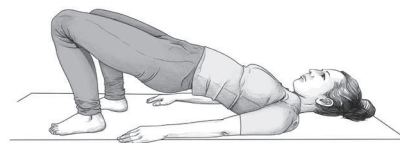


DIOCEL ARTRIZONE krém

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



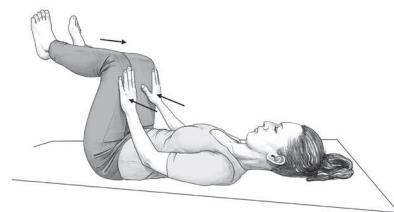
V nejvyšší pozici je možná krátká výdrž na 5–10 nádechů a výdechů.



Poté se stejně pomalu a postupně vracíte zpátky na podložku. Pokládáte obratel po obratli a volně při tom dýcháte. Opakujte 5–10krát.

POSÍLENÍ HLUBOKÉHO STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU

Zvedněte pravou nohu tak, aby kolena, kyčle i kotníky byly v pravém úhlu. Bedra jsou přilepená na podložce. Do stejného postavení zvedněte i levou nohu, kolena nechte od sebe na šíři pánve. Dlaně položte na horní stehna a zatlačte jimi do stehén. Stehna nechte na místě. Vznikne protitlak, který aktivuje hluboké břišní svaly. Ramena nezvedejte. Bedra zůstávají na zemi. Nezadržujte dech.



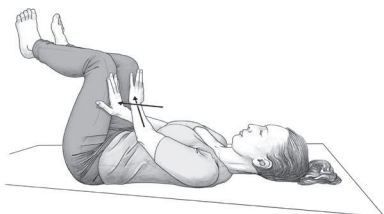
Setrvejte po dobu 5–15 nádechů a výdechů. Položte nejprve jednu a potom druhou nohu zpátky na zem. Zopakujte 1–2krát.

POSÍLENÍ HLUBOKÉHO STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU -ŠIKMÉ SVALY

Zvedněte pravou nohu tak, aby kolena, kyčle i kotníky byly v pravém úhlu. Bedra jsou přilepená na podložce. Do stejného postavení zvedněte i levou nohu, kolena nechte od sebe na šíři pánve. Ruce si opřete křížem na přední stehna: pravou dlaň na levé stehno, levou dlaň na pravé stehno. Zlehka zatlačte dlaněmi do stehén, stehna



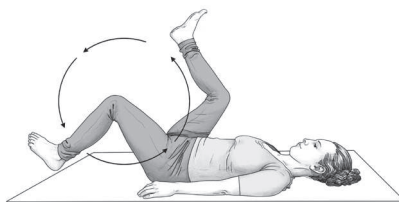
nechte na místě. Protitlak dlaní a stehen aktivuje šikmé břišní svaly. Ramena se snažte udržet uvolněná na zemi, bedra rovněž zůstávají stále na zemi. Nezadržujte dech.



Setrvejte po dobu 5–15 nádechů a výdechů. Položte nejprve jednu a potom druhou nohu zpátky na zem. Zopakujte ještě 1–2krát.

JÍZDA NA KOLE

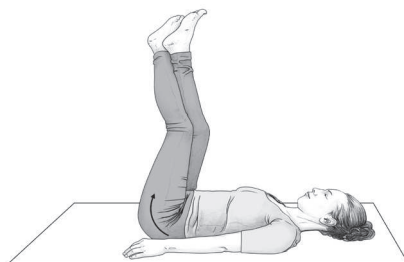
Zvedněte postupně pravé a levé chodidlo od podložky. Bedra udržujte v kontaktu se zemí, patami začněte pomalu opisovat elipsy. Každá noha opisuje vlastní dráhu elipsy, jako byste jeli na kole. Pomalý a plynulý pohyb je náročnější, ale účinnější než pohyb rychlý. S uvolněným a plynulým dechem pokračujte alespoň na 10 nádechů a výdechů.



Varianta: Příště můžete zkusit „jízdu na kole“ pozpátku.

POSÍLENÍ SPODNÍCH BŘIŠNÍCH SVALŮ

Zvedněte obě nohy kolmo ke stropu. Kolena nechte mírně pokrčená, překřižte kotníky. Ruce jsou vedle těla, s dlaněmi opřenými o zem. Ve výdechu nadlehčete pánev smě-

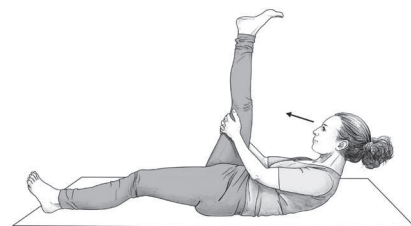


rem vzhůru, za špičkami chodidel. S nádechem povolte pánev zpátky. Pohyb proveďte plynulým tahem, ne švihem.

Nejde o velké nadzvednutí, spíše nadlehčení pánve vzhůru. Pokračujte 10krát s uvolněným dechem.

ČÁP

Zvedněte pravou nohu vzhůru, tak aby byla kolmo k zemi. Koleno nechte co nejvíce natažené. Levou nohu natáhněte na podložku. Poté zvedněte hlavu od podložky a oběma rukama se zlehka obejměte pod pravým stehnem. Ramena povolte od hlavy dolů, paže nechte uvolněné, pomocí břišních svalů se snažte přiblížit hlavu co nejblíže k pravému kolenu. Prociťte protažení pravého podkolenní a lýtky.



Setrvejte po dobu 5–10 uvolněných nádechů a výdechů. Poté povolte ruce a pomalu vracíte záda, hlavu i pravou nohu zpátky na podložku. Neprohýbejte se v bedrech. Zopakujte na levou stranu. 🔄



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.





LÉKAŘKA ANNA HONZÁKOVÁ

a univerzitní vzdělání žen v Čechách

Mgr. VÍT ČERNÝ

Letos na jaře uplyne 120 let od promoce první české lékařky na Karlo-Ferdinandově univerzitě v Praze. Byla jí česká lékařka Anna Honzáková (1875 – 1940), rodačka z Kopidlna u Jičína, dcera záměckého lékaře. Měla pět sourozenců, kteří kromě předčasně zemřelého bratra Emila, dosáhli významného postavení a pohybovali se ve vlasteneckých kruzích.

Anna studovala v Praze na nově otevřeném (1890) soukromém dívčím gymnáziu Minerva, prvním ve střední Evropě. Po absolutoriu se chtěla přihlásit na českou lékařskou fakultu v Praze, ale její přihláška byla zamítnuta. „Doktor v sukních“ nebyl v té době přijatelný. Zajímavé je, že tehdejší genderová diskriminace pramenila především z odborných kruhů. List Spolku mediků zcela vážně argumentoval tím, že „žena má přece lehčí mozek a méně krvinek“.

Honzáková se ale nevzdala a začala navštěvovat přednášky na pražské německé univerzitě, bez možnosti složit

zkoušky. V roce 1897 jí bylo povoleno přejít na českou fakultu, ale opět bez statutu řádné posluchačky. Až konečně v roce 1900 bylo novým zákonem dívkám umožněno skládat zkoušky za celou dobu dosavadního studia. Po pěti letech navštěvování přednášek studentka Honzáková složila s výborným prospěchem předepsané zkoušky a 17. března 1902 v aule Karolína promovala na doktorku veškerého lékařství s titulem MUDr.

Ačkoliv se traduje, že za dob husitských v Českých zemích uměla každá žena číst natolik, aby si přečetla náboženské

texty, nebylo to se vzděláním v pozdějších dobách tak samozřejmé a jednoduché. Teprve za panování Marie Terezie byla pro všechny země monarchie zavedena povinná školní docházka (tedy i v Českých zemích). Vydáním Všeobecného školského řádu v roce 1774 byl vytvořen pevný systém nižšího školství. O rok později bylo zákonem stanoveno, že všude, kde k tomu budou podmínky, mají být jako součást hlavních škol zřízeny i dívčí školy se zaměřením na základní vzdělání a vyučování ručním pracím. Největší prostor zaujímaly ve výuce ruční práce, pak následovalo tzv. trivium (čtení, psaní



a počty) a dále výuka náboženství. Tím to ovšem končilo.

O rozvoj vyššího vzdělávání žen se zasloužila známá česká vlastenka Magdalena Dobromila Rettigová. Vzdělání ženy bylo podle ní především přípravou na roli vzorné matky a manželky, dokonalé hospodyně. Tím, že muž nalezl v ženě rovnocenného partnera, byl více připoután k rodině a neutíkal od ní ke všemožným negativním zálibám. Rettigová otvírala „domácí školy“ pro dívky z nižších středních vrstev ve většině míst, v nichž žila. Rozhodně si nedovedla představit, že by vzdělání mělo vést k profesnímu uplatnění žen.



Myšlenku na gymnaziální vzdělání dívek se podařilo zrealizovat až Elišce Krásnohorské. Ta chápala dokonce právo na vzdělání jako přirozené právo žen. Ovšem i ona se musela potýkat se značnými překážkami, nepochopením až odporem, a to hlavně ze strany mužů. Jak sama Krásnohorská vzpomíná, na počátku svého úsilí o prosazení gymnaziálního vzdělávání pro dívky se setkávala často s nepochopením.



Koncem 19. stol. se konečně podařilo prosadit právo žen na vysokoškolské vzdělání. První doktorkou filosofie se stala Marie Zdeňka Baborová, absolventka Minervy v roce 1901. Dobový tisk psal, že nejenže složila výtečně zkoušky (jejím oborem byla zoologie), ale ovládala i devět jazyků. Téhož roku

získala doktorát i matematicka Marie Fabiánová. První ženou, která promovala na lékařské fakultě české univerzity, se stala již zmíněná Anna Honzáková (1902). O šest let později promovala na farmaceutické fakultě české univerzity osm žen a již v r. 1908 vzniklo Sdružení akademicky vzdělaných žen. V roce 1922 na něj navázalo aktivnější Sdružení vysokoškolsky vzdělaných žen, v němž působily například Anna Honzáková či Milada Horáková.

Jak to měly ženy, které dosáhly vysokoškolského vzdělání mimo Rakousko-Uherskou monarchii před rokem 1900 těžké, dokládá i osud lékařky Bohuslavy Keckové. Ta v roce 1880 promovala ve Švýcarském Zurichu a dva roky pracovala tamtéž jako asistentka významných profesorů na chirurgickém oddělení a oddělení vnitřních nemocí. Po návratu do vlasti (1882) si v Praze chtěla otevřít lékařskou praxi, ale úřady neuznávaly doktorát ze zahraničí. Po vleklých sporech s ministerstvem i Nejvyšším soudním dvorem ve Vídni jí byla praxe zamítnuta. Absolvovala tedy gynekologický kurz na vídeňské lékařské fakultě v roce 1883 a musela pracovat pouze jako porodní asistentka.

Pokud si připomínáme první českou lékařku Annu Honzákovou, je to také proto, že měla velkou zásluhu na tom, že v roce 1900 bylo novým zákonem dívkám umožněno skládat zkoušky na univerzitě, získat příslušný vysokoškolský titul a odpovídající uplatnění v praxi. Zásluhu o to měla nejen osobní intervencí a několika písemnými intervencemi ve Vídni, ale i svými výsledky a celoživotním postojem.

Mgr. Vít Černý

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



Ženy vysokoškolačky

V České republice se počet absolventek vysokých škol pohybuje lehce nad evropským průměrem. Ženy tvoří asi 60 % z celkového počtu studentů, kteří zdárně ukončili vysokou školu. V inženýrství, zpracovatelském průmyslu a stavebnictví pak odpovídá Česká republika průměru EU. Tyto obory úspěšně absolvovalo 72 % mužů a 28 % žen. Ve zdravotnictví a pedagogických oborech absolvují v ČR vysoké školy ve více než 80 % ženy. V přírodních vědách, matematice a informatice absolvuje více mužů (62 %).

Ženy tvoří více než polovinu absolventů vysokých škol v EU (58 % žen a 42 % mužů), vyplývá to z dat statistického úřadu EU - Eurostatu.

Městské dívčí reálné gymnázium Minerva

Bylo první dívčí gymnázium ve střední Evropě - vzniklo z iniciativy spisovatelky Elišky Krásnohorské, která se zasloužila v roce 1880 o založení Spolku pro ženské studium Minerva. Ten byl pak zřizovatelem dívčího gymnázia. Jméno Minerva neslo gymnázium po etruské bohyni moudrosti, která je předobrazem kultu antické bohyně Athény.

Gymnazistky, které složily řádnou maturitní zkoušku, mohly pokračovat ve studiu na vysoké škole. Podmínkou bylo rakouské státní občanství, dosažení věku 18 let a maturita s řečtinou. Jako první přijala dívky po maturitě pražská filozofická fakulta, následována medicínou, farmacií a právníckými fakultami. 📖

PLATANY A KELTSKÉ KAMENY VE FRANCII

JAN JOHANN JAROSLAV MIŠKA, foto autor



Dvoukřížový dolmen obklopený korkovými duby

Opakované návštěvy Francie byly cíleně směřovány za poznáním postavených kamenů – menhirů a menhirových energetických systémů, které jsou obecně považovány za záhadné stavby. Nebylo možné vynechat také jiné stavby, které spadají do jiného časového období a které byly také založeny na poznání vyhodnocených energetických linií prasíly. A to až z římského období. Díky svému příteli se mně podařilo prozkoumat z tohoto pohledu velkou oblast jižní Francie.

V městečku Fontvieille nedaleko města Arles, které bylo místem našeho pobytu, najdeme kromě historické prádelny ještě nepřehlédnutelné vzrostlé platany. Jak v aleji, tak na náměstí. Nacházíme je vlastně v celé Francii. Ale zpět k účelu naší návštěvy – nejprve jsme se pustili do objevování a energetického vyhodnocení několika okolních dolmenů. Označení jejich místa nebylo vždy nejlepší a ještě ke všemu byly spíš více než méně zapuštěné v okolním terénu. Místo některých bylo dokonce zarostlé travinami nebo keři. Bylo zapotřebí nalézat. Všechny byly postaveny ze tří nebo několika deskových kamenů. Vnitřní prostor byl vždy zastřešený velkým vodorovně položeným kamenem. Po jejich energetickém prozkoumání jsem zjistil, že všechny byly postavené na vyzařovacím průsečíku linií, který procházel přibližně jejich vnitřním středem. Jedním z nich dokonce protékal pramen. Což, jak jsem si později potvrdil, hodně napovídalo, o jejich praktickém využití.

Dříve než se budu věnovat dalším menhirům a jejich systémům, tak se okrajově zmíním o dvou menších, ale významově velkých městech. Jedním z nich je již jmenované přístavní město Arles a druhým papežský Avignon.

V Arles najdeme zbytek opevnění města u bývalé vstupní brány. Ulice vedoucí na hlavní náměstí je lemována patrovými domky různého stáří. Přibližně v jeho středu stojí na náměstí Republiky, na energeticky vydatném průsečíku linií, obelisk. Z křesťanských



Platanová alej, Fontvieille



Platanové náměstí



Pont du Gard, součást akvaduktu, postavený v 1. století př. n. l.



Most Vincenta van Gogha, Arles

sakrálních staveb je nejvýznamnější nedaleká katedrála Saint Trophime ze 12. století s románským klášterním ambitem. Její energetická vydatnost do prostoru před ní, ve srovnání s obeliskem, je méně než poloviční. Vincent van Gogh zde namaloval asi 300 obrazů. Jedním z nejznámějších je jeho historický zvedací most (1371) stojící stále na okraji města.

Římané považovali Arles za velmi významné město, které má dnes asi 50 tisíc obyvatel. Za jejich působení se stává hlavním městem Galie. Proto v něm roku 1336 postavili amfiteátr se čtyřmi obrannými věžemi (což je zvláštnost), divadlo a lázně. V amfiteátru se dnes konají býčí zápasy. Všechny stavby jsou pochopitelně klasicky založené, tedy na základě vyhodnocených energetických linií. Najdeme zde ještě římský hřbitov a zbytky velkolepého akvaduktu z 1. století. Je zakončený soustavou dvojic osmi vodních mlýnů nacházejících se asi 12 km severně od Arles. Součástí 50 km dlouhého



Pohanská božstva katedrály románsko gotické katedrály v Arles



Osmimetrové menhiry podél cest, jižní Francie



Hrobky kláštera Montmajour

akvaduktu je nedaleko Avignonu 2000 let starý, úžasný Pont du Gard – postavený bez použití malty.

Přesuňme se kolem zbytku avignonského mostu (Le pont Saint Bénézet), na němž se podepsaly povodně. Zůstaly stát pouze čtyři oblouky. Avignon je městem s mohutným středověkým opevněním, v němž je obdobně chráněn papežský palác postavený

jako pevnost. S ním ze severní strany sousedí bezvěžová katedrála Naší Paní u nás Paní Marie (Notre Dame des Doms) s 4,5 tuny těžkou pozlacenou sochou „Naší Paní“ na jejím jediném plochem vrcholu.

Nakoukněme krátce do papežského paláce, zpusťšeného za francouzské revoluce, který nějaký čas patřil francouzské armádě. V něm můžeme obdivovat pouze architekturu, fresky

jeleního pokoje a gotické kaple sv. Jana, spolu s kopiemi bust císaře Karla IV. a Petra Parléře. Ponurý dojem z paláce dorazil pokoj se spálenými freskami, který mě dovolil jeho hlídač nafotit.

To byla městečka Arles a Avignon a nyní se vydáváme na celodenní putování za menhiry. Cestou k pastevecké menhirové náhorní planině (Causse de Blandas) jsme narazili na kruhový objezd s vodopádem. Hned před nalezením prvního menhiru jsem si, po předchozích zkušenostech, naštěstí povšiml, že ukazatel k němu byl otočený asi o devadesát stupňů. Asi šestimetrový zářič, usazený na vyzařovacím průsečíku linií, se v sousedství správné cesty nedal přehlédnout. Další v pořadí byl zapuštěný dolmen stojící v sousedství cesty. Věnoval jsem mu proto mimořádnou péči. Přibližný střed jeho vnitřní komory byl na vyzařovacím průsečíku prásíly. Což platí pro všechny dolmeny, jak předchozí, tak budoucí. Dalším v pořadí byl povalený menhir na vyzařovací linii. Jeho špička byla energeticky velmi vydatná. Následoval jeden z energeticky nevydatných. Poté se objevil několikasetmetrový kromlech,



Značení vyzařovacího průsečíku linií, Causse de Blande



Značení vyzařovacího průsečíku linií, Causse de Blande



Malá část oválného kromlechu, Causse de Blande

jehož hraniční kameny navyšovaly energetický prostor uvnitř, součástí byl nesmírně vydatný energetický kámen v jeho středu. Před farmou jsme narazili na nejmenší menhir planiny a další, který se stěží držel v původním svislém postavení. U odbočky z hlavní cesty stál pojmenovaný menhir – Des Gombes. V jeho sousedství se nacházel, na energeticky vydatném místě, menší kromlech, ale bez středového kamene. Za hlubokou obydlenu propadlinou jsme naši cestu u dalšího pojmenovaného menhiru (De la Trivallé) zakončili.

Dalo by se ještě psát o mnohém. Třeba o městečku stojícím na červeném pískovci nebo o dalším s mohutným pramenem vody, v němž začínal neuvěřitelný římský vodovod několik desítek kilometrů dlouhý mající úžasnou románskou věž. Uvedu aspoň poslední odkaz na menhir se dvěma kříži (1138). Za ním jsme se vypravili podél pobřeží několik stovek km na sever. Je takovou „třešničkou na dortu“, protože je nevyvratitelným důkazem toho, že:

Keltové energetické linie prasíly znali, stejně jako všechna společenství celého světa, a dokázali je nejenom energeticky vyhodnotit. A také účelově, podle svých potřeb, měnit energii krajiny.

K menhiru jsme dorazili pěšky, cestou obklopenou korkovými duby. Na jejím nejvyšším místě stál menhir, který byl jedinečný také tím, že byl obklopený kruhem postavených kamenů. Tyto malé menhiry energeticky také navyšují místo kolem dolmenu. A to tak, že jejich okolí dokonce vysušují. Dva od sebe nepříliš vzdálené kříže, vysochané na horní plochu desku dolmenu, ukazují dva průsečíky linií. Jak jsem si pečlivě ověřil, tak starší zřejmě bez okolních kamenů a zcela jistě novější s nimi.

Také další tři návštěvy Francie potvrdily závěry, které jsem dříve

objevil v tzv. Kounovských řadách, které nejsou ničím jiným než zbytkem menhírového pole. Po prvé jsou mnou, vnímavým jedincem, který postavil energetickou dobíjecí léčebnu lidského těla v Markvarticích u Sobotky, vysvětleny důvody, proč byly menhírové stavby postaveny. A to nejenom v Evropě, ale také v Africe a Asii. Sečteno a podtrženo:

Ustálená představa toho, že když se vrhnu k menhiru a očekávám, že se energeticky zdravě dobiju, je mylná. Většina samostatně stojících menhirů různé výšky v sousedství cest stojí na energetických průsečících liniích různé energetické hodnoty. Proto některé z nich působí opačně, tedy nezdravě. U nás to jsou milníky, které jsou usazeny také na průsečících liniích.

Vysvětlení na závěr – **dolmeny** jsou vlastně přechodné zásobárny potravin (někdy jsou s pramenem). Proto jsou vždy na energeticky vydatných průsečících liniích. Nedostatečné linie mohou být doplněny i desítkami kamenů, které dolmen obklopují. Dolmen najdeme také v těsném sousedství carnackých menhírových polí. Tam stojí na průsečíku linií, na vrcholu dolmenu, asi metrový menhir. Další základní menhírovou skupinou jsou **kromlechy**. Nacházejí se poblíž cest, mohou mít tvar kruhu, oválu, elipsy, ale i neúplného kruhu nebo jen polokruhu. Cíleně ve vnitřním prostoru vytvářejí vydatný posilující energetický prostor. Samostatným kamenným druhem nacházejícím se především v Anglii (např.: Castlerigg Stone Circle) jsou **circle (kruhy)** rozdílného plošného rozsahu. Jsou to obvykle zdánlivě neuspořádané kameny, které mnohdy ani někdy ani kruhem nejsou. Navyšují dobíjecí energii místa. Proto k nim lidé i ze vzdálenějšího okolí jezdí – dostatek energie praskly nám totiž prodlužuje zdravý život. 🌿



Menhir Causse de Blande

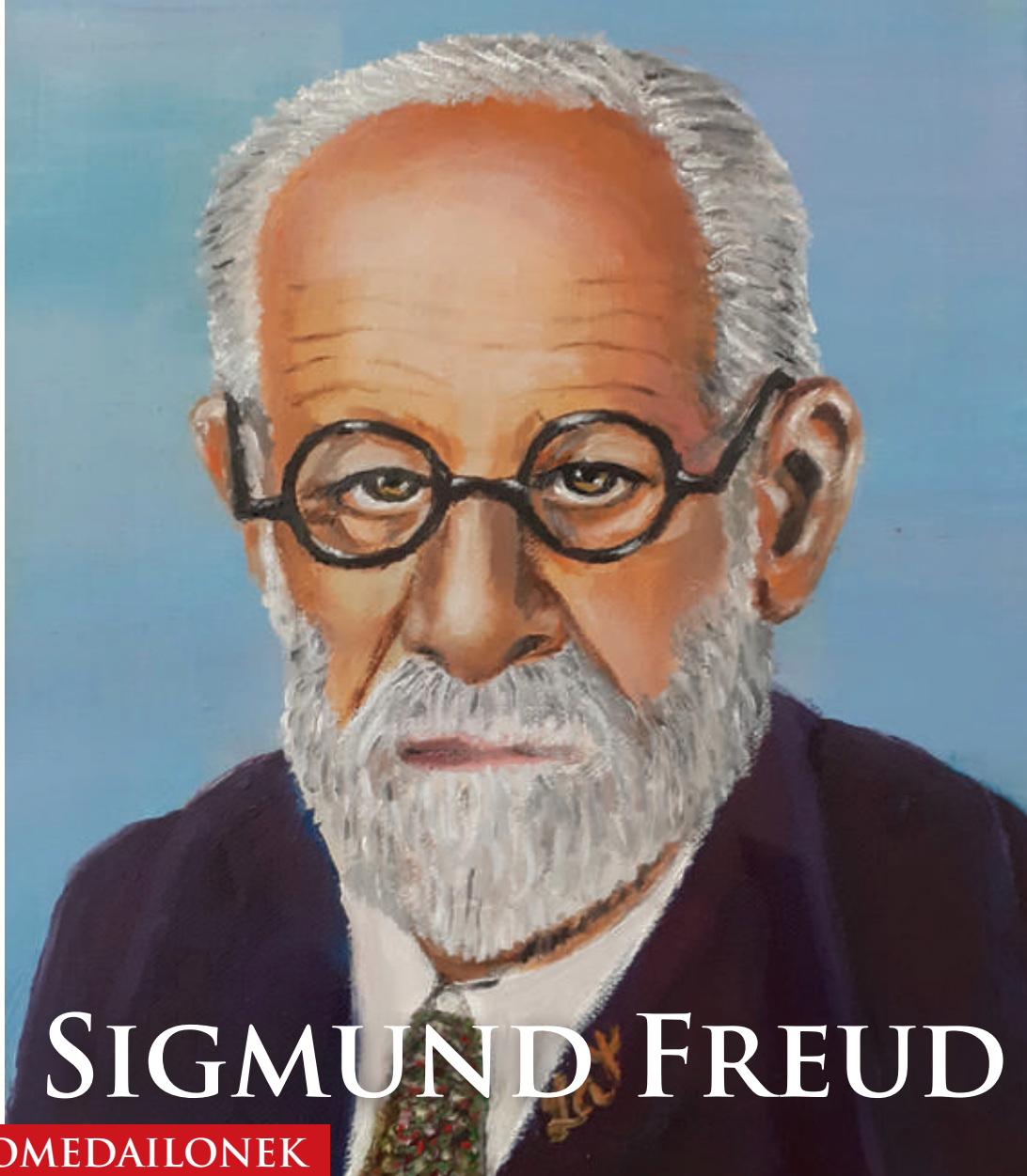


Poslední pojmenovaný menhir z náhorní planiny Causse de Blande

Jan Johann Jaroslav Miška

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





SIGMUND FREUD

ASTROMEDAILONEK

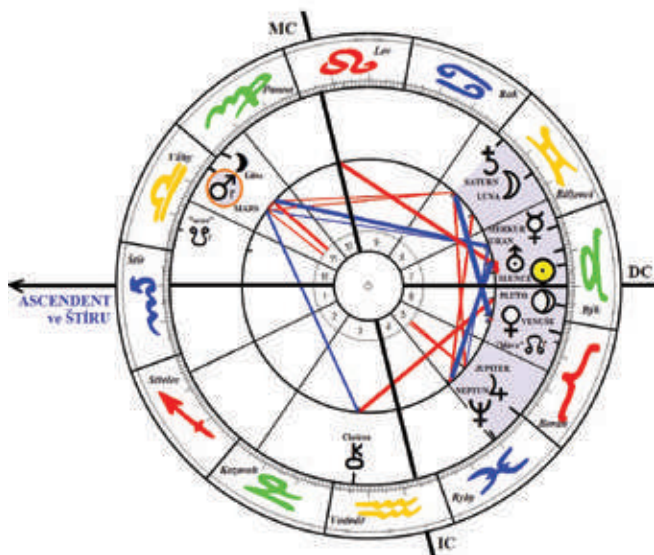
Vzpurná cesta do podsvětí

LENKA ADAMOVÁ, ilustrace autorka, foto Wikipedia

Česko-rakouský lékař a psycholog, zakladatel psychoanalýzy. Zkoumal nevědomí v různých jeho projevech (zejména ve snech, chybných úkonech atd.) a vytvořil metodu volných asociací. Pozornost soustředil na sexuální teorii. Autor mnoha odborných pojednání, také ve vztahu ke kultuře a náboženství. Získal mnoho následovníků i odpůrců. Obdržel v roce 1930 Goethovu cenu za vědecké zásluhy. Trvale ovlivnil psychologii, umění, filosofii aj.

Sigm. Freud

Kořeny S. Freuda sahají do městečka Příbor na Moravě, kam rodiče přesídlili z Haliče. Pocházel z židovské rodiny. Během Freudova dětství se rodina přestěhovala do Vídně. Freud se po studiích jen těžce dostával k vlastní profesní kariéře, ale tvrdošíjně svůj cíl sledoval. Nevydělával dost, a tak se mohl oženit se svou snoubenkou Martou až po několika letech. Ale i po sňatku v roce 1886, když už si Freud otevřel ve Vídni ordinaci, žili v chudobě. Je příznačné, že Freud působil vždy úpravně, i když si zprvu musel někdy dokonce půjčit kabát od přátel.^{6/} Freud si vypěstoval sebekázeň také v dalších ohledech. V pozdější době se např. každý den půl hodiny věnoval sebeanalýze.



Sigmund Freud, nar. 6. 5. 1856, 18:30 LMT (17:32 UT)
Freiberg (dnes Příbor), CZ. Data: astro.com. Domy Koch.



Freudův rodný dům v Příboře

Úpravný vypravěč

Životní zvyklosti a rituály, serióznost, sebekázeň, také vnější vzhled lze v jeho horoskopu zahlédnout v postavení Saturna. Saturna lze dát do souvislosti s archetypem Persony („image“), Senexe („patriarchy“), autoritativního Otce atd. Saturn v jeho horoskopu má hladký sextil s Venuší. K tomuto aspektu se váže Freudova **záliba ve starožitnostech**. Ve Freudově teorii se Saturn projevuje zdůrazněním otcovského komplexu zahrnujícího „smrt“ otce. U Freuda je Saturn v 8. domě, kde je také Luna. Osmý dům se tradičně spojoval s dědictvím po předcích, což rozhodně nemusí znamenat jen majetek, ale také geny nebo volněji rodové kořeny, rodová témata. Freud tomu říkal „rodinný příběh“. Do 8. domu také patří témata vytěsňená a potlačená, „pohřbená“ – neboť je to dům „života a smrti“ (což platí především v přeneseném smyslu slova). Především však tento dům souvisí s jádrem životního příběhu, s mocným zdrojem životní energie (ať už ho žijeme sami, nebo v přenosu). Mezi ty životodárné energie patří sexualita. Její působení se skrývá za různými tabu. V práci s nevědomím je pak možné se dobrat skutečných pohnutek. R. Starý píše: „*Saturn v 8. domě jako vládce 3. domu (sebevyjádření) znamená, že se bude hodně hovořit o podsvětí a podvědomí (8. dům), zvláště pak o snech (Měsíc v téže 8. domě prozrazuje mimořádnou citlivost pro tyto podsvětí formy).*“^{7/}

Navíc Saturn, jakož i citlivá Luna, jsou ve znamení **Blíženců**. To je znamení, jež právě s komunikací souvisí. Freudovy práce často působí jako literární **příběhy**. Krom toho měl Freud smysl pro slova (uměl vytvářet nezapomenné pojmy), pro přechnutí (viz kniha *Psychopatologie všedního dne*), také pro vtipy (o nichž také napsal knihu) atd.

Sestup do podsvětí

Freud má ascendent ve znamení Štíra. Jeho horoskopu vládne bůh podsvětí Hádes/Pluto. V řeckém pojetí je podsvětí něco jako sklep odložených duší. Podobně Freud pojímal nevědomí (to psychické podsvětí) jako odkládiště vytěsňených obsahů. Jako „popelnici“. (Připomenu odlišný náhled C. G. Junga, jenž v nevědomí spatřuje životodárnou studnu života.) Freud z toho podsvětí vykultal téma sexuality jako odhozené, tabuizované téma a učinil z něho téma centrální. Jung k tomu píše: „*Značně problematický se mi zdál především Freudův postoj k duchu. Kdekoli se u nějakého člověka nebo uměleckého díla projevil výraz duchovnosti, podezřívá ji a naznačoval, že jde o potlačenou ‚sexualitu‘. Co se nedalo interpretovat bezprostředně jako sexualita, označil jako ‚psychosexualitu‘.*“^{4/} Jung posléze odmítl Freudovu představu, že náboženství a další okruhy jsou „jen“ sublimací sexuality. Hloubku svých pochybností pocítil, když ho Freud vyzval, aby sexuální teorii učinil dogmatem, opevněním „*proti přívalu černého bahna... okulti-*

smu“.^{4/} Takový dogmatismus byl pro Junga nepřijatelný. Krom toho si všiml, že „*Freud se sám sebe nikdy neptal, proč musel stále hovořit o sexu, proč ho tato myšlenka tak zaujala. Nikdy si neuvědomil to, že se v ‚monotonii výkladu‘ projevoval únik před sebou samým nebo před onou druhou stránkou v sobě, která by se dala označit jako ‚mystická‘.*“^{4/}

Nový mýtus

Lze zahlédnout tendenci k úniku před vírou v jeho horoskopu? Freud má dvě planety v Rybách, jednak Neptuna, který Rybám vládne, a dále Jupitera, který jim vládl dříve. Neptun tvoří hladký aspekt s jeho Sluncem, symbolem vědomí a „hlavy“. Slunce je však ve čtyřstupňové konjunkci s Uranem. Freudova mysl, jeho vědomí, má vlohu k převratnému, neortodoxnímu myšlení. Na to poukazuje R. Starý v již citované stati^{7/} Freudova uranisticky revoltující mysl přichází s novými, šokujícími nápady, myšlenkami, pojmy. Už samo téma sexuality bylo šokující. Protože je Slunce s Uranem v 7. domě (vztahů s druhými lidmi), tak se to promítlo i do jeho psychoterapeutické metody. Účastníci jsou vůči sobě vlastně nikoli tváří v tvář, ale naopak. Vztah naruby. Freudovo uranistické Slunce ve spojení s Neptunem, mj. symbolem spirituality, se projeví jako neortodoxní víra (v moc sexuality). Pravdou je, že si o něco později Freud sám povšimnul určitého náboženského rozměru své teorie. V roce 1932 odpovídal veřejným listem na předchozí



Sigmund Freud s dcerou Annou

veřejný list Einsteinův k otázce války. V odpovědi mimo jiné Freud píše: „*Snad máte dojem, že naše teorie jsou nepřilíh potěšujícím druhem mytologie. Ale což nesměřuje každá přírodní věda k nějakému druhu mytologie? Jste na tom dnes ve fyzice jinak?*“^{1/}

Násilí nebo svádění?

Jak už jsem v medailonku naznačila, Freud své náhledy považoval za obecně platné a směrodatné. Od svých čtyřiceti se zabýval sebeanalýzou. V ní se dopátral některých důležitých zjištění vyvěrajících z dětství, zejm. podvědomého přání nahradit otce, což později formuloval jako Oidipův komplex. Podvědomá či předvědomá touha chlapce nahradit otce ve vztahu k matce. Vlastní „anamnézu“ však příliš zobecnil a vytvořil z toho obecný problém všech mužů. Sebe sama jako by promítal do ostatních. Jung o tom napsal: „*To, co Freud říká... je především nejpravdivější vyjádření jeho osobní psychologie.*“^{4/} Ústředním tématem jeho koncepce je sexualita – která je obloukem mezi pudem života (Éros) a pudem smrti (Thanátos).

Lze zjednodušeně říci, že pro Freuda samého hrála důležitou, avšak potlačenou roli sexualita. V jeho horoskopu to naznačuje rozložení planet do tvaru, který se nazývá držadlo vědra. Vlastním držadlem je Mars. Mars symbolizuje „mužské“ energie jako je akčnost, iniciativnost, průbojnost, soutěživost. Souvisí také se sexuální „dobyvačností“, jejíž zabarvení je dáno znamením a domem v osobním horoskopu. U žen je Mars

součástí jejich vnitřní „mužskosti“, což je tzv. Animus. Ženy sexuální stránku prožívají většinou v přenosu na muže – milence, dobyvatele (či „násilníka“), sexuálního partnera či jeho představu atd. Ale může to být obecně – i bez vědomé sexuality – nějaký muž, často mladík. Zatímco Mars (kterému ve zvěrokruhu obecně odpovídá znamení Berana) symbolizuje mimo jiné sexualitu, Venuše – které ve zvěrokruhu obecně odpovídá znamení Vah – je symbolem erotiky. Erotika je něco jiného než sexualita – je to přitažlivost, zalíbení, citové okouzlení, a také je spojena s tvůrčí činností. Všimněme si, že u Freuda jsou Mars a Venuše v opačných znameních: Mars je ve venušanském znamení Vah, Venuše je naopak v martovském znamení Berana. Jakoby se u Freuda erotika a sexualita proplétaly, či dokonce zaměňovaly. A skutečně to můžeme pozorovat v několika ohledech. Ženy podle něho trpí tím, že postrádají penis (který viděly u chlapců), dokonce jim ho závidějí. Sexualita se u něj skrývá pod názvem Éros. A jeho koncepce a výklady zahrnují přepestrá témata svádění a sexuality, až s umělecko-vypravěčským rázem.

Prométheovský komplex

Freud je tedy vlastně středobodem své koncepce, což rovněž lze zahlédnout v horoskopu. Je to téma „jáskosti“, až sebestřednosti. Tendenci k sebestřednosti představuje právě Slunce, symbol světla našeho vědomí a sebevědomí, našeho Já. Slunce je v konjunkci s Uranem, jehož mýtickým vtělením je titán Prométheus. Spojení Slunce a Urana

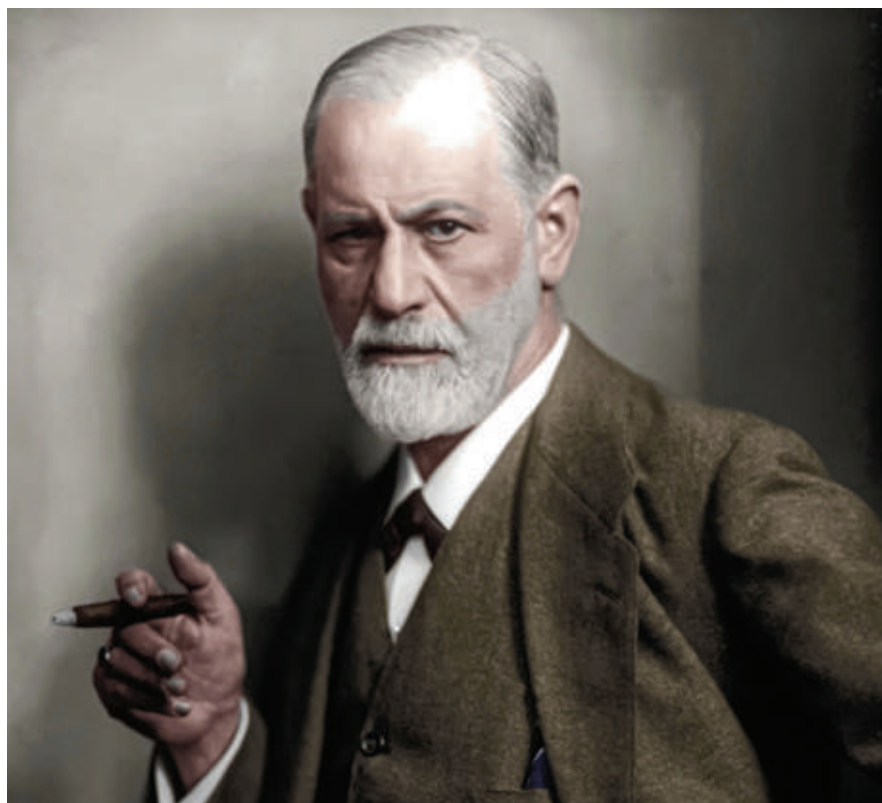
může naznačovat tendenci k mimořádné – a přesto neuvědomované – individualnosti. Freud už od devadesátých let 19. století měl jasné ambice nově zkoumat a zmapovat mysl lidí.^{6/} Slunce s Uranem – podvědomá touha po výjimečnosti – jsou spojeny s Neptunem v Rybách, který archetypově souvisí se spiritualitou. Dohromady to může vést k tendenci určitého „spasitelství“. Lze to nazvat „mesiášským“ komplexem. Avšak spojení Neptuna s Uranem a Sluncem může vést k osobnímu odmítání tradičního náboženství. Uran ztělesňuje totiž buřičství, vzpouru, často tendenci k ateismu. Můžeme ho dobře pochopit na jeho mytologickém představiteli Prométheovi. Ač Freud pocházel z ortodoxní židovské rodiny, šel svou vlastní cestou (své židovství přijímal jako příslušnost k národu).

Jeho vlastní cesta měla prométheovský ráz. Nešlo jen o to, vytvořit novou psychologii, ale osvobodit lidi, jejich mysl, od těžkých „okovů“ tabuizovaných témat. Považoval to za své poslání pro společnost, avšak musel o své poslání zápasit. Naznačuje to Uran v jednostupňovém kvadrátu na medium coeli (MC) – začátek 10. domu horoskopu. Tento bod (MC) a 10. dům symbolizují poslání, roli ve světě, také úspěch, proslulost. MC je v královském znamení Lva, jež je pod vládou jáského Slunce (v horoskopu Freuda s Uranem). Freud skutečně za svůj hlavní ideový úkol považoval výzvu „**svrhní staré bohy**“.

Freud a Jung

Freud žil a působil naprostou většinu svého života v rakouské Vídni. Zde se více než jinde zhuťňovaly problémy, které souvisely se sociálním konzervatismem, antisemitismem, měšťáctvím, kulturním rozmachem i kulturní bídou, religiózním dogmatismem. Když jsem připravila tento medailonek pro tisk ve *Sféře*, dostal se do českého vysílání televizní miniseriál *Vídeňská krev* (Rakousko, VB). Už v prvním dílu je dobře zachycena atmosféra Vídně začátku 20. století s tím vším, čím se Freud zabýval. (Zatímco v jiném tv seriálu *Freud* jde o přehnaný bizár.)

Odmítavost společnosti vůči svým teoriím připisoval Freud především svému původu a tehdejšímu antisemitismu.



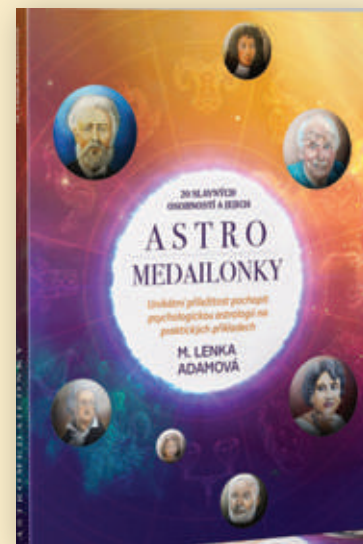
Přilnutí S. Freuda k mladšímu C. G. Jungovi v těch několika málo letech jejich spolupráce souviselo také s tím, že Jung pocházel z křesťanského prostředí a Freud si od jeho působení sliboval obecnější uznání pro svou psychoanalýzu. Freud nazýval Junga korunním princem, svým „synem a dědicem“^{6/}. Roztržka mezi nimi byla obzvláště závažná, ač Jung zdaleka nebyl jediným, koho Freud pro názorové rozpory odmítl. Freud byl sice individualitou, která svrhávala „staré bohy“, ale zároveň byl jakoby starozákonním patriarchou, Mojžíšem. Mojžíšovi věnoval Freud své poslední předsmrtné dílo, ač si možná nebyl plně vědom této své osobní rovnice. Dá se říci, že ani on – jako Mojžíš – nedošli do „zaslíbené země“?

Moc nad sebou

Vrátím se k tématu vitality. Freud byl rozhodně zdatný muž, který ještě ve svých padesáti, což byl tehdy vyšší věk, o prázdninách lezl po horách. Byl mimořádně produktivní ve své odborné i terapeutické činnosti. Přesto jako by do značné míry blokoval sílu svých vášní a touhy po svobodě, a zčásti tak činil vědomě. Mohla se část té spoutané vlastní martovské energie, která rozhodně není jen sexuální, somatizovat do „autoagresivity“? Těžko

říci. Každý jsme někdy nějak nemocný. Freud poslední desetiletí svého života však trpěl agresivní rakovinou, která od hrtanu postupovala dál do obličeje a ničila jeho tvář za vousy (kde později chyběla její část). Prodělal neúspěšné operace, experimentální ozařování, trpěl řadou vážných vedlejších účinků. Obtížně naslouchal, mluvil i jedl. Směl sice dál kouřit, ale čelisti si musel rozevírat kolíčkem. Byla to léta utrpení, přitom Freud nebral utišující léky. Naopak intenzivně pracoval jako vědec, psal další díla. Snad v tom můžeme pozorovat také neuvěřitelnou sílu, moc „nad sebou samým“. Lze to spojit se znamením Štíra na ascendentu a Plutem, který vládne jeho horoskopu. Na životě ho posléze ohrožoval též sílící nacismus. Až v roce 1938 emigroval s nejbližší rodinou do Londýna. (Jeho čtyři sestry však zahynuly během holocaustu.) V roce 1939 Freud v Londýně zemřel.

Freudův inspirativní vliv je zcela mimořádný. Je zřejmě obecně „nejznámějším“ psychologem. Bylo o něm napsáno ob-



ASTROMEDAILONKY

Dvacet světově známých osobností v zrcadle jungovské astropsychologie. Kniha právě vyšla. Bližší informace na www.neptunica.cz

rovské množství odborných pojednání, biografií, beletristických děl. Jsou mu věnovány různé dokumenty a filmy. Odkazy najdeme v nejrůznějších oblastech umění.

Na závěr si vypůjčím slova z poutavého životopisu G. Markuse: „*Sotva dnes existuje oblast lidského života, která by mu nevděčila za podstatnou změnu. Freudovy stopy nacházíme jak v medicíně, tak v umění, náboženství, ve výchově, v sociologii a ve filosofii. /.../ Ani ti badatelé, kteří Freuda odmítají, nemohou jeho učení opomenout. Nevědomí je všudypřítomné.*“^{5/}

Odkazy a zdroje:

- 1/ Freud, S.: *O člověku a kultuře.*
- 2/ Freud, S.: *Psychopatologie všedního života.*
- 3/ Freud, S.: *Totem a tabu. Vtip.*
- 4/ Jung, C. G.: *Duše moderního člověka.*
- 5/ Markus, G.: *Sigund Freud a tajemství duše.*
- 6/ Sheppardová, R.: *Freud, člověk, vědec a zrození psychoanalýzy.*
- 7/ Starý, Rudolf: *Brýle mámení a astrologie.* Revue Prostor 1994. 🍷

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.



A close-up, profile shot of a man with a dark beard and mustache, wearing a white t-shirt and a dark apron. He is holding a metal scoop filled with dark, roasted coffee beans. His eyes are closed, and he has a slight smile, suggesting he is smelling the beans. The background is blurred, showing what appears to be a coffee shop or roastery setting.

KÁVA BUDÍ VÁŠNĚ

PharmDr. MARGIT SLIMÁKOVÁ

Někdo si ji užívá jako dezert, jiní ji do sebe lijí jako drogu a někdo ji nepije vůbec. Káva je horké téma i v případě, že si ji dáváte chlazenou, a její význam a vliv se zásadně vyvíjí v čase podle toho, jak se objevují kvalitnější studie a nová data. Desítky let byla káva spojována se zdravotními riziky, ale po nejnovějších rozsáhlých studiích je skoro všechno naopak. Zdá se, že pití kávy mnoha lidem velmi prospívá.

Zdravotní vliv kávy sledují dlouhodobě. Protože na sítích stále létají nepodložená tvrzení, předávám aktuální shrnutí k tématu prospěšnosti a rizikovitosti kávy. Text je inspirován obdobným blogem od Chrise Kressera.

JAK SE MĚNIL NÁZOR NA KÁVU?

Před staletími se na kávu, tmavý exotický nápoj z podivných zrn pěstovaných v dalekých zemích, pohlíželo s nedůvěrou. Když se po celé Evropě otevíraly kavárny, někteří lidé tvrdili, že tento silný a lákavý nápoj povede k závislosti na hazardu, ke chlápnému chování a k impotenci! Obliba kávy přesto přetrvávala po celé věky, ačkoli ještě v sedmdesátých a osmdesátých letech minulého století byla označována za nebezpečnou látku. Některé výzkumy naznačovaly její souvislost se srdečními problémy, ačkoli tyto výzkumy nikdy nekontrolovaly jiné (rizikové) faktory jako kouření, obezitu a hypertenzi.

Naštěstí se výzkumné metody značně zlepšily, a tak kvalitnější data vyvracejí dřívější tvrzení. Podle nejnovějších studií může mít káva mnoho účinků prospěšných pro zdraví, a dokonce by mohla přispívat k dlouhověkosti. Právě tato informace většinou nadchne skoro všechny mé posluchače na vystoupeních. Kávu totiž miluje většina z nás a je docela možné, že nejvíc nám škodilo strašení o jejích rizicích. Je ale důležité si uvědomit, že ačkoli většina výzkumů naznačuje, že konzumace kávy je velmi prospěšná, to, zda prospívá i vám, závisí na mnoha individuálních faktorech. Zde je souhrn základních prospěšností i rizik kávy.

HLAVNÍ ZDRAVOTNÍ PŘÍNOSY KÁVY

Káva může prodlužovat život

Podle studie publikované v časopise JAMA Internal Medicine je pití kávy spojeno s delším životem a nižším rizikem úmrtí ze všech příčin, zejména však na kardiovaskulární onemocnění a rakovinu, což jsou dvě z pěti hlavních příčin úmrtí.

Výzkumníci analyzovali demografické a zdravotní údaje o více než 498 000 britských mužích a ženách, které za-

hrnovaly informace o konzumaci kávy a o tom, zda mají či nemají genetické varianty ovlivňující metabolismus kofeinu. Po deseti letech vědci zjistili, že ti, kdo vypili šálek kávy denně, měli o 6 % nižší riziko úmrtí než ti, kdo vypili menší množství kávy. U účastníků, kteří konzumovali osm a více šálků denně, bylo riziko nižší o 14 %. Jednalo se o observační studii, takže platí standardní výhrada k výzkumu: ukazuje pouze souvislost mezi konzumací kávy a délkou života. Navíc snížení relativního rizika pozorované v těchto studiích (6–14 %) je velmi malé, takže je obtížné ho odlišit od náhody. Přesto existuje několik důvodů, proč se domnívat, že může existovat příčinná souvislost:

▼ Výsledky byly upraveny s ohledem na věk, rasu, kuřácký status, pohlaví, index tělesné hmotnosti, konzumaci alkoholu a další zdravotní a behaviorální faktory.



- ▼ Souvislosti byly podobné u běžné kávy a kávy bez kofeinu, stejně jako u zrnkové a instantní kávy.
- ▼ Genetické varianty, které ovlivňují metabolismus kofeinu, výsledky neovlivnily.
- ▼ Čím více kávy lidé konzumovali, tím větší byl ochranný účinek.

Nejedná se o první studii, která zkoumala vliv kávy na celkové riziko úmrtí nebo riziko úmrtí z konkrétních příčin a dospěla k závěru, že konzumace kávy může napomáhat dlouhověkosti. V roce 2017 vědci zkoumali etnicky různorodou skupinu účastníků na Havaji a v Los Angeles. Zjistili souvislost mezi denní

konzumací kávy a snížením rizika úmrtí ze všech příčin, jakož i úmrtí na nemoci srdce a cév, nádorová onemocnění, diabetes, onemocnění ledvin a onemocnění dýchacích cest.

V porovnání s osobami, které nikdy nebo jen zřídka pily kávu, bylo u účastníků, kteří vypili jeden šálek denně, zjištěno o 12 % nižší riziko úmrtí. U účastníků, kteří vypili tři šálky kávy denně, bylo riziko úmrtí nižší o 18 %. Výsledky byly stejné pro kávu s kofeinem i bez kofeinu a platily bez ohledu na věk, pohlaví, konzumaci alkoholu nebo kuřácký status. Příznivé účinky byly pozorovány podobně u Afroameričanů, Japonců, Latinoameričanů i bělochů.

V roce 2014 bylo v rámci komplexního přehledu a metaanalýzy dvaceti dříve publikovaných studií zjištěno, že konzumace kávy je spojena se sníženým rizikem celkové úmrtnosti. Ačkoli některé ze starších studií v tomto přehledu nehodnotily konkrétně roli kofeinu v pří-

znivém vlivu tohoto nápoje na zdraví, vědci dospěli k závěru, že obecně se zdá, že pití kávy přináší delší život.

Další přesvědčivé výzkumy o přínosech kávy pro zdraví

Pokud tedy pijete kávu, můžete žít déle... ale co snížení rizika chronických onemocnění s přibývajícím věkem? Může káva pomoci? Zdá se, že ano. Výzkum ukazuje, že pití kávy může vést ke snížení rizika vzniku kardio-



vaskulárních onemocnění, některých druhů rakoviny, Parkinsonovy choroby a deprese.

Ačkoli níže uvedené studie výslovně neuvádějí, proč má káva tak rozsáhlé zdravotní účinky, existuje několik mechanismů, které by mohly tyto působivé účinky vysvětlit. Především káva obsahuje polyfenoly – sloučeniny, které působí jako antioxidanty. Víme, že složky obsažené v kávě mohou spouštět antioxidační genovou expresi. Zdá se, že káva působí také protizánětlivě. Už jen tyto dva důvody by mohly vysvětlit, proč se zdá být tak zdravá. Vždyť velké množství moderních onemocnění je vyvoláno zánětem a oxidačním poškozením.

Káva může prospívat zdraví srdce

V jednom přehledu a metaanalýze 36 studií vědci zjistili souvislost mezi konzumací kávy a sníženým rizikem kardiovaskulárních onemocnění, přičemž nejnížší riziko bylo zjištěno u těch, kteří pili tři až pět šálků denně. Silná konzumace kávy nebyla spojena se zvýšeným rizikem kardiovaskulárních onemocnění. Konkrétně může pomáhat předcházet mozkové mrtvici. Bylo zjištěno, že pravidelní konzumenti kávy (kteří vypijí alespoň jeden šálek denně) mají o 20 % nižší riziko mrtvice ve srovnání s těmi, kteří kávu pijí zřídka. Káva také chrání před jednotlivými rizikovými faktory kardiovaskulárních onemocnění. Konzumace kávy byla spojena s vyšší hladinou HDL a nižší hladinou LDL cholesterolu

(„dobrého“ a „špatného“ cholesterolu) a snížením rizik metabolického syndromu a diabetu 2. typu.

Káva může pomoci snížit riziko rakoviny

Káva obsahuje stovky potenciálně ochranných biologicky aktivních látek, včetně flavonoidů, lignanů a dalších polyfenolů, u nichž bylo prokázáno, že inhibují metastázy, regulují geny zapojené do oprav DNA, blokují poškození buněk a omezují záněty. Více než 1 000 studií zkoumalo souvislost mezi kávou a prevencí některých druhů rakoviny.

▼ **Nádory prsou:** Vyšší konzumace kávy s kofeinem je spojena s nižším rizikem vzniku rakoviny prsu po menopauze. V jiné studii snížila konzumace kávy riziko vzniku rakoviny prsu s negativními estrogenovými receptory o 57 %, ale neměla žádný vliv na riziko vzniku nádorů s pozitivními estrogenovými receptory. Mohla by prospívat i ženám, u kterých již byla diagnostikována: v roce 2015 švédští vědci zjistili, že káva brzdí růst nádoru a snižuje riziko recidivy u žen s diagnostikovanou rakovinou prsu a léčených lékem tamoxifenem.

▼ **Nádory prostaty:** V jedné metaanalýze 13 kohortových studií byla káva spojena se sníženým rizikem rakoviny prostaty, přičemž tato souvislost se ukázala být obzvláště silná u smrtelných forem tohoto onemocnění.

▼ **Nádory jater:** Studie z roku 2005 ukázala, že muži a ženy, kteří konzumovali kávu denně nebo téměř denně, měli nižší riziko hepatocelulárního karcinomu (HCC) než ti, kteří kávu téměř nikdy nepili. Nedávno vědci zjistili, že pouhý jeden šálek denně může snížit riziko HCC o 20 %.

▼ **Kolorektální nádory:** V jedné studii byla konzumace kávy spojena s nižší pravděpodobností vzniku kolorektálního karcinomu o 26 %; inverzní souvislost byla pozorována i u těch, kdo pili kávu bez kofeinu.

Káva (pokud je s kofeinem) může zastavit Parkinsonovu chorobu

Vyšší příjem kávy a kofeinu byl spojen s významně nižším výskytem Parkinsonovy choroby. Podle různých studií se riziko snížení pohybuje mezi 32 a 60 %. Vědci se domnívají, že to může být způsobeno tím, že káva zvyšuje pohyblivost střev, což by mohlo pomoci vytvořit střevní prostředí, které odolává patologii spojené s Parkinsonovou chorobou.

Káva (pokud obsahuje kofein) může chránit před depresí

Rozsáhlá longitudinální studie na více než 50 000 ženách zjistila, že riziko deprese se snižuje s konzumací kávy s kofeinem; káva bez kofeinu s rizikem deprese nesouvisela a mezi kofeinem

z nekávových zdrojů a rizikem deprese nebyla zjištěna žádná významná souvislost. Největší pokles rizika byl zaznamenán u žen, které vypily více než čtyři šálky denně. V jiném šetření bylo zjištěno, že časté konzumentky kávy (dva a více šálků denně) mají o 32 % nižší riziko deprese než ty, které kávu nepijí.

KDY KÁVA MŮŽE ŠKODIT?

Snášenlivost kávy, a zejména kávy s kofeinem, je zcela individuální. Pokud řešíte některý z níže popsaných stavů, mějte se na pozoru před konzumací příliš velkého, v některých případech i jakéhokoli množství kávy. Pokud si nejste jistí, jak vás káva ovlivňuje, tak je nejsnazší ji na několik týdnů vynechat a pozorovat, co se s vámi děje.

Pomalou metabolizujete kofein

Kofein je metabolizován v játrech enzymem s genem CYP1A2. Asi 50 % populace má variantu genu CYP1A2, která vede k pomalejšímu zpracování kofeinu. Pokud jste „pomalý metabolizátor“ a trvá vám déle, než se kofein rozloží, znamená to, že se kofein déle zdržuje v krevním oběhu a pití kávy může být spojeno s vyšším rizikem srdečních onemocnění, vyšším rizikem hypertenze a zhoršenou regulací krevního cukru. U lidí s pomalým metabolismem může mít kofein i negativní vliv na kvalitu jejich spánku.

Těhotenství a kojení

Těhotným ženám se doporučuje konzumovat maximálně 200 mg kofeinu denně, protože nadbytek kofeinu může negativně ovlivnit růst a vývoj plodu. Prakticky to zpravidla znamená jeden, maximálně dva šálky kávy denně. Výzkumy týkající se vlivu kávy na maminku a dítě v čase kojení jsou nedostatečné, ale i tak se kojícím ženám běžně doporučuje konzumovat maximálně 300 mg kofeinu denně, což jsou přibližně dva šálky kávy denně.

Reflux a gastritida

Gastroezofageální refluxní choroba (GERD) a gastritida jsou někdy spojované se zhoršením stavu po konzumaci kávy. První vědecké výzkumy naznačovaly, že káva vyvolává sekreci žlu-

deční kyseliny tím, že reguluje hormon gastrin a uvolňuje dolní jícnový svěrač, kompaktní svazek svalů na dolním konci jícnu, který obvykle brání zpětnému toku žaludeční kyseliny do jícnu. Zvýšená produkce žaludeční kyseliny vyvolaná kávou může zhoršit zánět žaludku a urychlit reflux. Je však důležité poznamenat, že výzkumy neprokazují konzistentně vztah mezi kávou a konkrétně GERD. Osobám s refluxem, GERD a gastritidou může prospět vyřazení kávy z jídelníčku, ale tolerance kávy je individuální. Pokud si nejste jistí, nejlepší je vyzkoušet kávu alespoň na několik týdnů vysadit.



Autoimunitní protokol

Eliminační fáze diety autoimunitního protokolu (AIP) zahrnuje odstranění všech ořechů a semen. Ořechy a semena se dočasně odstraňují, protože jsou běžnými potravinovými alergeny a jedinci s autoimunitním onemocněním mají často potíže s trávením problematickým potravin včetně semen. Kávová zrna jsou technicky vzata semena, takže lidé v eliminační fázi AIP by měli kávu alespoň dočasně odstranit.

Potíže se spánkem

Je dávno známo, že káva s kofeinem může významně ovlivňovat spánek. Narušující působení na spánek se připisuje jejímu vlivu na metabolismus adenosinu. Adenosin je neuromodulátor, který působí fyziologicky tím, že se váže na adenosinové receptory v celém těle. Adenosin se během dne hromadí, a když se naváže na své receptory, vyvolává ospalost. V odborné

literatuře je kofein označován jako „antagonista adenosinu“; přichytává se na adenosinové receptory a brání tak vazbě adenosinu. Výsledkem je, že se po konzumaci kofeinu necítíme ospalí! Káva s kofeinem a další kofeinové nápoje tak mohou narušovat naši schopnost usnout v noci a snižovat kvalitu spánku. Ve skutečnosti může mít kofein negativní vliv na kvalitu vašeho spánku, i když dokážete rychle usnout. Pro jedince, kteří chtějí zlepšit svůj spánek, tak může být lepší kofeinovou kávu na určitou dobu z jídelníčku vyřadit.

Dysfunkce osy hypotalamus-hypofýza-nadledvinky

Osa hypotalamus-hypofýza-nadledvin (HPA) je součástí systému reakce organismu na stres. Pokud je vaše HPA osa dysfunkční, káva může namísto prospěšnosti vést k nervozitě. Podle čeho poznáte dysfunkční osu HPA? Toto jsou nejběžnější potíže:

- ▼ ráno se cítíte unavení nebo odpoledne máte výpadky energie
- ▼ špatně spíte, ať už máte potíže s usínáním nebo s udržením spánku
- ▼ máte problémy se zotavením po cvičení

Káva zvyšuje hladinu kortizolu a adrenalinu, dvou kritických hormonů stresové reakce. U lidí, kteří již mají zvýšené hladiny stresových hormonů, může káva posunout osu HPA za hranu. Navíc ti, kteří bojují s úzkostí, se možná budou muset kávě vyhnout, protože blokování adenosinových receptorů kofeinem může stimulovat excitační neurotransmisi v mozku, což zhoršuje neurochemické signální dráhy podléající se na úzkosti. Pití kávy vás v takovémto případě může ještě více unavovat.

Pokud s kávou nemáte žádné potíže, užívejte si ji! S velkou pravděpodobností většině z nás převážně jen prospívá. Pokud vám káva ale neprospívá nebo jenom nechutná, není třeba se trápit – příště si povíme, čím kávu nahradit.

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.





ZAPOMENUTÁ UMĚNÍ

MUDr. TOMÁŠ LEBENHART

Většina současných lidí je hnána strachem, nevědomě se spojují s negativními silami a pobíhají v bludišti, kde jsou jen nenápadná vrátka svobody. Tak nějak si dovoluji připodobnit stav populace. Tedy její větší části, jež zatím určuje pravidla hry. My ostatní máme možnost (snad nám zůstane zachována) hry se neúčastnit. Je to hra zločinců, nevědomých lidí a psychopatů. Naši nadějí je vesmírný princip, že Dobro je silnější než Zlo a přibývajícím Jang se jednou nutně musí zvrtnout v Jin, tedy sílu a energii opačnou.

Co můžeme pro sebe vlastně udělat? Třeba se rozpomenout na dávno zapomenutá umění či mistrovství. Namátkou:

Umění zastavení, umění nic nedělání, umění ztišení se, umění naslouchání.

Umění naslouchání je léčivé pro oba zúčastněné, je to esence soucitu. Soucítící se musí absolutně ztišit a umenšit, zapomenout na sebe a vcítovat utrpení druhého. Na této úrovni lze účinně pomáhat. Tuto disciplínu by měli trénovat všichni medicí a zdravotníci a lékaři ji mít v malíčku. Realita je však přímo opačná (až na výjimky).

Dále jsou tu k dispozici další umění:

Umění otočení, změny, umění puštění a odpuštění.

Zde se chvilku zastavím, protože dle zákonů psychosomatiky nám tělo přímo ukazuje, jak toto umění pouštění neovládáme a jak si tím škodíme. Dle tradiční čínské medicíny jsou plíce a tlusté střevo propojeni jednou energetickou dráhou a oba orgány energeticky spolupracují a vzájemně se informují, a dokonce pomáhají. Jak nám dávají na vědomí plíce, že nedokážeme odpuštít, pustit? Tím, že takový člověk nedokáže (zejména při tzv. záchvatech) vypustit z plic vzduch. Tedy průduškové astma. A jak tlusté střevo? To jistě lehce uhádnete... ano úporná zácpa. Ale jsou tu další, i když ne tak výrazné „diagnózy“ a tělesné obtíže na principu zadržení. Vzduch v trávicím traktu, v močovém systému, lymfatických cévách, samozřejmě v krevních cévách. I na úrovni cytologické lze tento jev pozorovat – mikroskopicky. Buňky nedokážou efektivně vypuzovat přes buněčnou stěnu nepotřebné látky a jedy. Pak buňky předčasně stárnou a umírají. Jejich funkce v těle slábne, a tím i tělo. A tak je smutnou pravdou, že civilizovaní lidé běžně trpí podvýživou a mohou na ni i zemřít, byť se jejich hmotnost pohybuje kolem sta kilogramů.

Psychosomatika je neúprosná. Odráží všeobecnou duchovní podvýživu (lhostejno jsme-li oděni v drahý šat či hodnostářské roucho).

Mnoho lidí má problém se zadržováním vody, atd. Asi před pěti tisíci léty sdělil svým žákům v Indii ayurvédský mistr Sušruta tuto geniálně jednoduchou moudrost – a vystačil si s pouhými třemi „odbornými“ výrazy: Áma (jed), Shrotas (šroty, nebo-li kanálky, cesty...) a Ójas (ódžas, tedy životní energie, život v nás). „*Pakliže jsou šroty neprostupné, nemohou odvádět z těla ámu. Ta se hromadí a ójas slábne, až uhasne.*“ Kolik moudrosti je v těchto slovech, ve dvou krátkých větách. Tolik jí nenaleznete ani v tlustých lékařských knihách současnosti.

Jak v mysli, tak i v těle musí být neustále otevřena pomyslná vrátka, cesta ven. Minulost nemá v mysli a těle co pohledávat. Vše je propojeno a dává vyšší smysl. Proto jsou mj. tak ozdravné a omlazující (jak tělo, tak i ducha) půsty. A také detoxikační techniky, např. pomocí bylin či léčivých hub. Také akupunktura dokáže rozproudit energetické blokády, a tím zharmonizovat lidskou bytost. Naopak chemické „léky“ a chemie ve stravě přispívá k zanesení buněk, tkání, orgánů a celého těla jedy. Jedovaté mohou být i myšlenky. Zde pomáhá meditace, což je ve své podstatě rozpojení Já od myšlení. Alespoň tedy na chvíli. To je to zastavení... Mnozí lidé se ztotožňují se svým tělem. Mnozí pokročilejší se ztotožňují se svou myslí, se svými emocemi. Mnozí se ztotožňují se svým náboženstvím, politickou stranou, rasou, národností... však to znáte. Všechno jsou to nesmysly, které ve svém důsledku vedou k nesvobodě a utrpení. Zastavme se tedy. Otevřme svá srdce, pustme vše nepotřebné a odevzdejme vše Vyšší moci.

Mnozí se té Vyšší moci (Boha, Života, Vesmíru...) obávají a nedůvěřují mu.

Je třeba to zkusit. Risknout, chcete-li. Obrátit se k Dobru. Každý člověk (ba i zvíře) jasně pozná Dobro – a Zlo. Ne rozumem. Citem, pocitem... Je mnoho lidí, kteří věří v Boha – leč nevěří BOHU!

Je třeba zcela, naivně, jako malé dítě, svěřit sebe a svoje Bytí tomu, kdo jej stvořil.

To je, přátelé milí, jediná šance jak přežít, jak se uzdravit, jak být šťasten. To je pokora. PUSTIT své obavy, starosti a emoce. Vyžaduje to odvalu, odhodlání. Často k tomu dojde pod dlouhodobým nátlakem a utrpením. Je to ovšem možno provést zcela dobrovolně a to hned teď. Je třeba si vzpomenout – kdo že to jsme, odkud jsme přišli a kde jsme doma.

Dnešní svět zachvátilo šílenství. Ná-zory válčují nadhled. Již nejde jen o politiku, rasismus, náboženskou nesnášenlivost. Jde o ještě absurdnější věci. Lidé se zabíjejí pro příslušnost k fotbalovým klubům. Je tu tak diskutované očkování proti covidu. Vznikly dva nesmiřitelné tábory. Jedni říkají: „*Podívejte se na toho šílence. On se nechá očkovat!*“ Druzí zase říkají: „*Pohleďte na toho blázna nezodpovědného. On se nenechal očkovat!*“ Co kdybychom poodstoupili stranou, ponechali každému jeho cestu a svobodu. Já patřím mezi ty neočkovévané. Ale všem očkováným upřímně přeji plné zdraví a šťastný život. A pokud se dostanou do potíží, aby jim bylo pomozeno. Složme zbraně, přestaňme šermovat. Před pár dny mi jeden muž se selhávajícími játry středního věku v ordinaci říkal, že jej nezařadí do transplantačního programu, pokud se nenechá plně naočkovat... Co se to děje s lidmi? Co se to děje s těmi, kdo se rozhodli profesně pomáhat? Co se to děje?

Vše může být opět v pořádku. Stačí, když se pro to rozhodneme. 🌐

MUDr. Tomáš Lebenhart www.homeopat.mypage.cz

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





AROMATERAPIE

podle čínské medicíny

JARO

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ

Zima přestává mít sílu a chystá se předat vládu vlídnějšímu teplejšímu jaru, tak jako každý rok. Na jaře se příroda začíná pomalu probouzet. Je obdobím růstu, všechny přírodní síly směřují vzhůru, vše začíná pučet a podle tradiční medicíny se ke slovu hlásí element Dřeva. Klidná energie zimy, kterou si tělo i příroda držela uvnitř, najednou přechází na rychlou a tvůrčí energii, která se velmi dynamicky dostává na povrch. Pokud jsme v zimě nenabrali dostatek síly, nyní pomáhejme svému tělu získat potřebnou energii na nadcházející rok. Cítíte tu novou sílu, ten impuls do života? Pojďme si pomocí éterických olejů uvolnit důležité dráhy v těle, aby mohla naše nová vlna energie volně proudit.

Když se v jarní přírodě probouzí nová energie a odplavuje vše nepotřebné, přichází ideální čas podpořit v našem těle hluboké očištné, detoxikační a obnovovací procesy. Játro a žlučník jsou právě ty orgány, které jsou na jaře aktivní. Jsou hlavními orgány v elementu Dřeva, a právě proto je na jaře ideální čas k jejich nejrozličnějším očištným procedurám. Musíme se postarat o správné proudění energie, aby bylo celé tělo v harmonii. Když energie v játrech neproudí, nastávají nejrozličnější potíže od trávicích a vylučovacích, přes migrény, premenstruační syndrom, únavu a svalovou ztuhlost až po psychické problémy. S jarem se rovněž zhoršují různé ekzémy a alergie.

JÁTRA JSOU NAŠE DOKONALÁ ČISTIČKA TĚLA

Naše tělo má úžasnou samočištní schopnost a stále se přirozeným způsobem zbavuje toxinů a odpadních látek. Hlavní čistírnou našeho organismu jsou játra a jejich aktivita startuje na jaře. Je čas na detoxikaci těla. V době, kdy se tělo začíná čistit, můžeme být více unavení i nervóznější. Dopřejme si proto volnější režim, choďme na procházky, protahujme tělo cvičením a poslouchejme, co si tělo žádá. Aby měla detoxikace smysl a naše tělo bylo rádo, doporučuje se odlehčit stravu, vynechat maso, mléčné výrobky, cukr i jejich náhražky, pečivo, kávu a alkohol. Doporučuje se naopak pít hodně čisté vody,

přidat i bylinkové odvary na očistu těla, jíst více zeleniny a ovoce. Do salátů nezapomínejme přidávat olivový nebo dýňový olej, konzumovat více vločky, ořechy, semínka a čerstvé jarní bylinky. Své nezastupitelné místo mají i čerstvé klíčky plné života. Důležité pomocníky najdeme i v oblasti éterických olejů.

JAKÉ ÉTERICKÉ OLEJE NÁM NEJLÉPE POSLOUŽÍ NA JARĚ?

Citrusové éterické oleje, jako je **bergamot, grep, pomeranč, citron, limetka nebo mandarinka** jsou v tomto období ideálními pomocníky. Lze je použít všemi způsoby, které nám vyhovují. Pročistí dráhy jater a žlučníku a dodají nám jarní optimismus. Nevolnostem ulevujeme

mátou a heřmánkem. Rozmarýn výborně rozproudí naši energii i lymfu a zimní melancholie se v jeho vůni rozplyne. Při vyšší nervozitě a podrážděnosti při detoxikaci nám uleví **levandule, heřmánek nebo meduňka**, které navodí pocit relaxace, jelikož blahodárně působí nejen na játra, ale i na nervy.

Jaro je náročné i na šlachy a vazy, hlavně v oblasti velkých kloubů, které jsou zatížené usazováním solí a nedostatkem pohybu během zimy. Bolesti a ztuhlost ulevíme vtíráním směsi **borovice, kafru a hřebíčku** v nosném oleji, např. v konopném nebo hořčičném. Tělo nám bude vděčné, pokud mu dopřejeme pravidelný pohyb v přírodě, protože se urychlí zbavování se všech usazených škodlivin v těle i mysli.

Játra jsou z pohledu tradiční čínské medicíny zodpovědná za plynulý tok energie a také krve. Proto se při nerovnováze v játrech objevují menstruační potíže. Zmírnit je můžeme potíráním podbřišku a bederní oblasti směsí **cypřiše a šalvěje muškátové v pupalkovém a mandlovém oleji**. K harmonizaci hormonálního systému mohou přispět také **fenykl, anýz, šalvěj muškátová nebo růže**, které patří mezi éterické oleje s fytohormonální aktivitou. Také vaše pleť potřebuje odlehčit a zbavit nahromaděných toxinů. Stav našich jater se promítá do **zdraví očí a kvality vašich nehtů**. Suché a lámavé nehty, zarudlé či nažloutlé bělmo, pálení očí signalizují, že naše játra nejsou v rovnováze. Dopřejme jim pravidelně denně **jaterní čaj a dostatek hořčin**.

Na jaře se nám nejčastěji objevují potíže jako bolesti hlavy, bolesti svalů, infekce a virózy, rýma a nachlazení, astma, ekzémy, kopřivka, ale nesmíme

zapomenout ani na menstruační potíže. Jak na obtíže pomoci éterických olejů?

BOLESTI HLAVY

Hlava může bolet z mnoha příčin. Od ztuhlé krční páteře přes potravinovou alergii až po zahlenění dutin a jiné nemoci. Ulevit si můžeme odbornou terapeutickou masáží nebo sami masírováním ztuhlých ramen a šíje směsí 50 ml mandlového oleje a po 10 kapkách **máty peprné, levandule a pomeranče**. Pro úlevu od akutních potíží si připravíme směs éterických olejů z **máty, levandule, citronu a majoránky**, kterou použijeme k inhalaci z aromalampy, difuzéru či inhalační tyčinky. Abychom docílili nejvýraznější úlevy, zaměřme se i na zlepšení pitného režimu, odlehčení stravy a dostatečného odpočinku.

INFEKCE A VIRÓZY

Nejvýznamnějšími protivirovými a antibakteriálními oleji jsou **ravintsara, tea tree a eukalyptus**, pro děti jsou také vhodné **manuka a eukalyptus pobřežní**. Při vysokých horečkách nebo v létě jsou účinné i **citron a eukalyptus citronovonný**, které mají též chlazující účinek. Použít můžeme k inhalacím, masážím chodidel nebo kápneme na polštář či dětem na hračku.

RÝMA A NACHLAZENÍ

K nachlazení patří rýma, ucpané dutiny, kašel a se všemi projevy si éterické oleje poradí. Na uvolnění dutin a dráždivý kašel použijeme léčebné inhalace s oleji **eukalyptu** nebo **borovice**. Do koupele si můžeme přidat 5 – 8 kapek **borovice a tea tree**, které uvolňují dýchací cesty a posilují imunitu. K inhalování z aromalampy, odpařovače nebo difuzéru použijeme éterický olej **eukalyptu, borovice, jedle, smrku, citronu, modřínu nebo mateřídoušky**. Vůně jehličnanů efektivně zmírňují tvorbu hlenu. Aspoň 3x denně můžeme provádět masáž dutin a horní poloviny těla. Připravíme si směs ze 2 kapek eukalyptu, 2 kapek borovice, 1 kapky

majoránky, 1 kapky levandule a 10 ml rostlinného oleje nebo bambuckého másla.

ASTMA

Pokud budeme chtít pochopit astma, musíme si uvědomit, že jde o velmi složitý zdravotní problém, který má též řadu osobních psychických a emočních rovin. Proto nenajdeme jednoduché řešení pro všechny, potřebujeme postupovat zcela individuálně. Obecně při astmatickém záchvatu ulevují éterické oleje s pronikavou vůní, např. **eukalyptus, ravintsara, majoránka, borovice, myrta, cypřiš, rozmarýn**. Doplnit můžeme oleje jako **kadidlo, cedr, anýz, benzoe, zázvor**, které pomáhají rozšiřovat kapacitu dýchacího ústrojí a mají protikřečový zklidňující účinek.

MENSTRUACNÍ POTÍŽE

Pod pojmem menstruační potíže se dokáže schovat mnoho projevů. V období menstruačního cyklu nás mohou potrápit nepříjemné projevy hormonálních změn, jako jsou bolesti hlavy, podráždění, nadýmání, migrény, premenstruační syndrom, napětí v prsou. S tím nám pomůže harmonizační směs složená ze 70 ml mandlového a 30 ml pupalkového oleje, do nichž přidáme 20 kapek **cypřiše**, 10 kapek **šalvěje muškátové**, 10 kapek **bergamotu** a 15 kapek **levandule**. Pokud máme slabé krvácení a střídá se s výtoky, použijeme směs posilující krev tvorbu a zlepšující menstruační cyklus, která se skládá z **benzoe, šalvěje muškátové, kardamonu a rozmarýnu**. Směs vtíráme do podbřišku a bederní oblasti nejlépe 2x denně.

TIP na jarní pleťový olej pro dobrou náladu:

Do 10 ml mokrýdkového a 10 ml meruňkového oleje přidáme 3 kapky palmy růžové, 5 kapek sladkého pomeranče, 2 kapky levandule a 2 kapky citronu. A naše pleť se probudí do krásy jara. 🌸

INZERCE

NERVAMIN kapky

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



Lze užívat vnitřně i zevně do aromalamp.
www.diochi.cz

Mgr. Petra Strmisková

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





BIOTERAPEUT VLADIMÍR ĎURINA DOPORUČUJE

Podle tradiční čínské medicíny jsou měsíce březen a duben pod vládou elementu dřeva a je zapotřebí věnovat zvýšenou pozornost **meridiánu jater a žlučníku.**

V BŘEZNU je nejvíce ohrožen **žlučník**. Je místem, kde se shromažďuje žluč a je funkčně spojen s játry. Žlučník řídí uschovávání a vylučování žluči. Žluč je zelenožlutá tekutina hořké chuti, jejímž hlavním úkolem je napomáhat procesu trávení, a tím podporovat i správnou činnost sleziny a žaludku. Pro uzdravení



a posílení žlučníku je důležité věnovat se svému duševnímu stavu. Spokojenost je zde na prvním místě. Je potřeba se naučit s láskyplným klidem „trávit“ názory a postoje druhých. Pevná čchi žlučníku znamená odolnost proti stresům. Každé ráno nalačno začnete sklenicí teplé vody se lžící **Královského octa BIOCER**, tento nápoj vám vyrovná pH

trávení a stáhnou se z těla kyseliny nahromaděné přes noc.

V DUBNU jsou nejvíce ohrožena **játra**. Játra jsou vrchním velitelem, rozhodnost si však berou od žlučníku. I kdyby byla čchi jater silná, bez žlučníku nemá rozhodnost. Játra a žlučník si vzájemně pomáhají a z toho se rodí smélost a odvaha. K systému jater v rámci těla **patří žlučník, šlachy a vazivo, nehty a oči**. Játra jsou chemickou továrnou našeho těla. Jednou z jejich vůbec nejdůležitějších funkcí je odstraňování toxických látek z těla. V játrech se hromadí velké množství krve, která obsahuje minerály, vitamíny a jiné živiny. Absorbují a ukládají tuky, sacharidy a bílkoviny z potravy, které se pak v těle přemění v energii nebo jsou ukládány jako tuková tkáň.

Byliny na játra a žlučník

Dnes snad už není nikdo, kdo by se nesetkal s informací, že jednou z nejznámějších jaterních a žlučkových bylin je **ostropestřec mariánský**. Hned vedle něho můžeme postavit **pampelišku lékařskou, jablečník obecný, smil písečný, zemědělm lékařský, čekanku obecnou** a mnoho

dalších. Proto bioterapeut Vladimír Ďurina pro toto období doporučuje užívat tyto byliny pro doplnění a harmonizaci energie v dráze jater a žlučníku, tím dojde k vyrovnaní energie v těle a dojde ke zbavení se toxických zátěží.

Vzhledem k tomu, že „léčebné“ kúry by neměly být pouze krátké, ale dát bylinám dostatečný prostor pro uplatnění svých účinků, jsou pro vás připraveny množstevní balíčky, kde ušetříte 50% z třetího produktu.

DETOXIN kapky 2 + 1 za 50%
– díky obsahu extraktů jaterních a žlučkových bylin příznivě působí na dráhu jater i žlučníku, a tím



posilují i oči, šlachy a velké klouby, které tyto dráhy energeticky vyživují. Kdo má rád popíjení teplého čaje, pro toho je zde bylinná směs DETOXIN čaj v balíčku 2 + 1 za 50%.

Jaro je spojeno s nástupem energie, proto pan Ďurina doporučuje i energetický nápoj **DIOVITAL 2 + 1 za 50%**, který lze připravovat na mnoho způsobů. Od klasického rozmíchání ve vodě, až po přípravu teplého nápoje nebo přidání do smoothie s ovocem a zeleninou.



Stav jater a žlučníku též velmi významně ovlivňuje kvalitu a stav pokožky. **DETOXIN krém** také obsahuje extrakty bylin, které příznivě ovlivňují játra a žlučník, proto je lze s úspěchem používat na suché ekzémy a defekty na pokožce. Nezapomeňte, že malé množství krému nanese na vlhkou pokožku a vlhkýma rukama jemně vmasírujete do pokožky. Poté si znovu navlhčete ruce a znovu rozmasírujete již nanesený krém a uvidíte, jak bohatou, příjemnou a vláchnou pěnu získáte dalším a dalším vlhčením. Z malého množství krému tak natřete velkou část pokožky a zároveň roztíráním podpoříte i její regeneraci.



DETOXIN krém najdete nyní v balíčku 2 + 1 za 50%.

JARNÍ OČISTU lze také zahájit vyčištěním střev, kterou velmi dobře zvládají bylinné kapsle a kapky **INTOCEL**. Kromě bylin příznivě ovlivňující trávení obsahují i dračí krev, která má silné dezinfekční účinky a je pro trávení, střeva, játra i žlučník naprostým požehnáním, které znali už peruánští indiáni. Když tuto kúru spojíte s **VIRAIMUN** kapslemi nebo **DETOXIN** kapkami, váš organismus skvěle nastartujete.



INTOCEL kapsle + VIRAIMUN kapsle 15% sleva



INTOCEL kapky + DETOXIN kapky 15% sleva

Je jen na vás, zda dáte přednost kapslím nebo kapkám. Důležité je s detoxikací hlavně začít.

Protože se blíží jaro, je důležité se také připravit na nápor jarních pylů a tím i alergií. I ty mají většinou původ v játrech a žlučníku. Důležitá je prevence, proto pan Vladimír

Ďurina doporučuje začít včas, nejlépe ještě během zimy. **GEROCEL** kapsle s obsaženými humáty a enzymy vám pomohou trávení zbavit těžkých kovů a toxinů a extrakty bylin v kapslích **DEVIRAL Plus** pomáhají zmírňovat alergické reakce.



DEVIRAL Plus + GEROCEL BIOENZYM kapsle sleva 15%

PRO HORMONÁLNÍ PROBUZENÍ

máme připravenou i kombinaci dvou produktů, které ocení především ženy a jejich hormonální systém. Byliny obsažené **ESTROZIN** kapkách i **ESTROZIN** krému obsahují vysoký podíl fytohormonů, které vyladí ženský organismus i pokožku. **ESTROZIN** krém má výborné



účinky proti striím, vráskám a díky ozonizovaným olejům bojuje proti stárnutí pokožky.

Přejeme příjemný start do nového ročního cyklu. 🍀

Poznamenejte si do kalendáře

Diagnostiky zdraví a přednášky Vladimíra Ďuriny



28. 3. 2022 14–18 hod.	PRAHA 1 , Politických vězňů 15, 1. patro Info a objednávky: Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330
29. 3. 2022 10–13 hod.	PRAHA 1 , Politických vězňů 15, 1. patro Info a objednávky: Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330

25. 4. 2022
14–18 hod. **PRAHA 1**, Politických vězňů 15, 1. patro
Info a objednávky: Alena Čermáková,
praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330

26. 4. 2022
10–13 hod. **PRAHA 1**, Politických vězňů 15, 1. patro
Info a objednávky: Alena Čermáková,
praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330

Akademie Diochi
27. – 29. 5. 2022, Poděbrady



DÁMY - TOHLE VÁS BUDE ZAJÍMAT!

Estrozin bylinná směs ELIXÍR PRO ŽENY BEZ ROZDÍLU VĚKU

Estrozin čaj je unikátní směs bylin, které příznivě ovlivňují ženský hormonální systém, psychiku, játra, žlučník, ledviny a v neposlední řadě i kardiovaskulární systém.

Na hlavním obrázku ESTROZIN čaje je parcha saflorová, nebo-li maralí kořen, který má protistresové, posilující a adaptogenní účinky podobné ženšen, za jehož náhradu se maralí kořen v našich podmínkách může považovat. ESTROZIN čaj obsahuje byliny harmonizující menstruační cyklus, zmírňující příznaky premenstruačního syndromu a příznivě ovlivňující menopauzu. Ve směsi jsou známé „ženské“ byliny jako je jetel červený, kontryhel obecný, mě-

síček lékařský nebo řebříček obecný, o kterém farář Kneipp vyslovil ve svých spisech tento názor:

„Ženy by se uchránily před mnohými těžkostmi, kdyby občas sáhly po řebříčku!“

Jetel červený k léčení používala už Hildegarda z Bingen v dávném středověku. Teprve v nedávné době byly v je-

telu objeveny isoflavonoidy (fytoestrogeny) příbuzné lidským estrogenům. Bylo zjištěno, že snižují návaly horka, lépe se vyživuje kůže a sliznice a mají kladný vliv na kostní hmotu, a tím pomáhají při menopauzální osteoporóze. Podporují také dozrávání vajíčka a ovulaci, což je možné využít na podporu otěhotnění.

Kontryhel obecný léčebně patří mezi vysoce ceněné rostliny, je znám pro své

využití při menstruačních problémech a pro posílení a hojení po porodu. Jeho schopnost ulevovat od bolesti vychází z působení kyseliny salicylové obsažené v rostlině. Také **hluchavka bílá** se často přidává do ženských čajových směsí, protože je právem považována, hned po kontryhelu, za druhou nejdůležitější ženskou bylinu.

Z dalších známých bylin obsažených v ESTROZIN čaji je **mochna husí**, která se vyznačuje protikřečovými účinky, a tak mírní bolestivou menstruaci provažovanou svalovými stahy.

Měsíček lékařský je jednou z hlavních gynekologických rostlin, který upravuje nepravidelnou a bolestivou menstruaci, mírní klimakterické potíže, tlumí gynekologické záněty. Dále je skvělým pomocníkem při žlučnickových a jaterních problémech.

V dnešní hektické době plné stresu se dá popularita **meduňky lékařské** snadno pochopit, její dobré vlastnosti však byly známy již odedávna. Proslulý lékař a přírodovědec Paracelsus nazýval meduňku lékařskou elixírem života, zřejmě pro své zklidňující účinky na celý organismus. V neposlední řadě je důležité zmínit se o působení **srdečníku obecného** na nervovou soustavu, který se využívá při neklidu v klimakteriu, při nervozitě, úzkosti, migréně, bolestech hlavy, přepracovanosti a srdečních obtížích způsobených zvýšenou činností štítné žlázy.

Bylinný čaj ESTROZIN by měl být součástí každé ženské domácnosti.

SLOŽENÍ:

PARCHA SAFLOROVÁ (LEUZEA CARTHAMOIDES) přispívá k osvěžení těla a normálnímu stavu kardiovaskulární soustavy. Můžete se také setkat s názvem maralí kořen nebo parcha sibiřská, podle jejího původu ze Sibíře. Svým vzhledem připomíná „obyčejný bodlák“, ale nemá ostny. Ceněná je zejména pro svůj velký a tuhý kořen. Je vhodná pro celkové osvěžení těla, podporuje přirozenou obranyschopnost organismu, kardiovaskulární systém a příznivě ovlivňuje mentální zdraví.

KOZINEC BLANITÝ (ASTRAGALUS MEMBRANECEUS) pomáhá udržovat (před)menstruační komfort, normální hladinu cukru v krvi, krevní tlak, činnost ledvin a močového měchýře. Pomáhá rozšiřovat cévy, snižovat krevní tlak, prokrvení kůže, zrychlovat krevní oběh a posilovat srdeční sval. Po tisíceletí Číňané užívají tuto rostlinu jako prostředek podporující zvýšení imunity, zvláště u mladých lidí.

JETEL ČERVENÝ (TRIFOLIUM PRATENSE) přispívá ke komfortu při menopauze. Čaj z jetele má též zklidňující účinky, užívá se pro snazší usínání a nerušený spánek. Je to také ženská bylina, která pomáhá při nepravidelném menstruačním cyklu, při gynekologických zánětech a díky fytohormonům také při přechodu – klimakteriu.

MĚSÍČEK LÉKAŘSKÝ (CALENDULA OFFICINALIS) přispívá k rovnováze vaginální mikroflóry, k normálnímu trávení a činnosti jater a k normální činnosti střev. Měsíček je jednou z hlavních gynekologických rostlin, upravuje nepravidelnou a bolestivou menstruaci, mírní klimakterické potíže, tlumí gynekologické záněty. Pomáhá při nejrozličnějších vnitřních zánětech: jícnu, střev, dvanácterníku, žaludku, včetně žaludečních vředů.

ŘEBŘÍČEK OBECNÝ (ACHILLEA MILLEFOLIUM) pomáhá udržovat menstruační komfort, normální funkci močové soustavy a metabolismus tuků – kontroluje tělesnou hmotnost. Je důležitou bylinou především pro ženy, ať už se jedná o mladé ženy, kterým pomáhá při nepravidelné menstruaci, tak i zralým ženám v období menopauzy. Pomáhá při gynekologických zánětech, vaginálním výtoku, tak i při pomočování.

MOCHNA HUSÍ (POTENTILLA ANSERINA) přispívá k (před)menstruačnímu komfortu, ovlivňuje mikroflóru střev a imunitní systém. Je to bylina s protikřečovým účinkem. Podporuje sekreci žluči, působí proti křečovitě a bolestivé menstruaci.

HLUCHAVKA BÍLÁ (LAMIAM ALBUM) přispívá k udržení rovnováhy vaginální mikroflóry, (před)menstruačního komfortu nebo vylučování vody z organiz-

mu. V ženském organismu hluchavka výborně pomáhá při menstruačních problémech, posiluje dělohu, pomáhá při zánětu vaječníků a zastavuje výtok, který se často vyskytuje u mladých žen.

KONTRYHEL OBECNÝ (ALCHEMILLA VULGARIS) pomáhá udržovat menopauzální a (před)menstruační komfort, přispívá k normálnímu stavu kloubů a svalů. Patří mezi vysoce ceněné rostliny, je znám pro své využití v léčbě menstruačních problémů a pro posílení a hojení po porodu.

PERILA KŘOVITÁ (PERILLA FRUTESCENS) přispívá k produkci cytokinů a specifických protilátek. Používá se jako antihistaminikum, protože pomáhá tlumit svědivé a alergické reakce.

ŽINDAVA EVROPSKÁ (SANICULA EUROPAEA) pomáhá k normální funkci dýchacího systému. Ve středověku si jí velmi cenili při problémech s dýcháním a při poruchách trávení.

BADYÁNÍK PRAVÝ (ILLICIAM VERRUM) pomáhá normálnímu trávení a přispívá k přirozené obranyschopnosti – imunitě. Čaj z badyánu ulevuje od revmatismu, pomáhá při kolikách a bolestech v krku.

PAPAYA OBECNÁ (CARICA PAPAYA) obsahuje vysoký podíl vitamínů, působí jako antioxidant, pomáhá odbourávat tuky, pomáhá neutralizovat nadměrnou kyselost organismu.

MEDUŇKA LÉKAŘSKÁ (MELISSA OFFICINALIS) přispívá k normální činnosti štítné žlázy, podporuje emoční komfort, má relaxační účinky proti stresu, pomáhá při usínání a dobrému spánku dětí i starších lidí, pomáhá k normální činnosti dýchacího systému a činnosti srdce. Uvolňuje křeče, pomáhá proti zvracení v těhotenství.

SRDEČNÍK OBECNÝ (LEONURUS CARDIACA) přispívá k (před)menstruačnímu komfortu a při menopauze, podporuje normální činnost štítné žlázy, srdce a kardiovaskulárního systému. Rostlina je výborným pomocníkem při všech srdečních problémech, související zejména s vysokým krevním tlakem. Zároveň blahodárně působí na nervovou soustavu. 🌿



MONIKA KUNOVSKÁ:

„Karma skončila, máme
možnost všechno pustit.“

HANA NĚMCOVÁ

„Všichni toužíme být v harmonii. Žít šťastný a spokojený život. Je to stav bytí, ke kterému jdeme postupně, každým okamžikem, každou zkušeností. Je to cesta poznání, že ne to, co se nám v životě děje, rozhoduje, zda jsme šťastní, nebo nešťastní. Rozhodující je, jak k této situaci přistupujeme...”

▼ **Moniko, zabýváte se pránou, světelnou výživou, energiemi, intuicí, zdravím... - jak jste se právě na této cestě ocitla?**

Přišlo to do života, aniž bych to vyhledávala – v roce 2011 jsem začala pociťovat, jak mi tělem proudí energie, a tehdy jsem začala pátrat po tom, co se mi vlastně děje. To tak bývá, když na věci člověk netlačí... Začala jsem studovat, přišla mi do rukou knížka Jasmuheen, která tu shodou okolností pobývala v roce 2012. Přitáhlo mě to, věděla jsem, že je to moje cesta. Už jako malá jsem jíst nechtěla, v mé buněčné paměti je tato informace z minulých životů, i když v současném životě jsem si zvykla na program, že jíst je potřeba. Z jídla mi ale nebývalo dobře a problémy mi dělalo maso. S Jasmuheen jsem cítila, že je to moje cesta, že v tomto nastavení jsem doma.

▼ **Tedy nebylo to žádné násilné rozhodnutí?**

Vůbec.

▼ **Je to nějak příznačné pro dnešní dobu - změna energií, paradigmatu?**

Energie se mění už dlouho. Teď je to ale viditelné, projevuje se to v realitě.

▼ **Máte na mysli i covid a celosvětové dění, do kterého jsme „hozeni“?**

Ano, každý z nás tím prochází a vidím to u i klientů, když dělám terapii.

▼ **Přicházejí za vámi i lidé se svými problémy, nezabýváte se tedy pouze přechodem na pránu?**

Právě kvůli práně se mi více otevřely vnitřní smysly a energetické pole, vidím, jaké má člověk problémy na všech úrovních, nejenom na fyzické. Vidím poruchy v informačním poli

a to, co se pak děje v realitě – vidím příčinu. Ta může být z různých úrovní života, z různých časů. Úplně se vyprázdním a v nastavení čistého bytí začnou chodit informace a já je jenom předávám. Přicházejí obrazy, s nimi pak pracujeme, mluvíme s energiemi... Klienti často říkají, no jo, já to vlastně vím, ale jde o to, to změnit, což se při terapii daří. U mnohých problémů bývá skrytá příčina. Často má původ v dětství, nebo i v minulém životě, nebo se týká nějaké současné situace. Díváme se na to, co tam člověka drží a zda to lze změnit. To, co teď popisují, jsou věci individuální, ale na kolektivní úrovni běží změny

o partnery, děti, rodiče, existenčními strachy. Vyplavaly všechny esenciální strachy našeho lidství, které máme v průřezu našimi životy. X krát jsme umřeli, neměli jsme jídlo, někdo nám odešel... Tyto strachy se projeví naprosto esenciálně a hlavně v jednom okamžiku na celé planetě. Strachy pak dál krmily pandemií, posilovaly pole covidu. Covid vnímám jako informační nemoc. Je vidět, že každá vlna je slabší, lidi si na to jako by zvykli, srovnali se se svými strachy a zjistili, že přežili. Byli jsme nuceni to zpracovávat na lidské úrovni a pole už nemá takovou sílu. Mám důvěru, že to půjde do klidu, informační pole kolem nás



už od roku 1980, limitními roky jsem vnímala léta 2017, 2018, kdy se začaly zpracovávat a otevírat esenciální otázky. Dojžděly karmické souvislosti, řešili jsme vztahy s okolím, vše se dorovnávalo, viditelně projevovalo, zažívali jsme střety, abychom si toho všimli a museli jsme si to přiznat. Potom v době covidu (a pomínu jeho spouštěč, nemá smysl to rozebírat...) vnímám, že lidstvo prošlo těmi nejhlubšími strachy – strach o život,

se pročistilo, strachy se vytáhly do vědomé úrovně, prožili jsme je, i kdyby jen vteřinově, a přežili jsme.

Samozřejmě velmi respektuji to, že někomu odešli blízcí, někdo byl na jipce – tam byl ale problém v duši. Odcházelí lidi, kde byl jejich systém velmi narušený – měl přidružené problémy, nebyl zdravý. Nemluví jen o fyzické úrovni, ale také o té další. Chápu, že někomu odešli příbuzní, rodiče a určitě to není

jednoduché, a když už ta situace nastala, je potřeba k tomu zaujmout stanovisko na lidské úrovni. Ale z hlediska božské úrovně je to zkušenost duše.

▼ Začínáme teď žít v nové realitě?

Osobně silně vnímám, že se teď opravdu odehrávají synchronicity. Třeba už pět let vidím, že budu něco dělat a teď se to začíná projevovat. Začíná se měnit struktura. Vnímám, že mám pracovat se skupinami, přichází více lidí, mým cílem je centrum, kde bychom se mohli potkávat a teď se to začíná více ukazovat. Pět let o tom vím, ale musela jsem počkat, než se projeví nová realita.

Lidem teď chybí sounáležitost, sdílení, chtějí se potkávat. Je fajn, že jsou lidé spolu, sdílejí podobné myšlení. To, co je kolem nich doma, v práci, to s nimi třeba úplně nerezonuje. Takto jsou mezi svými, je i svým způsobem jedno, jaká je to metoda nebo seminář. Je to o tom sdílení. Cítí se posílení.

▼ Je teď materializace snazší – stačí si přát?

Pokud bychom měli v sobě negaci, pak bychom materializovali negativní věci a to nechceme. Proto těch několik let (začalo se to projevovat už v osmdesátých letech, více pak po roce 2012 a nejsilněji poslední čtyři roky) jsme ze sebe dostávali to, co jsme měli na vědomé i nevědomé úrovni, včetně úrovně buněčné – šlo o zbavení se starých emočních a mentálních nánosů. Ted' si něco přejete, potřebujete, aby to přišlo do života, a ono to přijde.

▼ Probouzíme se do tvůrčí doby?

Ano, doba je teď tvůrčí. Musíme ale nechat vše projevít skrze srdce – víme, co bychom potřebovali, ale není to o tom, že to vymyslíme. To je velký rozdíl. Tisíce let dominovala mysl a mužský princip, teď je to o srdci a o tom, abychom se napojili na intuici a na vědomí. Víme, že máme něco dělat a úplně nás to tam táhne. Srdce má magnetickou schopnost. Když dovolíme jít tam, kam nás to vede,

pak víme, co máme dělat – otevřou se dveře. Musíme být ale v klidu, protože často není správná doba a nevíme, kdy se dveře otevřou. Na čas nelze tlačit. A ani to není o tom, že bychom bušili na dveře a přemýšleli – posilovali záměr a představovali si, že máme červené Ferrari.

▼ Ze své zkušenosti vím, že je to někdy obtížné – člověk se setkává se starými programy, které ho brzdí, někdy ujede dva kroky a pak zase udělá krok zpátky. Vy se zabýváte pránickou výživou, cvičíte čchi-kung, běháte – pomáhá to nějak na této cestě?

Pomáhá ji to urychlit. Každý člověk, který hledá a chce se posouvat, si vybere metodu, která mu dává smysl. Která s ním rezonuje. Někdo jde přes hlavu – třeba mindfulness, mentální výcviky, někdo to spíš cítí, tak mu třeba vyhovuje buddhismus, jde přes lásku a srdce. Já kombinuji všechny cesty. Lidská bytost má více úrovní – fyzická úroveň je spojena s prvními třemi čakrami a s jídlem. Můžeme mluvit i o mozku a mikrobiomu ve střevech, který je spojen s pránou, jsou tu emoce, které je třeba uklidňovat a potom je tu úroveň mysli a otázka myšlenek a jejich uklidňování. Jakou metodu si člověk vybere, to už je na něm.

„ Ve skutečnosti jsme na práně všichni – prána naším tělem neustále protéká. Prána je životní energie, která je všude kolem nás. „

Mě přitáhla prána, ale pracuji na všech třech úrovních. Není to jenom o tom, že jsem se odpojila od hmotného jídla, ale vlastně když jsem v roce 2012 začala, tak to byla i práce s emocemi a myšlenkami. Byla to dlouholetá práce uklidňování. Pokud má člověk v běžném životě emocionální a mentální výkyvy, nepříjemnosti v práci, doma apod., tak spotřebovává energii a tu energii pak potřebuje doplnit jídlem. Prána není jen o tom načerpávat energii, ale především ji nespotebovávat. Dostat se do energetické efektivity.





Světlo prochází přímo do buněk a výživu už vůbec nemusím řešit. Ovšem na všech úrovních jsem se před tím musela srovnat s myšlenkami, emocemi, s reálným životem. Je to o práci na zklidňování a přijímání situací, ať se stane jakákoliv. Třeba jsem měla před dvěma lety autonehodu, viník ujel a já si uvědomila, že to se mnou nic neudělalo.

Prána mi vlastně pomohla vyladit systém. Emoce, myšlenky a celé nastavení vychází z neurotransmiterů a z celé chemie těla. Mluví o tom třeba Bruce Lipton. Začíná v mikrobiomu, čím ho krmíme, co si do těla dáváme – a to ovlivňuje naše myšlení, naše emoce. Mikrobiom zásadně ovlivňuje naše chování, vyzařování – je to otázka frekvencí. To už ale mluvíme o dalších úrovních. Na té základní je náš mikrobiom ovlivňován jídlem a pitím. A potom vytváří chemii, hormony a podle toho jednáme a myslíme.

▼ **Být na práně pro vás znamená, že do úst občas i něco vložíte?**

Občas, ale to, co do těla dostanete, tak to musí vyjít druhou stranou. Pokud je tělo úplně čisté a máte čistou střevu, tak je velmi nepříjemné, když jsou znovu znečištěná a jde to ven. O Vánocích jsme si udělali vánoční večeři, trochu jsem si dala a jen jsem

se ujistila, že to není cesta pro mě. Už to ani moc nechutná, je to hmota a je velmi nepříjemné, když to prochází tělem.

▼ **Jak to vlastně fyzicky funguje?**

Na začátku jsem na to neměla odpověď, pak jsem byla cvičit čchi-kung s Mistrem v Šaolinu, byla jsem tam ve skupině 150 lidí a 18 dní se tam nejedlo. To je součást čchi-kungové i duchovní praxe. Šaolin je vůbec velmi specifické místo v Číně. Mistr vysvětloval, že sedmý den pokud nejíme, začne tělo vše vyrábět z energie, z prány, ze světla, které jdou do našeho těla. Pokud jsme klidní, pak potřebujeme málo energie. Proto se méně spí, pránici mají dost energie a mohou pracovat s lidmi. Neznečišťujeme se na všech úrovních a ve skutečnosti je to tak, jak to má být. Spousta lidí si uvědomuje, že to je velmi příjemné.

Dělám i třítydenní pobyty bez jídla, lidi se diví, že jsou schopni ujet i 20 km denně a mají přitom dost energie. Naše tělo je takto přirozeně nastavené, jen jsme si zvykli na všechny ty programy, že se musí jíst. Jde o to si to uvědomit. Na pobytech je prána jakoby mimochodem – cvičíme čchi-kung, učíme se čerpat energii. Na pobytu máme snídani, oběd, večeři, ale energeticky. Cvičíme, aby lidi věděli, jak čerpat energii.

▼ **Je to asi jednodušší, když se člověk nachází ve vašem poli? Pokud by se člověk vydal sám, tak to je asi náročnější?**

Určitě. Na pobytech je to jednodušší. Je to taková dovolená spojená s cvičením, povídáním, teď jsem zapojila ladičky, zvuk. Je to o energetickém poli. Ale funguje to i na dálku on-line. Máme webináře, každodenní cvičení, ukazují lidem, jak nabírat energii. Je důležité, aby si lidé uvědomili, kolik fyzické stravy člověk potřebuje a jak je ta strava kvalitní. Vidím energii – poznám, zda jídlo svítí, nebo nesvítí. Zda tam zůstalo světlo, nebo zda je to jen objem. Bohužel dnes potraviny moc nesvítí. Proto dnes lidé potřebují tolik jídla, hmoty a chemie, která v něm je. Ale čím dál víc lidí vyhledává zdroje potravin, které svítí. Jsou vypěstované s láskou.

Před pránou jsem jedla pouze raw food, myslela jsem si, že přechod bude jednoduchý, ale trvalo mi to 2,5 roku. Musela jsem překonat program v rodině, v práci – byla jsem na to sama. Nikdo mě nevedl, v roce 2012 jsem nikoho neznala. Pak jsem se poznala s dalšími, ale to už jsem měla přepnuto. Věděla jsem sice, že je to moje cesta, ale okolí mi dávalo najevo, že to není možné. Třeba při on-line programu je důležité, že jsou lidi se mnou ve spojení, mohou si vybrat, zda chtějí přejít úplně na pránu, nebo jíst vědomě. Ve skutečnosti toho do těla dáváme víc, než si uvědomujeme. Není to o tom přestat jíst, ale vědomě si dávat do těla jen nezbytné množství.

▼ **Nemluvíte jen o světle, ale také o pobytech ve tmě – není to opak?**

Ne... V prosinci jsem byla sama tři týdny ve svém prostředí na chatě ve tmě. To je důležité – ve svém prostředí. Ve tmě člověk totiž zpracovává spoustu věcí a prochází vnitřními procesy, tedy je důležité prostor dobře vyčistit. Potřebovala jsem jen demižon vody a byla tam jen sama se sebou. Pracovala jsem na programu „pomoc lidem“. Před tím jsem hodně pracovala, pomáhala, ale to je také jenom program.



Rovnála jsem se a přepnula jsem se na to nové. Když jsme sami se sebou, tak mnohem lépe vnímáme nové nastavení. I Gaia je nyní přenastavená. Jak běžíme životem, tak si toho nevšímáme. Když člověk vypne telefon a nemusí nic řešit, tak se může všechno krásně poskládat. Odpočívala jsem a byla jsem víc ve vědomí, v čistotě. Tma je dlouhodobá, hluboká meditace, rozšíření vědomí a rozpuštění se v blaženosti.

▼ Jak je to tam s pránou?

Lidé se mě ptají, kde jsem brala výživu – já se tam ale nabil! Světlo, fotony nám jdou přímo do DNA, fotony jsou vlastně všude – nejde o to, zda je světlo, nebo tma. Životní energie je všude, není závislá na našem vnímání světla a tmy. Prána je i v tmavé chatě. Samozřejmě na Slunci je to příjemnější.

▼ Jak jste měla pojem o čase?

Vnímala jsem den a noc, věděla jsem, kde se nacházím, pak jsem cítila, že mám jít ven.

▼ Ten časový úsek jste si dopředu zarámovala?

Jen zhruba. Kolem 20. 12. jsem cítila, že už je to akorát. Cítila jsem, že

nastal předěl. Dříve jsem měla hodně osobních konzultací, teď vím, že jsem se posunula k práci ve skupinách. Zpracovávala jsem svoji roli pomoci, soucit s ostatními. Dříve jsem šla hodně přes sebe, neměla jsem čas na odpočinek.

▼ Téma pomoci a oběti je silné a časté téma...

Velmi silným tématem je téma hranic, úplně ve všech projevech. Hranice mého bytí a bytí toho druhého.

▼ Nicméně dle spirituálních učení jsme jedno a všichni propojeni?

Sama pro sebe jsem to pojmenovala jako lidství a božství – obě tyto kvality jsou v nás. Jsme božské bytosti, části Boha, Zdroje, Otce, chcete-li... Zdrojová energie je tou jednotou. Nicméně jsme se oddělili a žijeme tu jedinečný život. V této inkarnaci na této planetě jsme v této lidské podobě. Máme v sobě lidství. V božství jsme sice všichni propojeni, ale božství se prožívá skrze lidství, a je to v pořádku. Máme tělo, pět smyslů – prožitky jsou důležité. Jsme propojení a ostatním máme pomáhat, má to tak být, ale za předpokladu, že žijeme na této úrovni – bereme si pouze to nezbytné, žijeme v napojení,

vše je společné. Nepotřebuji 50 triček, stačí mi pár... Pokud budou všichni v tomto nastavení, tak je to v pořádku a můžeme takto žít. Ale vzhledem k tomu, že většina lidí žije v lidství, ne v tomto propojení, tak se většina lidí snaží žít tak, aby právě jim bylo dobře. Jde jim více o sebe než o celek a o ostatní. Právě proto je třeba dávat hranice. V okamžiku, kdy toho druhý začne zneužívat, dám mu stopku. Třeba dám stopku i někomu, kdo by chtěl neustále chodit na terapie. Vytváří se tak závislost.

„

Dnešní doba už není o guru učitelích.

“

Mám nějakou kvalitu, něco reprezentuju, něco předávám. Proto jsem si musela srovnat priority. Každý by si měl uvědomit, že je potřeba vyrovnat lidství a božství v sobě a užívat si obě kvality v každém okamžiku. Srovnat si rodinu, práci, aby bylo člověku dobře. Když je člověku dobře, září, pak jsem prospěšná a můžu to dávat dál. Každá naše myšlenka, každá naše emoce jde do kolektivního pole. Pokud se vyladím a jsem v radosti, tak je to paráda. Není to ale o tom, že už se nikdy nenaštvu...

▼ **Není účast na seminářích na straně jedné a žití běžného života na straně druhé jako sedět na dvou židlích?**

To je ale přechodný stav, než se uvnitř ve vás vyrovnají všechna témata. Pak už žijete klid a radost i v běžném životě.

▼ **Co téma karmy? Když člověk žije tady a teď, vyvazuje se z karmy? Jak karmu vnímáte?**

Mám pocit, že karma skončila s rokem 2018, 2019. Nyní, v novém nastavení máme možnost všechno pustit. Samozřejmě může něco přijít, nějaká situace. Udělám to, co cítím, že je nejlepší. Pokud nevytváříme nové situace, nejdeme do hněvu či konfliktů, pak přestaneme vyrábět karmické vazby. Čím méně máme negativních emocí a myšlenek v negativním spektru, tím méně vyrábíme tyto háčky a souvislosti a vyvazujeme se z karmy. Vnímala jsem, že poslední čtyři roky se na hluboké úrovni zpracovávaly karmické věci. S někým jsme se třeba měli potkat, jiskřilo to a bouchalo...

silné nárazy. Důležité je ale být ve vnitřním klidu a přitom klidně můžete „kmitat“ a být v pohybu. Teď v nových energiích je všechno jednodušší, jde to ve větší lase. Třeba někdo dvacet let řeší vztah s maminkou – teď to stačí pustit – uvědomit si, že maminka dělala, co mohla, stačí odpustit jí i sobě. Tečka, více není třeba.

Pokud se vyladím, dostávám se do velké svobody, ale také do velké zodpovědnosti... pak pomáháme ostatním, protože si přejeme, aby také byli v klidu.

▼ **Cítím za tím určitou pevnost...**

Z čchi-kungu tomu říkáme centrální kanál, osa – vím, kdo jsem, cítím lásku k sobě. Není to ta egoistická sebeláska. Druhý člověk mě nezraní. Pracujeme vědomě na tom, co člověk může změnit. Při konzultaci jsem pouhým prostředníkem. Ve stavu

klidu jsem schopna tyto informace přijmout. Cílem je, aby se do takového stavu dostali všichni, proto teď dělám hodně semináře – aby lidé více otevřeli vnitřní smysly, uklidnili se a více se vnímali.

▼ **Cílem tedy je, aby té vertikální úrovně byl každý člověk schopen?**

Ano... V horizontální úrovni nás ovlivňuje všechno z vnějšku, ovšem vertikální prožívání je o tom, že sice vidím, co se děje venku, ale jsem v klidu, ukotvená. Je to o pozornosti a přítomnosti, o tom, že zůstávám pevná sama v sobě. To se právě děje při seminářích – lidi tam jsou v tomto poli a začínají si uvědomovat svoji pevnost. Velmi pomáhá čchi-kung, kde neustále chodíme do srdce a propojujeme naši osu se Zemí a Vesmírem. V té můžeme být, pokud nás nevyhazují naše vlastní emoce, příběhy, myšlenky. 🌸

Hana Němcová

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



INZERCE

Oznámení o veřejné sbírce

Lety Divokých hus



Ve dnech 27. 2. – 26. 3. 2022 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch organizace PIAFA Vyškov, z.ú.

Výtěžek z naší společné sbírky použijí na dřevěný altán, ve kterém bude zázemí hlavně pro rodiny s dětmi se specifickými potřebami, jež čekají na terapie a bezbariérové úpravy v areálu, terénní úpravy v okolí altánu a částečné dofinancování zastřešení přístupu do terapeutických prostor.

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



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

Od roku 1994 pomáhají zdravotně postiženým, dlouhodobě nemocným nebo sociálně znevýhodněným osobám a rodinám při zkvalitňování jejich života a začleňování do společnosti. Poskytují jim ambulantní i terénní sociálně zdravotní služby a podporují je v jejich samostatnosti a soběstačnosti. Nabízí terapie s využitím koní a psů, fyzioterapii, speciální pedagogiku a odborné poradenství. Zajišťují denní svozovou službu, vzdělávací programy, dobrovolnické centrum a také volnočasové aktivity pro děti a mládež i pro osoby s postižením.

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

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



ŽENSKÉ RITUÁLY

JUDITA PESCHLOVÁ



Rituály mocně - mocněji než bychom si snad mysleli - utvářejí náš každodenní život. Někdy jsou tyto obřady velké, komunitní až národní, mnohem častěji však jde o rituály drobné a dokonce každodenní. Zůstávají téměř nepovšimnuty, a přesto jsou důležitou součástí běžného života. Obvykle se vyvíjejí po mnoho let a v určitém okamžiku je už prostě takřka nemožné si život bez nich představit, i když nejsou vědomě vnímány.

Jak moc se účastníme „velkých rituálů“ (například Vánoce, Dušičky, Hromnice, Den české státnosti, Den boje za svobodu a demokracii, atd.), zejména však do jaké míry jsme si osvojili své osobní rituály, si všimneme pouze tehdy, když rituál selže nebo jej nelze provést. Najednou je všechno nějak jinak, necítíme se úplně komfortně, cosi nám chybí, byť ani neumíme identifikovat, co vlastně... Rituál, ať již všední, třeba čtení pohádky dětem před spaním, nebo obecně významný a slavnostní, kupříkladu oslava letního slunovratu svatojánskými ohni či účast v průvodu pořádaného na počest sv. Václava, má mnoho výhod a bez něj by byl každodenní život pro mnohé z nás méně barevný, pestrý a hezký.

Svět se opět, ani netušíme po kolikáté, zcela mění. Prostřednictvím účasti na obřadech s bohyněmi a anděly se stáváme součástí velkého transformačního procesu a diváky nového úsvitu božské ženskosti. Rituály pro ženy jsou návratem k posvátnému ženství a k Bohyni v nás, v našich srdcích, opětovným plným naladěním na milující srdce Země.

Ženské rituály jsou putováním do ztraceného světa, do dimenzí, z nichž se vracíme s novými jmény pro naši Velkou Matku, planetu Zemi. Jsou pro ni léčivým elixírem stejně, jako v *Nekonečném příběhu* nové jméno pro Dětskou císařovnu. Ženský rituál je snímáním závoje z obličeje Bohyně. Za tímto závojem najdeme laskavý úsměv a vlídný pohled.

Ženské obřady se v podstatě – až na některé výjimky – neliší od obecných nebo smíšených mužsko-ženských rituálů. Podle Bruce Lincolna, profesora dějin náboženství na Univerzitě v Chicagu, který se velmi důkladně zabývá rituály a mytologií, téměř všechny rituály „*mění lidi, nahrazují staré role, postavení a identity novými*“. Lincoln tvrdí, že ženské iniciační rituály obsahují důležitý

prvek, který některé z těch ostatních postrádají:

„Se zasvěcenou osobou se mění i sám vesmír.“

Přibližně od poloviny dvacátého století je částečným zdrojem nejznámějších postupů, forem a průběhu ženských i smíšených rituálů **Wicca**, nebo spíše to, co Wicca znovu vynesla na světlo ze šera zapomnění. Wicca tvoří jakési novodobé pohanské náboženství, v němž se zásluhou Geralda Gardnera obnovily prastaré obyčeje. Zásadní pro Wiccu je rovnováha ve všem, tedy i v přírodě a ve vztahu člověka

učiní, vrátí se jim trojnásobně, ať již konají v dobrém, nebo ve zlém. Pokud by to bylo ve zlém, ztratí úplně všechno.

Neexistuje žádné pevné dogma, které by museli wiccané dodržovat. Co se průběhu a formy rituálů týče, každý má volnou ruku. Wicca znamená v podstatě čaroděj. Jejím vyznavačům se říkává i čarodějky/čarodějové cti. Často pracují s bylinkami, kamínky a přírodními artefakty.

Wicca se řídí zásadou „*Čiň, co chceš, pokud neškodíš!*“

Základní snahou a cílem Wiccy nejsou ani tak kouzla a rituály, ale transformace wiccana v co nejlepšího, vnitřně silného, v srdci jemného a laskavého člověka. Jejich učení vyžaduje úsilí, čas, trpělivost, důkladnost a zejména víc praxe než teorie.

Ve Wicce má důležitou roli oltář, který je shledáván ohniskem pozitivní energie. Některé obřadní předměty by měly na něm být umístěny vždy, bez ohledu na právě konaný rituál. Náleží k nim soška Bohyně, případně Bohyně a Boha, pentagram, hůlka nebo proutek, číše, miska s vodou, obřadní dýka athame s oboustranným ostřím, jedna zapalovací a dvě osvětlovací svíce, sůl, vonná tyčinka nebo speciální miska na vykuřovadla, vykuřovadlo podle účelu rituálu, nejčastěji bílá šalvěj, oplatky nebo chléb, olejíčky na pomazání svící a wiccanská kniha kouzel. Používá se též košík na bylinky, zvonek, svěcená voda a nádoba nebo krabíčka na uchování magických propriet. O východní stranu oltáře bývá opřené koště.

Rituální kotlík se většinou umísťuje na oltář, ale i do rituálního kruhu. Oltář se mění a zdobí podle ročních období nebo účelu rituálu.

Kruh se ve Wicce na začátku rituálu obvykle obchází třikrát ve směru hodinových ručiček, posvěti se a je při tom vysloveno veršované zaklínadlo.



k ní. Není proto zaměřená výhradně na ženské rituály, u rituálů a u každé magické práce jsou přítomni Bohyně i Bůh. Obřady, magické a léčivé úkony Wiccy musí být praktikované čestně a výlučně ve jménu dobra. Zastánci tohoto směru nesmí nikdy nikomu ubližovat, ani vykonávat rituály či kouzla na číkoli úkor. Mezi zastánci Wiccy panuje přesvědčení, že cokoli



Poté se kruh obřadně otevírá; v jakém směru, to závisí na obřadu, jeho zaměření nebo od osoby, která rituál vede. Použije-li se v rámci obřadu či kouzla kotlík, topí se pod ním devíti druhů dřeva, nikoli však dřevem černého bezu, který je zasvěcen Bohyni.

Vzývání Bohyně je ve Wicce snad nejoblíbenější rituál. Dochází k němu i v rámci jiných obřadů, např. na začátku sabatu, což je osm svatých dní, osm svátků v Kole roku. Bohyně se přivolává i na konci rituálů, v jejich průběhu, během každodenní zbožnosti nebo osobní praxe.

Vyjma Bohyně či Boha se někdy oslovují i někteří křesťanští svatí a andělé, zejména anděl strážný či anděl živlů a světových stran, víly a elfové. Po ústřední části rituálu následuje poděkování přivolaným bohům či dalším bytostem, uzavře se kruh, obejde se proti směru hodinových ručiček, v některých případech naopak po směru. Pozhášejí se svíce a provedou závěrečné úkony, které závisí na typu rituálu.

Tradice kněžek Bohyně v Glastonbury, předpokládaném legendárním Avalonu, byla po přerušení, které trvalo několik staletí, obnovena teprve ve druhé polovině dvacátého století. Samotný Chrám Bohyně byl otevřen v únoru 2002.

Obřady, které zde byly po tak dlouhé době vzkříšeny a oživeny v staronové podobě, nejsou sice úplně totožné s rituály Wiccy, ale příliš se od nich neliší. Sezonních oslav v Kole roku je taktéž osm. Někdy se v průběhu rituálů Chrámu Bohyně přivolávají andělé, zejména andělé světových stran nebo živlů.

Od obřadů wiccanů a avalonských kněžek Bohyně se zásadněji neodchylují ani slavnosti a zachovávané principy **hedge witches**, čarodějek na mezi. Jejich tradice na rozdíl od kultu kněžek Avalonu nebo toho, co zastupuje Wicca, nebyla nikdy přerušena a je ze všech nejstarší. Je sice pravdou, že byla zatlačena do pozadí, do částečné ilegality, ale zapomenuta nikoli. Vrací se k ní stále více příznivců, kteří ji přizpůsobují svým potřebám. Setkáte-li se s léčivými bylinkami, přírodními esencemi, vonnými přírodními olejčky apod., narazili jste na pradávnu ozvěnu hedge witch. Hedge je linií mezi různými světy, pozemským a skrytým, mezi realitou a snem, vesnicí a poli, lukami a lesem, Dolním, Středním a Horním světem, mezi lidmi a bytostmi neviditelného světa. Kdysi byla města chráněna hradbami; vesnice, pole a usedlosti oplocené ohradami a živými ploty. Tam venku, za tímto oplocením, žily a působily hedge witches, jakési

čarodějky dobrodějky.

Hedge witch je patrně nejstarší eklektickou formou magické ženské tradice. Její kořeny sahají do dávnověku, kdy byla doménou starých moudrých žen. Hedge witches, kouzelnice na okraji, jsou spíše bylinkářkami, věštkyněmi, vědmami a porodními bábami než typickými kněžkami. Dary lesů, luk a hájů používají k léčení a k pozvednutí vědomí na vyšší spirituální úroveň. Říkalo se jim Cestovatelky nocí, Poutnice s holí, Ty, jež kráčejí s větrem. Byly velice respektovány a zároveň se jich lidé trochu báli kvůli jejich nadpřirozeným schopnostem, úzké vazbě s divokou přírodou a jejími živly, mocnostmi a bytostmi, s vílami, elfy, skřítky. Jelikož žily celý život jednou nohou za hranicí jiného světa, působily na ostatní trochu excentricky. Původní, prastaré hedge witches malinko připomíná laskavá kořenářka v podání Terezie Brzkové z oblíbené pohádky *Byl jednou jeden král* anebo vědma a čarodějka Galen z filmu *Atila*, který byl natočen v roce 2001.

Cesta hedge witch zahrnuje mnohé prvky druidismu a šamanismu. Je osobnější, individuálnější a méně ceremoniální než mladší, více komunitní a společným obřadům nakloněné tradice. Ve shodě se dvěma předchozími kulty dodržuje osm hlavních sezonních svátků v Kole roku.

Příklad ženského rituálu: KRUH A SPIRÁLA BOŽSKÉ ENERGIE

Tento rituál posiluje energii proudící mezi účastnicemi i jejich vzájemnou soudržnost. Zároveň vytváří mocnou spirálu pozitivní energie mezi světem bohyní a kruhem žen. Zvyšuje osobní magnetismus a vitalitu všech přítomných žen, odstraňuje příznaky únavy, osvobozuje od rutiny, nechuti cokoli dělat nebo se zapojit do společné činnosti. Často se zařazuje na začátek jiného rituálu anebo práce s energiemi Matky Země, Luny atd.

Vhodnou dobou pro tento rituál je fáze dorůstajícího Měsíce. Energie vzrůstá víc než jindy, bohyně posilují vůli a odhodlanost akterek obřadu. Znásobují též vibrace, které plynou z jejich nebeského hájemství k ženám v kruhu a do středu rituálního prostoru.

PŘÍPRAVA:

Přichystejte hudební přehrávač a gradující hudbu, která začíná pomalejším tempem, začne zrychlovat a potom zase zpomalí. Vyberte osobu, která se bude o hudbu starat během celého rituálu, pomáhat tím jeho úspěšnému průběhu, a taktéž určovat začátek a konec jeho částí. Zamluvte a upravte prostor dostatečně velký pro pozvaný počet osob. Ustrojte se do typicky ženského oděvu, dlouhých šatů nebo sukní se širším spodním okrajem. Domluvte se na jednotné barvě oblečení podle období roku či lunárního cyklu. Oltář vytvořte mimo rituální kruh. Vyhňte se pokládání svíček nebo jiného zdroje ohně do kruhu nebo do jeho bezprostřední blízkosti.

PRŮBĚH RITUÁLU:

Nechte hrát hudbu. Utvořte kruh, stůjte vzpřímeně, bez napětí, zcela uvolněně.

Přivolejte slovanskou bohyni Živu anebo Shakti, svrchovanou bohyni Univerza a energie, která je personifikací božských, kosmických vibrací. Přizvěte Hathor, bohyni, která učí ženy přijímat, nejenom dávat, a zvyšovat tak úroveň vlastní energie. Anebo se obraťte na jakoukoli vaši oblíbenou bohyni. Zavřete oči. Zklidněte se, zpomalte a prohlubte svůj dech. Jednadvacetkrát se nadechněte a vydechněte nosem.



Představujte si, že vedete nádech od kostrče směrem vzhůru a vydechujete temenem hlavy. Potom do podbřišku sedmkrát vdechněte energii zvolené bohyně a andělů Země. Výdech má být pomalý a delší než nádech. Spojte špičky prstů. Vytvořili jste uzavřený kruh božské a andělské energie. Chyťte se všechny za ruce. Levou rukou odevzdejte svou energii ženě, která stojí vlevo, pravou přijměte energii plynoucí zprava. Otočte všechny hlavu doleva. Prociťujte jemné vibrace, které proudí od ženy k ženě jako tekoucí řeka, v kruhu, jenž nemá ani začátek, ani konec. Vnímejte gradující intenzitu sdílené energie. Když dosáhne stoupající energie vrcholu, pusťte se a začněte společně tleskat do rytmu hudby, která v této chvíli již graduje. Energie mezi vámi proudí dál, tleskáním se ještě víc zintenzivňuje.

Otevřete oči, opět se chyťte za ruce, plně se soustřeďte. Pohybujte se nejdřív pomalu a pak rychleji doleva. Sladte krok, při mírném pokrčení kolen úkro-

kem překřižujte nohy na úrovni holeně, pravou přes levou. Udělejte v kruhu tři taneční kola. Nesmí dojít k žádné kolizi, zakopnutí či chybě. Pohyb je nepřerušovaný, plynulý, aby takový byl i tok energie. Pokud se zasekne, je nutné začít znova. Změňte hladce a bez přerušování směr a protančete kruh doprava, hlavy otočené vpravo. Tentokrát vedete levou nohu úkrokem přes holeně pravé nohy, tančete znovu pomalým tempem a postupně pohyb zrychluje. Po třetím kole uvolněte ruce a sedněte si do kruhu. Zůstaňte chvíli v klidu a vnímejte energii, kterou jste uvolnily ve vibrující spirále pohybující se seshora dolů do vašeho kruhu. Prociťujte intenzivní vibrace, které vás vzájemně propojují, a zároveň dávají prostor vaší individualitě. Pokračujte společným sdílením svých pocitů, vjemů, zážitků. Potom poděkujte bohyním, případně andělům, kteří upředli posilující síť mocné energie, jež má schopnost přitáhnout k vám prosperitu, štěstí a krásu. Uzavřete kruh a ukončete rituál. 🌸

Úryvek z *Velké knihy rituálů* Judity Peschlové. Vydalo nakladatelství Synergie.

Judita Peschlová je akreditovanou psychoterapeutkou s dlouholetou praxí, certifikovanou lektorkou rodinných konstelací, spisovatelkou, překladatelkou a žurnalistkou, lektorkou ženských kruhů, vášnivou specialistkou v oblasti magických, mystických, kultovních a silových míst a již 40 let profesionální průvodkyní, organizátorkou a lektorkou workshopů a seminářů, zkušenou znalkyní tarotového média jako archetypálního a terapeutického nástroje, znalkyní mytologie, pohádek, symbolů a archetypů.





O kabale a židovské mystice

HANA ALISA OMER:

„Kabala je základem západních
filozofií, náboženství, věd, umění
i psychologie.“

HANA NĚMCOVÁ

Hana Alisa Omer (1947) vyrůstala na Slovensku v rodině, která přežila holocaust. Po emigraci do Izraele (1967) studovala na Akademii umění Becalet v Jeruzalémě, poté pracovala jako ilustrátorka. Mimo jiné namalovala cyklus „Nebeský Jeruzalém“ a ilustrovala také karty s kabalistickým výkladem. V letech 1987–2010 byla členkou umělecké vesnice Ein Hod, kde působila jako lektorka jógy. V Jeruzalémě studovala kabalou pod vedením různých učitelů, založila ekologický projekt a podílela se na ekumenických aktivitách. Od roku 2012 žije v Praze, která ji inspiruje k další tvorbě.

▼ Kdy a jak kabala vlastně vznikla?

Počátky kabaly najdeme ještě v dobách před vznikem monoteistických náboženství, kdysi se šířila výhradně ústním podáním. V kabale najdeme prvky i z egyptské a mezopotamské náboženské mytologie. Základní kniha kabaly je „Sefer jecira“ – Kniha utváření – je připisována Abrahamovi, který pocházel z Mezopotámie.

Dr. Lewis Keizer, současný biblický badatel, v knize „Kabalistická slova Ježíše v Tomášově evangeliu“ odhaluje mnoho z kabalistického učení Ježíše a dokládá to interpretací aramejských výroků pocházejících z doby ještě před nejranějšími křesťanskými spisy.

Kabala se pak vynořila ve 12. století n. l. ve Španělsku a zaznamenala velký rozmach – ten ale ukončil rok 1492 vyhnáním Židů, které nařídili katoličtí panovníci Ferdinand a Izabela. Poté se kabala pomalu obnovila během židovské mystické renesance v 16. století, především v Galileji, a to díky učení rabína Izáka Lurii. Škola Luriánské kabaly se dodnes vyvíjí. Kabala se jako nedílná duchovní součást judaismu později také adaptovala do křesťanské a hermetické kabaly.

▼ Co si máme pod pojmem kabala vlastně představit?

Židovská kabala je duchovní jazyk, který popisuje strukturu, řád a procesy stvoření ze Zdroje Jsoucnosti. Rovněž popisuje vztahy mezi Nekonečnem a naším pomínutelným světem a jednotlivé úrovně materializace ducha. To vše je podkladem k mystickému rozjímání. Paralelně na úrovni mikrokosmu kabala vysvětluje smysl existence lidské bytosti, která vlastně spočívá v nápravě našeho duševně-duchovního „vozidla“.

▼ Jak takovou nápravu podle kabaly můžeme udělat? Jak se můžeme s Bohem spojit?

Nápravu světa vidí kabala ve vytváření lepšího světa vykonáním i malého dobrého skutku provedeného s dobrým úmyslem. Na otázku „jak na to“ nám v současnosti nejlépe odpoví kniha Mgr. Terezy Dubinové: „Jak napravovat svět – Rozhovory s inspirativními Izraelci“, jehož název je inspirován myšlenkou o „nápravě světa“ („tikún olam“), která je motorem židovského aktivního přístupu ke společnosti a občanství, podloženém v židovském mýtu spásy.

▼ Zabývají se kabalou i vyznavači jiných náboženství, nebo je úzce spojena pouze s judaismem?

V posledních letech na celém světě došlo k pozoruhodnému oživení zájmu o židovskou mystiku, vzkvétá i její akademické studium. Donedávna byla ale kabala, stejně jako jiné nauky, tajným učením a byla dostupná jenom mužům. Ovšem dnes, jako živá kreativní duchovní nauka, je otevřená všem a je jednou z hlavních inspirací novodobých myslitelů a mystiků a najdeme mezi nimi i mnoho žen. V judaismu je dnes mnoho učitelek a rabínek, zejména v Izraeli a v USA. V nových duchovních a náboženských hnutích new age se kabala také zařadila k současně širší nežidovské duchovnosti, což ovšem přispělo k zmatenému obrazu židovské kabaly.

▼ Ke kabale patří strom života – jedná se o schéma struktury stvoření aplikovatelné v podstatě na cokoli v našem hmotném i nehmotném světě?



Strom života je jazykem spojení a vztahů mezi Stvořitelem a stvořením, je to jazyk víry. Vědomé zvnitřňování tohoto jazyka je duchovní práce ovlivňující celou naši bytost s cílem harmonizovat vlastní „nádoby“ (naše části) na různých úrovních bytí.

V mnohohrstevné symbolice schématu Stromu života se deset atributů stvořitelských emanací nachází v deseti sférách, ve čtyřech světech a pěti úrovních Bytí Duše, jež jsou v neustálých dynamických souvislostech. Strom života, dá se říct, je slovník symbolů dynamiky stvoření.

Vertikální diagram, který známe dnes, se počal vyvíjet až ve středověku a je vlastně i abstraktní předlohou lidského těla, která vedle verbální interpretace jeho symbolismu umožňuje i anatomické asociace. Předtím kabalisté znázorňovali sefirotický vývoj v kruhu. Velmi

důležitou roli hraje hebrejská abeceda, která se používá i v evropské hermetické a alchymistické tradici. V 16. století křesťanský teozof, právník a lékař H. C. Agrippa von Nettesheim ve své Okultní filosofii píše:

„Ze všech písem jest však písmo hebrejské nejposvátnější, a to i tvarem písma, samohláskovými body a přízvuky, takže představuje hmotu, tvar i ducha.“

Každé písmeno totiž reprezentuje zároveň i číslo, jež vyzařuje určitý druh energie a obsahuje i skrytý význam. Tuto energii může člověk, tedy pokud ji ovládá, použít jako klíč k dané věci, kterou chce použít, využít, změnit, vyměnit, zesílit, zeslabit, proměnit, vytvořit, stvořit atd.

Žalmista pak praví, že „Slovem Božím byla stvořena nebesa“ (Ž 33,6) a podle tradice je takto chápána síla písmen,



která tvoří „Slovo“ Boží. Becalel, stavitel svatostánku Mojžíše při jeho stavbě uspěl, protože „věděl, jak kombinovat písmena, kterými byla stvořena nebesa a země“.

Po dobu 2000 let, kdy byli Židé vyhnáni ze své země a prakticky rozptýleni mezi všemi národy na světě, byla hebrejšтина vlastně používána jenom jako liturgický a literární jazyk. Jako hovorová řeč se obnovila až v roce 1949 se vznikem státu Izrael. Toto je také důvodem vztahu Židů ke svému původnímu jazyku jako k posvátné řeči. V legendární tradici midraše byla židovská úcta k hebrejským písmenům opravdu vroucí. Samotné slovo „ot“ v hebrejštině znamená nejen „písmeno“, ale i znamení nebo nebeské zjevení.



▼ Podle Bible Bůh tvořil svět slovem – jak jsou tedy slova a písmena uplatněna na stromu života?

Starobylý a stručný spis „Sefer Jecira – Kniha utváření“ je dodnes základním textem kabaly. Podle něj makrokosmos a lidský mikrokosmos vzniká kombinací a permutací 22 písmen hebrejské abecedy a 10 sfér (hebrejsky sefira, jehož význam je číslo). 10 sfér představuje Božské „vlastnosti“ a jsou taktéž analogií k deseti výrokům stvořitele (v knize Genesis). Spolu s 22 písmeny, které tvoří spojnice mezi jednotlivými sférami, se vytvořil diagram komplexního systému dynamické symboliky, který nazýváme Strom života.

22 písmen hebrejské abecedy známe i z tarotových karet, kde tvoří základ velké arkány. Kniha Zohar (Kniha Záře) ze 13. století vypráví, že „Bůh pohlédl do (písmen)Tóry a stvořil vesmír.“

▼ Jak lze s písmeny pracovat konkrétně?

Existují například meditační techniky založené na vizuálních a symbolických vlastnostech tvarů písmen – používá se mentální tvarování písmen „gravírováním, vyřezáváním a permutací“, jak je psáno v Sefer Jecira. Zasvěcení meditují například i pomocí techniky kaligrafie.

Podobně jako jiné starobylé abecedy jsou i hebrejská písmena spojená s číselnou hodnotou a přes dlouhodobé mystické vhledy získaly symbolické duchovní významy. V kabale písmena odrážejí jemnější, skrytou a prvotní formu světla nebo ohně. Současný badatel hebrejské abecedy Stan Tennen (koho jsem náhodou potkala v Kalifornii v roce 1999) objevil vzor hebrejských písmen, který matematicky popisuje trojrozměrné geometrické tvary se spirálovým tvarem ohně.



▼ Může být práce s kabalou i zneužitá? Je nutná určitá úroveň poznání?

Od dob renesance začali i křesťanští hebraisté zkoumat a překládat židovské kabalistické texty. Hermetičtí okultisté mnohdy praktikovali kabalou jako část tajné tradice západního esoterismu, alchymie a magie. Avšak kvůli těmto sdružením, která se zabývala populárními okultními kouzly a věštěním, získala kabala v rámci judaismu negativní ohlas.

Samozřejmě, na určité úrovni jsou i v židovských tradicích různé kabalistické prvky jako např. použití permutací písmen, zaklínadla, numerologie, atd. použita a i zneužitá. Dnes například v Praze můžeme vidět v turistickém byznysu až směšně zavádějící a zkřivené zneužití kabalistických prvků a legend, jako třeba o Golemovi.

▼ Jak můžeme pracovat se stromem života? Existuje nespočet knih, učení a „odnoží“ kabaly, je těžké se vyznat v tom, které učení je pravé...

Podobně jako se systémem čaker i s diagramem Stromu života můžeme pracovat prostřednictvím kontemplace, meditace a tvořivě i prostřednictvím vědomého pohybu nebo rýsování v rámci studia posvátné geometrie. Strom života je ovšem komplexnější než je systém čaker – je to v podstatě vícedimenzionální mapa, v níž se v dynamických analogiích propojuje a prolíná mikrokosmos a makrokosmos, duchovní a duševní podstata lidské mysli. Kontemplační praxe pomáhá člověku k vyjasnění významů, pochopení souvislostí a jejich spojení

Hana Němcová

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



v celek. Tím přispívá k sjednocení „roztříštěných jisker“ vlastní Duše ve své individualitě a také v celku společenství Duší.

’ Když si člověk uvědomí Boží jiskru v sobě, nebo svůj „bod v srdci“, vynoří se v něm touha k návratu – tšuvá / תשובה k propojení a znovusetkání se svou Duší – sídlem vlastní síly života a podstaty vědomí. 6

Proces návratu se děje neustálým vytvářením dynamické rovnováhy mezi silami „milosti“ na pravém sloupu stromu a „soudu“ na jeho levém sloupu. Střední sloup stromu představuje mír – šalom, což umožňuje dynamickou rovnováhu mezi těmito dvěma protikladnými tendencemi stvoření.

▼ Celistvé vědomí je tzv. návratem do ráje?

Ano. Ráj je metaforou bytí v jednotě, je to zkušenost blaženosti a sebeuvědomění se jako světlo obsahující všemír se simultánním zážitkem být součástí tohoto celku. Snad lze říct, že je to zážitek ultimativní extáze.

Pokud člověk ze své svobodné vůle začne pracovat na své nápravě, znamená to pro něj především vnitřní práci na sjednocení všech fragmentů své duševní soustavy do celku, což se vyjádří v zážitku stavu blaha.

A které učení je pro mě to pravé? Dnes jsme svědky záplavy informací ve všech oblastech a jinak tomu je i v oblasti duchovních nauk. Určit tu „pravou“ cestu pro mě je vlastně neustálá vnitřní práce, vyladování spojení se svým vnitřním učitelem – intuicí. Je to neustálé vyrovňování mezi pravou a levou částí Stromu, jejich harmonizace ve střední linii, což představuje mír. Mír je přiblížení se ke svému opravdivému Já, k „Jedno-Duchosti“. Jde vlastně o dotek a spojení se se svou Duší – hebr. Nešamá. 7

FARAON AMENHOTEP III.



Faraon Amenhotep III., Egyptské muzeum, Berlín

Mgr. MILOŠ MATULA, foto autor

Celý svět zaznamenal o loňských Velikonocích rituální a majestátní stěhování mumii faraonů starověkého Egypta. Celkem 22 mumii opustilo po 120 letech Egyptské muzeum na náměstí Tahrír a za zvuků čestných salv a doprovodu spektakulární show byly mumie 18 králů a 4 královen převezeny do nového Národního muzea egyptské civilizace ve Fustátu na jihu Káhiry. V průvodu byly převáženy i mumie velkých panovníků předamarnského období: královny/faraona Hatšepsut, faraonů Thutmose IV. a Amenhotepa III. a v neposlední řadě i královny Teje. Oba posledně jmenovaní byli rodiči faraona Achnatona.

„Re-Harachtej, mocný býk, který se zjevuje v maat (pravdě), skutečný dobrý bůh, svrchovaný vladař, vládce devíti luků, oslnivý sluneční kotouč nad všemi zeměmi...”

*Nápis na kvarcitové soše Amenhotepa III.
z luxorské skrýše*

Faraon Amenhotep III. vládl svrchovanému Egyptu těsně před amarnským obdobím. Byl nejstarším mužským potomkem faraona Thutmose IV., který svému synovi předal dědictví hodné velkého krále: nesmírně bohatou zemi, politicky i administrativně stabilní, s hranicemi táhnoucími se od Sýrie na severu až za čtvrtý nilský katarakt na jihu. Amenhotep III. byl obklopen velkými mysliteli, jakými byli například stavitel a filozof Amenhotep, syn Hapuův, dále architekti Suti a Hor nebo Beki, hlavní správce sýpek. Stély i sochy podávají svědectví o jejich duchovní vyzrálosti i dokonalém chápání světa. Trůnní jméno Amenhotepa III. bylo Nebmaatre, jež v sobě obsahuje solární prvek, což lze přeložit jako *Držitel Reovy maat (pravdy)*. Hledání této původní pravdy, které se za Amenhotepa III. postupně rozvíjelo, vyvrcholilo za vlády jeho syna Achnatona.

NÁBOŽENSTVÍ

Srdcem egyptské teologie a kultovní praxe, jež se vyvinuly v průběhu předcházejících staletí, byli sluneční bůh a král. Každodenní cesta slunečního boha, který byl zároveň původním Bohem – Stvořitelem, zaručovala nepřetržitou existenci tohoto stvoření. V chrámu se cesta slunečního boha po obloze symbolicky odehrávala prostřednictvím rituálů a hymnů, jejichž hlavním cílem bylo udržet stvořený řád vesmíru. V tomto denním rituálu hrál nejvýznamnější roli faraon. To on byl veleknězem, knězem slunečního boha, jenž důvěrně znal všechny aspekty jeho denního putování. Každý východ Slunce byl opakováním prvopočátku, tedy stvoření světa na počátku věků. Samotný Re procházel denním cyklem smrti a znovuzrození, při západu Slunce vstupoval do podsvětí, kde byl obrozen a odkud se zrodil do nového dne jako Re-Harachtej. Světlo nemohlo existovat bez tmy, bez smrti nebylo znovuzrození a život. Spolu se slunečním bohem byli

znovuzrozeni také zemřelí. Připojili se k Reovi na jeho denní cestě a zapojili se do stejného cyklu smrti a znovuzrození. Bůh zemřelých a podsvětí, Usir, s nímž byli zemřelí původně ztotožňováni, byl stále více považován za jeden z Reových aspektů a totéž platilo o všech ostatních bozích. Pokud byl totiž sluneční bůh prvotním Stvořitelem, pak všichni ostatní bohové z něho povstali, a byli tudíž jeho různými podobami. V tomto smyslu je v egyptském náboženství v době Nové říše stále více přítomna tendence k určité formě monoteismu. Koncem vlády Amenhotepa III. byl kult mnoha bohů i kult zbožštělého panovníka stále více solarizován. Zdá se však, že se faraon současně snažil vyvážit tento vývoj zadáváním obrovského množství zakázek na sochy nejrozmanitějších božstev a rozvíjením kultů jejich pozemských projevů v podobě posvátných zvířat. Nicméně v hymnech z konce jeho vlády je Aton, sluneční bůh, zřetelně vyzdvihován ve srovnání s ostatními bohy. Aton je

egyptského umění, chrám v Luxoru, ale také jižní palác Malkata v Medínit Habu nebo Amenhotepův zádušní chrám na západním břehu, z kterého dnes zbyly jen tzv. Memnonovy kolosy neboli faraonovy sochy v nadživotní velikosti, které zdobily vstup do onoho chrámu. Dále to byl ještě Třetí pylon v Karnaku a chrám v súdánském Solebu. Stejně ohromující stavby vznikly také na dalších místech: v Memfidě, Hermopoli, Elefantíně, Letopoli, el-Kábu, Solebu, Sedenze a Vádí es – Sebúe ve vzdálené Núbii. Podle Arielle Kozloffové byl styl králova stavebního programu „velkolepý, originální a jednotný.“

ZAHRANIČNÍ POLITIKA

Způsob, jakým Amenhotep III. prováděl zahraniční politiku, vedl k čilému rozvoji náboženských i společenských kontaktů mezi Egyptem a sousedními zeměmi. Faraon jednal vždy tak, aby se, pokud možno, nedotkl citů svých spojenců. Navzdory úspěchům, jichž



Vyobrazení boha Atona – slunečního kotouče na jedné z hrobek v Achetatonu, dnešní Amárně

nejvyšším bohem, který je sám, daleko na obloze, zatímco ostatní božstva jsou součástí jeho stvoření spolu s lidmi a zvířaty.

ARCHITEKTURA

Vedle nesmírného množství posvátných nápisů vytvořených za Amenhotepa III. došlo za jeho vlády i k velkému rozkvětu architektury, která z této doby činí jedno z vrcholných období lidských dějin. Za připomenutí rozhodně stojí nejen jeden z největších skvostů

Amenhotep III. během své vlády dosáhl, otevíral se poněkud nečekaný a choullostivý problém, a to neustále sílící vojenská moc Chetitů. Nakonec, místo očekávaného napadení říše Chetitů, sjednal nečekaně s chetitským panovníkem Šuppiluliumašem smlouvu o neútočení. V této smlouvě, dokazující faraonovu mravní sílu, se zúčastněné strany zavázaly k vzájemnému respektování hranic obou zemí a zastavení veškerých vojenských akcí. Velmi zajímavé je pročitání korespondence mezi faraonem a ostatními vládci okolních



Faraon Amenhotep III., Egyptské muzeum, Berlín

zemí. Nenajdete v ní žádné vznešené fráze o slávě a moci, jen snahu vymámit z protivníka co nejvíce a kupecké handrkování, v němž touha po cizích ženách hrála důležitou roli.

VNITŘNÍ POLITIKA

Amenhotep III. nemusel čelit jen diplomatickým obtížím. Také v samotném Egyptě se objevil vnitřní zdroj konfliktů. Byli jím Amonovi kněží. Théby byly posvátným městem boha Amona, jehož jméno znamená *Skrytý*. Za Staré a Střední říše byl Amon považován jen za boha druhé kategorie, avšak v období Nové říše se situace změnila. Amon se stal nejvyšším bohem, králem bohů celého Egypta. Vykonavatelem jeho příkazů byl Amonův velekněz, zároveň hlava hierarchicky uspořádané kněžské kasty, v níž byli vysokými hodnostáři božští otcové a Amonovi proroci. A právě tito kněží vlastnili značné hmotné statky, např. pozemky, stáda hospodářských zvířat, naleziště cenných surovin. Tento kněžský majetek byl spravován velmi početným chrámovým personálem, k němuž přináleželi písaři, dělníci a rolníci. Na počátku vlády si Amenhotep III. zachoval kontrolu nad kultu jednotlivých bohů i nad egyptským

kněžstvem. Řízení státních záležitostí totiž stále držel v rukou samotný faraon. Asi nelze tvrdit, že by Amonovi kněží vytvářeli za jeho vlády stát ve státě. Přesto nacházíme náznaky toho, že někteří z nich v této době podlehlí svět-skému mamonu, neboť postavení jejich boha jim poskytovalo značná privilegia. Oficiálním božstvem sice stále zůstával Amon, resp. Amon-Re, „samozvaný“ král bohů – složené božstvo zastupující hlavní kultovní tradice Obou zemí, tedy Horního i Dolního Egypta. Avšak poněnáhu začíná toto prominentní postavení tvář v tvář héliopolskému obrození slábnout. S rostoucí popularitou uctívání Slunce začal přicházet na scénu Aton. Tento univerzální symbol, viditelný ve všech zemích, byl podobou boha Slunce, s nímž faraon po smrti tradičně splýnul. A prosazovat Atona za nového univerzálního boha Egypta bylo jako prosazovat královskou moc samu.

FARAONOVO ZBOŽŠTĚNÍ

Za vlády Amenhotepa III. byla víra ve faraonovo božství sice pomalu, ale záměrně (s cílem znovu nastolit královskou autoritu) pozvedávána na novou, v 18. dynastii nevídanou, úroveň. Královský kult nacházel své logické

vyvrcholení ve znázornění panovníka v podobě sochy. Jakožto pozemská podoba boha Slunce byl panovník uctíván již během svého života. Bylo tedy považováno za vhodné znázorňovat panovníka, jak obětuje sám sobě coby božské bytosti. Faraonova socha mohla být při obřadech tažena na saních. A právě jedna z nich jej právě takto představuje: ukazuje postavu božského Amenhotepa III., která je tažena na saních. Žil-kovaný kvarcit připomíná barvy Slunce a zachoval se bez jediného škrábance v luxorské skryši chrámových soch.

AMENHOTEP III. A TEJE

Pozoruhodným rysem vlády Amenhotepa III. bylo vydávání velkých pamětních skarabů. Jak se dozvídáme z prvního z těchto již zmíněných skarabů, ve 2. roce své vlády si Amenhotep III. vzal za velkou královskou manželku dívku nekrálovského původu: Teje, dceru muže jménem Juja a paní Cuje, jejichž hlavní statky ležely v Achmímu, cca 160 km severně od Théb. Podle informací, které se nám dochovaly, můžeme předpokládat, že Teje porodila svému muži, faraonu Amenhotepovi III., šest dětí, kterými byli: dva chlapci – Thutmose a Amenhotep a čtyři dívky – Sitamon (možná později změnila jméno na Baketatón), Henuttaneb, Eset a Nebetah.

PALÁC MALKATA

Před Amenhotepem III. navštěvovali faraoni Théby jen zřídka, většinou jen při příležitosti svátků. Někdy před svým prvním jubileem (svátkem *heb sed*) se Amenhotep III. rozhodl učinit jižní rezidenci svým hlavním domovem. Začal stavět v Malkatě na západním břehu Théb palác a s ním související budovy. Výstavba chronologicky navazovala na oslavu tří svátků sed v posledních deseti letech královny vlády. Celý ohromný palácový komplex pojmenoval *Dům Nebmaatrea, záře Atonovy*. Malkata nebyla jen obyčejným palácovým komplexem. Zabírala totiž plochu 32 hektarů a fungovala jako město ve městě s vlastním přístavištěm, spojeným s Nílem umělým kanálem. Osídlena byla i v rané fázi Achnatonovy vlády, soudě podle zamalování Amonova prvku ve jméně jeho otce na vnitřní výzdobě, dokud nebyl palác po přesunu do Ache-

tatonu, nového sídelního města, opuštěn. Poté jej již jen sporadicky navštěvovala Teje, královna matka, při svých inspekčních cestách do bývalé jižní metropole. Dnes můžeme v rozvalinách rozlišit pět hlavních částí: apartmá pro krále s připojenými slavnostními síněmi, příbytek královny, obydlí nejvyšších úředníků, svatyni boha Amona a čtvrť dělníků. Palác v Malkatě objevil náhodou na jaře 1888 mladý Francouz Georges Daressy, nově jmenovaný asistent Gastona Maspera. Daressy odkryl nejen řadu místností a zdobených královských apartmá, ale i několik významných částí původní nástěnné výzdoby, což byla velká vzácnost vzhledem ke skutečnosti, že palác byl postaven ze sušených nepálených cihel.

Od svého opuštění před třemi a půl tisíci lety představuje v podstatě nedotčený palác Amenhotepa III. archeologicky i historicky dosud nevyčerpaný zlatý důl, který byl po dlouhá léta hustě poset ohromným množstvím zářivě modré fajánse a dalších artefaktů.

ZÁDUŠNÍ CHRÁM AMENHOTEPA III. A MÍSTO JEHO POSLEDNÍHO ODPOČINKU

Amenhotepova záliba v kolosech je nejlépe patrná v Thébách. Tzv. Memnonovy kolosy, jejichž autorem nebyl nikdo jiný než Meni, otec amarnského sochaře Beka, byly obrovské křemencové sochy samotného Amenhotepa III., chránící králův první pylon jeho zádušního chrámu. Tato stavba byla jediným větším královským chrámem známým ze starověkého Egypta. Na území tohoto zádušního chrámu, který zabíral plochu okolo 37 hektarů, bylo nalezeno více fragmentů kolosálních soch než v kterémkoli jiném posvátném okrsku. Hrobka Amenhotepa III. byla vytesána v západní části Údolí králů, poměrně daleko od starších královských hrodek. S jejím tesáním se začalo již za vlády jeho otce Thutmose IV., což dokládají zakládací depozity, obsahující malé destičky z modré fajánse, nesoucí kartuše právě s Thutmosovým jménem. Za tento objev vdčíme Howardu Carterovi.

Amenhotep III. byl bezesporu nejmocnějším a nejbohatším vládcem světa

14. století př. Kr., a tak musel být i jeho pohřeb a obřady provázející korunovaci jeho nástupce, syna Amenhotepa, pozdějšího Achnatona, respekt budícím představením, jehož se zúčastnila velká společnost vyslanců ze všech koutů známého světa. Po skončení procesu balzamování a po smutečních obřadech se vydal pohřební průvod z králova nádherného zádušního chrámu v Kómel – Hetanu ke královskému pohřebišti na západním břehu v Údolí králů. Jak takové smuteční procesí vypadalo, to nám osvětluje známá scéna z Tutanchamonovy pohřební komory, znázorňující, jak se davům tlačícím se po

až do 12. – 14. roku vlády svého syna Achnatona), byly nakonec pohřbeny jinde. Avšak místo posledního odpočinku tohoto velkého faraona bylo narušeno již na sklonku 20. dynastie. Celá nekropole byla totiž důkladně prohledána oficiálními záchrannými týmy a uživatelé královských hrobů byli odnášeni a znovu pohřbíváni v řadě jiných skrýší, roztroušených po celém údolí. Po odstranění královny mumie byla hrobka Amenhotepa III. v Západním údolí opuštěna a zapomenuta. Objevili ji až v roce 1799 Francouzi a v prvním desetiletí 20. století ji částečně vyčistili



Luxor – západní břeh – Údolí králů – královské pohřebiště Nové říše

obou stranách cesty mohl pohřební průvod jevit. Nejvnitřnější rakev obsahovala královskou mumii v masce. Mumie byla ověšena šperky a spočívala na girlandami ozdobených smykacích saních, symbolicky tažených pěti skupinami vysokých úředníků (včetně vezírů Horního i Dolního Egypta). V čele průvodu kráčeli kněží pálicí kadidlo, aby očistili cestu, za nimi pak následovaly zástupy sluhů nesoucích královny šperky, osobní potřeby a předměty zádušní výbavy, které budou pochovány spolu s ním. Hrobku v Západním údolí zamýšlel Amenhotep III. nejen pro sebe, nýbrž i pro svoji manželku Teje a pravděpodobně i pro své děti, zejména dceru Sitamon, která se později stala rovněž velkou královskou manželkou. Jelikož však obě královny faraona Amenhotepa III. přežily (královna Teje žila pravděpodobně

a prozkoumali členové týmu Theodora Davise dříve, než se prostor vydal zkoumat Howard Carter.

Výzkum zde v 90. letech 20. století prováděli japonští odborníci z univerzity Waseda. Těžce poškozená mumie faraona Amenhotepa III. byla nalezena v hrobce Amenhotepa II. památkovou správou v roce 1898. Faraon byl na tomto konečném místě svého posledního odpočinku doprovázen mumifikovanými pozůstatky patnácti dalších panovníků a příslušníků královských rodin, jejichž pozůstatky byly starověkými, poramessovskými, vládními komisemi obdobně přemístěny.

Ukázka z knihy Miloše Matuly *Achnaton a Nefertiti, faraoni Slunce*. 📖

Mgr. Miloš Matula

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



VZKŘÍŠENÍ LAZARA

a tajemství vody

DANIELA FILIPI, ilustrace autorka a Wikipedia



Milí přátelé, v období jara a Velikonoc je příhodné se zmínit o znovuzrození a o hlubokém významu vzácné životodárné tekutiny – vody. Podle dosaženého stupně duchovního vědomí má každý svoje specifické symboly darované Stvořitelem, které slouží jako zářiče, proto i těm, které já používám v obrazech, nemusí každý porozumět, ale stačí se otevřít v srdci. Duchovní pole – záření pravdy se totiž nedají přenést fyzickým písmem, slovem, můžou se jen „žít“. A proto ani nemám v úmyslu nikomu nic vnucovat, pouze předkládám úhel svého pohledu, tedy vhledu na vzkříšení Lazara Kristem, jak jsem zachytila na své úrovni. O hlubším náhledu tajemství vody a jaký má význam pro náš život, se dočtete v druhé části článku o archandělovi Michaelovi.

Přenesme se tedy rovnou na místo jednoho zázraku vzkříšení. Nejprve by se měl každý zamyslet, jak vypadá samotné fyzické tělo několik dní po opuštění duše. Důležitou roli zde hraje „voda a krev“. Ježíš musel pro akt vzkříšení dodržet fyzikální zákon, který je v souladu s biologii člověka na Zemi. Fyzické tělo bez tekutiny není schopno žádného pohybu! Bez příjmu čisté vody, kterou ženy – Marie z Magdaly a Marta (Lazarova sestra) – Lazarovi vlily ústní dutinou do těla, by se nemohl vzkříšený sám zvednout a na Ježíšův pokyn vyjít ven z hrobu. Ježíš totiž uměl pracovat mistrně s vodou, kterou i zde přeměnil na svoji „krev života“. Po vzkříšení jsem zachytila Lazara, jak ještě po troškách pil již sám z misky, která je zakreslená na obraze vedle záření symbolu archanděla Ariela, který na Zemi ovládá čisté prameny vod. Tento trysk energie ze země – spojený s Kristem – jsem cítila na místě vzkříšení. Matka Země nám dává fyzické tělo – Otec nebeský nám dává vědomí (Jeden Bůh!). Což platí i pro vývoj některých dnešních lidí, kteří v sobě ještě nemají probuzeného ducha, natož Kristův živoucí princip. Bez pochopení a přijetí živoucí lásky Krista se ale k Otci nebeskému nikdo nedostane.

Lazar si ani neuvědomoval, že tělo již opustil a při pobytu v „tunelu“ pořád

věřil, že ho Ježíš vyléčí. Důležitou roli zde hraje silná víra Marie z Magdaly, v překladu „z věže“ (nalevo), která byla u všech dějů Ježíšova podobenství vždy po „jeho boku“ (svatba v Káni galilejské, poslední večeře). Ježíš Martu (zachyceno na obraze), sestru Lazara, posiluje ve víře zářením z ruky směrem k duchovní šišince. Skupina lidí před vchodem mu moc nevěřila, proto nejdříve udělal ochranný obal svým světlem, aby se k nim do hrobky nedostaly tyto negativní vibrace a negace nevíry. Ženy uvnitř zatím odsunuly poklop židovského sarkofágu, a pak vše začalo... Všimněte si na obraze, kolik tam pracovalo archandělů (kruhy záření z jejich hrudí) a božích pomocníků (kapucíni). Zakreslila jsem vedle symbolů archandělů jen jednoho kapucína. Pro zajímavost – slouží při práci přenosu duševních těl a ochraně citů.

Ostatní vjemy z obrazu již nechám na každém z vás, protože každý má svůj vlastní virtuální svět a také do té míry může vše pochopit jen ve své úrovni. Úroveň vědomí se stupňuje živými prožitky poznání v souvislostech i v běžném životě. Ten, kdo leží jen v duchovních knihách jiného autora a zapomíná na své srdce a na to, že všechno ví a nežije přitom

přirozenost života na Zemi, nikam se neposune. Proto je někdy duchovně dál matka, která s čistou duší vítá ranní svítání, miluje svou rodinu, všechno živé a děkuje pánu Bohu, že může v té kráse vod, stromů a květů slít a kráčet k Duchu.

POSELSTVÍ O VODĚ A JEJÍM TAJEMSTVÍ OD ARCHANDĚLA MICHAELA

Je příhodné v období Velikonoc něco málo napsat o vodě z duchovního pohledu. V době, kdy jsem malovala obraz Archanděla Michaela, v naší zemi vládlo extrémní sucho a na druhé straně světa řádily povodně. Přes oba extrémy spodní vody pomalu dál mizí. Možná málokdo ví, že při odpařování ze země jsou proudy potůčků i v ovzduší a směřují do moří a oceánů.

Při tvorbě se mi vyjevil Sv. Michael s drakem, ale úplně v jiné souvislosti. A tím je v současné době rostoucí extrémní egoismus – symbol draka v nás. Ten se nám bude zrcadlit v různé podobě v našem okolí tak dlouho, dokud nepochopíme, že to, co se nám nelíbí, je v podstatě náš problém, třeba i v jiné podobě. Tím se přemění vnitřní boj na přijetí a začínáme se pomalu léčit a směřovat k pokoře. Bojovat se zlem je úplně k ničemu,



protože bojem zplodíme ještě větší zlo. Zkusme mu vyslat lásku a uvidíme zázrak. Věřte, že to mám odžité, skutečně to funguje. Ale jak to souvisí s vodou? Ano, souvisí to s vodou, která je v našem těle a která mnohým, kromě pití, nic neříká. Pojdme ji tedy společně blíž prozkoumat.

Voda má pro náš život velký význam. Je třeba si uvědomit, k jak velkým škodám přispělo nešetrné zemědělství vedoucí k erozi půdy. Spojením malých políček ve velké plošné celky likvidujeme remízky, meze a mokřady, které přirozeně slouží k zadržování vody, pomalému vsakování do půdy, hnízdění ptactva, vodních živočichů pro filtraci apod. Používáme umělá hnojiva místo hnoje. Ornice je již skoro celá chemická. Zrna a plody jsou uměle vyhanané, a tím vzrůstá ve světě i obezita. Věda stále spoléhá na techniku, jenže tady se musí začít učit a chápat klíčové přírodní a duchovní procesy! Nerespektuje se střídání výsevu plodin, jak to dělali naši před-

ci. Všimněte si těch lánů řepky a kukuřice pořád na stejných místech. Půda musí také přece odpočívat. A tento způsob pěstování jen pro peníze vede k tomu, že když zaprší, voda se do půdy nevsakuje, ale stéká po ní a sebou tak bere veškerou ornici, která mizí na dně vodních ploch, nebo jako bahno při povodních, když zaprší. Kácejí se lesy a tam kde lesy nejsou, nejsou potůčky a nemůže ani pršet z přirozeného koloběhu odpařování. Je tedy potřeba znovu obnovit remízky, meze, mokřady, lesní porosty, stavět vodní nádrže, mít úctu k dešti, děkovat za každou kapku, jinak bez přirozené vděčnosti zahyneme. Ve třetích zemích nastávají konflikty nejen o ropu, ale i o vodu.

Z duchovního pohledu tam,
kde není voda, není dostatečný
cit, pružnost, harmonie.
Vládou jen ohnivé emoce
a války.

Modleme se tedy pro dostatečný přliv čisté vody, tohoto nebeského daru pro naši zemi, planetu i pro náš tak prostý, avšak drahocenný život. Tolik k naší Matce Zemi, která si to jistě nenechá líbit.

A ještě několik slov k významu vody v našem těle – jak fyzickém, tak duševním a duchovním. Byla jsem překvapena, že i někteří duchovní lidé si myslí, že voda je pouze ve fyzické rovině. Nesmíme zapomenout, že voda se dělí do čtyř seskupení a jedním z nich je i plazma, část plynu, který působí i v duchovní rovině.

Lidský duch je v podstatě určitým plynem ve tvaru kruhu neboli vzdušné spirály. Proto ve spojení s Boží jiskrou září. Naše éterické tělo je také z vody. Světlo může být vytvořeno jakýmkoliv systémem, který umí vysílat nabitě částice do ionosféry. Voda se světlem, také krev (95% vody) je nosič informací v každé rovině. DNA by se nemohlo přenést bez vody, apod. Člověk též při tření někdy vydává jiskry. V duchovní rovině spojení vody a ohně je posvátné.

Také zmíním i křest vodou, který má svůj hlubší význam v duchovní rovině. Ale to pochopí zase jen ten, který má. Vraťme se tedy k našemu tělu a přiblížíme daleko hlubší rozměr působení vody nejen ve fyzickém těle, ale i v duchu a duši. Každou noc jsme napájeni takzvanou nebeskou rosou, jako příroda abychom se probudili svěží a viděli zázrak, jak nový rodí se den a kde si můžeme plnit další sen.

Je třeba si uvědomit, že v našem těle je skoro devadesát procent vody, a tudíž všechny orgány plavou ve vodě, bez které by nemohly pracovat, tedy žít! Když nebudeme dostatečně popíjet čistou vodu, aby probíhala cirkulace výměny, voda v našem těle se začne kazit. Člověk vydrží bez vody maximálně sedm dní. Nejlepší je pít čistou vodu z pramenů spojenou se zemí. Pokud není, je dobrá i filtrovaná z kohoutku nejlépe položená na nějakém vyzařujícím obrázku. Nebo mám



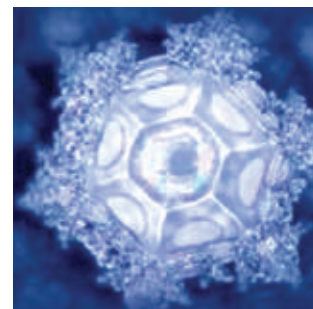
Ochrana



Om



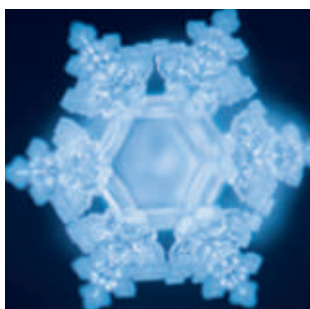
Namaste



Láska a štěstí



Nevinnost



Krása



Štěstí



Vášn

ověřený rituál, vodu pokřížkovat a představit si, že je podaná Kristem (přeměna ve víno). Chuťově je lehoučká na patře a nasládlá. Chce si to ověřit. A proč jsou některé prameny léčivé? Většinou byly prozářené světlem nějakým svatým. Doporučuji též kvalitní čaje a kávy jsou rovněž blahodárné, ale všeho s mírou. Ostatní dochucované vody, coly, džusy, toniky mají hodně cukru a chemikálie, které moc nesvědčí našemu organismu. Neměli bychom zapomenout, že je již vědecky prokázáno, že voda má paměť a způsobuje magnetickou přitažlivost stejnorodého – vrána k vráně sedá, rovný rovného si hledá. Toto rčení našich předků je svatá pravda. Proto se setkáváme s lidmi karmicky spojenými s naším osudem a někdy cítíme, že z toho nejde utéct. Musíme si tento životní děj jednoduše odžít a ponaučit se tím, co nám chtěl povědět. Tedy, kde jsme udělali chybu, a změnit tak dosavadní způsob života. Vím, že to není jednoduché, ale nikdy není pozdě začít věřit ve šťastný život.

A ještě důležitá informace, že voda mění svoji strukturu a tvar podle druhu energie a informace, s níž se voda setká. Ověřeno známým japonským vědcem Masurem Emotem. Špatné podmínky a vznik negativní energie (vyřčených

slov) způsobí vznik nevzhledným krystalům. Naopak čistá voda z hor spojená se zemí, pramenů a milujícího prostředí vytváří voda povznášející a harmonické tvary nebývalé krásy ve tvaru šesticípé vločky. Na obraze s archandělem Michaellem, který vám předkládám, jsou v koruně našeho stromu života zachyceny krystaly slov: *anděl, pravda, mír, slovo, harmonie, děkuji, láska, moudrost, vděčnost, věčnost, duch, štěstí*. A nezapomeňme prosím, že to, jak myslíme, mluvíme, tím se mění i struktura vody v našem těle. Voda má paměť a je to v podstatě takový počítač, který zapisuje každé slovo, informace, obrazy, které nás obklopují. I fotografie, tedy přenos obrazu musí probíhat ve vodě. Naše oči musí být vždy vlhké, aby dobře viděly. Je zde mnoho důkazů, a tak tedy podle tohoto Božího zákona, přitahujeme vše, co se nám děje. Víra, naděje a láska, pokud je otiskem v našem srdci trvalá, může s pomocí vody života dosáhnout i zázraku a zhmotnit každé Bohu milé přání. Bez vody není života ani na zemi, ani

na nebi, ani nikde v celém vesmíru. Bez vody se nemůže narodit člověk, ani rozkvést žádná květinka. Buďme tedy za ni vděční a mějme rádi každou kapičku vody, ve které je ukryto tajemství života.

Ještě pro doplnění zázraku many, která probíhá i v současnosti každým rokem a to z ostatků sv. Mikuláše, tedy z kostí, se pořád tvoří záhadná tekutina – mana, která má léčivé účinky. Kněží z ní dali provést rozbor a je vědecky prokázána H_2O v tak krystalické podobě, kterou není možno nalézt na zemi. To jen pro zajímavost.

Prožijme tedy požehnané Velikonoce a věřte, že se může i v nás zrodit něco nového, podnětná myšlenka, nový projekt, nový radostný člověk, jako pták fénix a hlavně Kristovo světlo, které bude zářit ve všech milujících srdcích.

Předávám 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“.



PRASLOVANÉ

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



Je s podivem, že otázka původu Slovanů nebyla dosud uspokojivě zodpovězena, i když někteří badatelé dnes již věrohodně dokládají, že se zřejmě jedná o nejstarší lidskou rasu na Zemi. Výzkumu jejího možného kosmického původu brání hlavně mylný darwinistický pohled na původ člověka a evoluční představy o vývoji Země, jež nebyly dosud oficiálně zpochybněny a překonány. Další překážkou pro nová bádání o osídlení naší planety je též vžitý předpoklad jejího velkého stáří a dlouhého trvání jednotlivých geologických období, kdy neměla být Země osídlena žádnými živými organizmy. Ve svém článku jsem se proto zaměřila hlavně na výzkumy, jež tyto představy nabourávají.

Již dříve jsem v knize „*Pyramidy, obři a zaniklé vyspělé civilizace u nás*“ popsala na našem území zjištěné pohřbené kostry obrů, nacházející se často v kryptách uvnitř uměle dotvářených pyramidálních hor. Zaujalo mě tehdy, že byli pohřbíváni vždy ve dvojicích a že velikost obou koster byla vždy stejná. Při svých výzkumech jsme s Ing. J. Růžičkou u nás nejčastěji vyměřovali kostry obrů o velikosti 9 a 11 m a později i 24 m. Výzkumy nás tehdy dovedly až k objevu rozsáhlých pohřebišť obřích humanoidů, rozmístěných po celém území ČR, kdy se ukázalo, že byli pohřbíváni nejen v uměle pyramidálně upravených horských masivech, ale též v nově budovaných pyramidálních unifikovaných komplexech na pravoúhlých sítích, které lze považovat za hřbitovy obrů, prvních obyvatelů Země.

Pokoušela jsem se o telepatickou komunikaci s těmito původními obyvateli naší planety a zjistila jsem, že měli zcela jiný způsob vzájemného dorozumívání. Využívali jakési ozvučené kódy na bázi run a výrazová doprovodná gesta. Díky nálezům ruin nejstarších kyklopských staveb u nás, jako např. rozváděcích kamenných stěn na horských hřebenech či pyramidálních systémů a skalních věží, jsem zjistila, že se civilizace prvních obrů podílely také na povrchových i hlubinných úpravách zemského pláště. V nedávné době jsem se seznámila s výzkumy ruského vědce profesora V. Čudinova, jež naznačují kosmický původ první lidské rasy na Zemi, a to v původním souhvězdí Orla, jež dnes tvoří čtyři souhvězdí

včetně Labutě a Lyry. Čudinov na dně Atlantiku objevil potopenou pevninu s obřím geoglyfem s viditelnými výjevy a doprovodnými runovými nápisy, jež potvrdily mnohé z našich nálezů, a usnadnily tak i jejich interpretaci.

Výzkumy profesora Čudinova naznačují kosmický původ první lidské rasy na Zemi.

Uvedený mega-geoglyf, nalézající se na podmořském dně, má délku asi 6000 km a akademik Čudinov je přesvědčen o tom, že se zde jedná o vzkaz z potopené země Lemurie, jejíž obyvatelstvo považuje za první bílou rasu původem ze souhvězdí Orla. Na geoglyfu je podle něho vyobrazen mýtus o stvoření člověka na Zemi, spojený se symbolem ohně v podobě trojjediného boha „Triglava“ s runovým označením „Trojjediný Jar“, vedle něhož je postava „božské matky“ označená runami „Mara“ a pod nimi je zachycena dvojice mužů, z nichž první nese jméno „Jar“. To podle profesora Čudinova odpovídá hvězdnému mýtu obdobnému starověké řecké báji o dvojčatech Castorovi a Polluxovi – pozemském a božském synovi krásky Lédy, po níž zatoužil sám nejvyšší bůh Zeus. Ten se proměnil v labuť a v této podobě s ní počal božského syna, zatímco z jejího manželského lože se zrodil syn pozemský. Oba nerozluční milující se nevlastní bratři byli pak Diem na konci života vyzdviženi na nebesa jako souhvězdí Blíženců. Z popisu je zřejmé, že se zde jedná o hvězdný mýtus, poukazující na osídlení Země z kosmu.



Božský syn „Jar“ na geoglyfu drží v ruce pochodeň a oba bratři společně jedou na jednorožci, což osobně považují za narážku na souhvězdí Jednorožce, jehož obyvatelé zřejmě sehráli též svou roli při civilizačním vývoji na Zemi. Čudinov je přesvědčen o tom, že se zde jedná o vyobrazení zrození prvního člověka na Zemi, jež se pak stalo archetypální předlohou např. i pro příchod kosmického Ježíše.

Bílou rasu zaniklé Lemurie Čudinov řadí k prapředkům Slovanů s původem v souhvězdích Lyry a Labutě.

Datace vzniku mega-geoglyfu není jednoznačná, ale za důležité zjištění považuji i to, že výjev je orientován směrem k Tibetu, tedy směrem na východ. Na základě těchto výzkumů lze nyní vyslovit vlastní hypotézu, že prvními obyvateli Země byli obři



Praslavské božstvo – Svarog , Perun, Velen



Runový kámen u Trhových Svinů, jižní Čechy



Králov stůl, Chřiby pozůstatek třetihorní stavby

kosmického původu ze souhvězdí Lyry a Labutě a snáze pochopit také to, proč byli pohřbíváni vždy ve dvojicích.

Dalším podložením této hypotézy je také objev exoplanety Kepler 452b v souhvězdí Labutě, která je jednou z nejpodobnějších Zemi. I když je větší a nachází se dál od Slunce, voda se zde udržuje v kapalném skupenství a její povrch přijímá obdobné množství slunečního záření jako Země. Poslední výzkumy naznačily, že se jedná o kamennou planetu a bylo již také připuštěno, že by tam mohl kdysi vzniknout život. I ta nejrychlejší raketa by tam v současné době letěla velmi dlouho, a pokud by v dávné minulosti došlo k případné výměně živých organismů mezi oběma planetami, muselo by to probíhat zřejmě jiným způsobem, než je nám dosud známo.

Prastarým původem Slovanů se zabýval i moravský badatel Antonín Horák, jenž své výzkumy shrnul v díle „O Slovanech úplně jinak“. Na mnoha předmětech pravěké a starověké Evropy objevil runové písmo, jež překládal a označil za praslavské slabičné lineární písmo typu A a B.



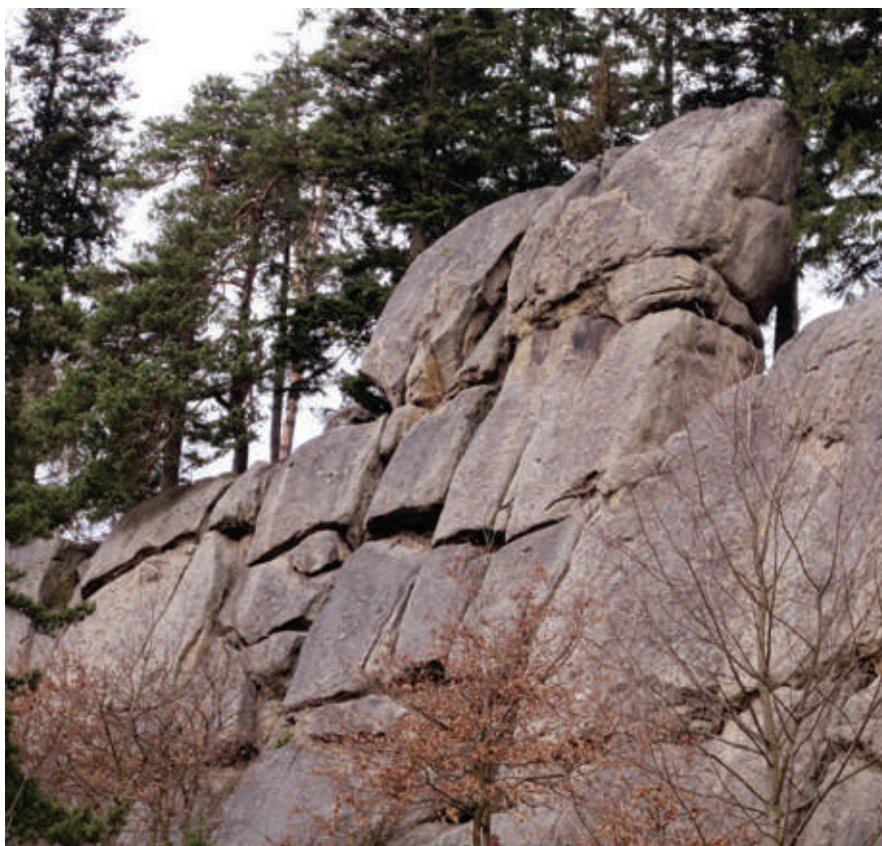
Bylo blízke etruštině a nacházel ho i ve Středomoří, kde nejstarší nálezy z Kréty měly stáří více než 4 tisíce let. Tyto nápisy hlavně na etruských stélách ho přesvědčily o tom, že zde v této době ještě muselo sídlit původní slovanské obyvatelstvo, jež bylo novými osadníky zřejmě zotročeno, anebo byli tito slovanští otroci na místo přivezeni i z jiných částí Evropy, jak to naznačují slovanské runové nápisy na různých rituálních nádobách, náhrobcích i na předmětech denní potřeby.

Atlantské impérium tehdy sahlo až po Tyrrhénii, na niž dodnes upomíná název Tyrrhénské moře u Sardinie – ostrova s četnými ruinami staveb ne-

známé civilizace, jež nesou i znaky svědčící o existenci obrů zde. Při průzkumech zaniklých vyspělých sídel na našem území jsem též nalézala již špatně čitelné runové znaky, vytesané v uměle opracovaných skalách, což dokládá užití písma u nás v dalekém pravěku. Kyklopská zdíva a obří rozměry megalitických staveb od počátku poukazovaly i na to, že jejich staviteli museli být obři.

Velmi staré osídlení našeho území jsme s J. Růžičkou doložili i svými výzkumy katastroficky zaniklých vyspělých staveb z éry atlantské, zničených zřejmě v důsledku světové války Atlanťanů s Evropany před necelými 12 000 lety, jak to je zapsáno v Platónových dialozích Timaios a Kritiás.

Zmínky o rase obrů na Zemi lze nalézt hlavně v severských mýtech o stvoření světa a lidí, v nichž se uvádí, že v kořenech světového stromu Yggdrasil (v překladu: „*Já cestuji vo-*



Dálková kamenná stěna Čertovy skály, Valašsko



Ódin se svými syny, ilustrace anglického rukopisu z 12. století

zem“ – přilet mimozemského korábu?) sídlily tři obryně „Norny“ – „tkadleny osudu“. Nedaleko stromu, chápaného též jako osa světa, se nacházelo „mléčné jezero“ s jednou či dvěma labutěmi, vztahující se k Mléčné dráze, což může být i nárazkou na hvězdný původ obrů právě v souhvězdí Labutě a Lyry. Píše se zde také o „studni poznání“, již střezí obr Mimir, zosobňující paměť předků, v níž hlavní bůh Ódin uzřel runy a předal je jako poznání lidem. Obryně Norny tyto runy vyřezaly do stromu života a Ódin se stal jejich božským patronem. V mýtech se píše také o posledním obrovi „zlatého věku“ jménem Jotun.

V textech je dále popisována „severní říše ledu“ jako sídlo předků, na niž začalo během věků působit teplo z „jižní říše ohně“, a tak došlo k postupnému rozmrzání země, což může být popisem tání ledovců na severní polokouli, kde před katastrofou lidé sídlili. Z roztávajícího ledu měl „vyjít“ první androgynní obr Ymir a z něho se pak rodit i další obři. Také boha Ódina a jeho dva bratry porodila obryně Bestla, a ti pak zabili potomky obra Ymira a stvořili prvního muže a ženu na Zemi. Tehdy

lidé žili ve „Středozemi“ zvané Midgard, jež byla se světem bohů spojena duhovým mostem, a měla též propojení s podsvětí říší ohně a ledu jako světem předků. Pokud se nad obsahem těchto mýtů hlouběji zamyslíme a představíme si, že se jedná o prastarý záznam reálných skutečností, pak se mohou jevit naše výzkumy první obří rasy na Zemi a jejich hvězdný původ jako zcela odůvodnitelné.

Seveřané kdysi měli osídlit i část území Ruska, a jejich potomci jsou tedy se Slovany geneticky spřízněni. V současné době právě odsud přicházejí zprávy o slovansko-árijských védách, jež by měly mít původ právě na severu Evropy a ve fragmentech se dodnes dochovaly na Sibiři a na Islandu. Podle zpráv v Rig-Védě měly být původní texty slovansko-árijských véd přeneseny ze severu až do Indie bílými mudrci z rodu Árijců, aby byly zázna-

my o původu bílé rasy uchovány pro budoucnost. V Knize Světla, zapsané pomocí slovanských run zv. karuna, jež představuje jeden ze základních védských textů, prý existuje i popis mnohodoménzionalní struktury vesmíru s paralelními světy a hvězdnými branami a též celkový kosmologický pohled praslovanů na náš vesmír. Je známo, že o nejstarší bílé rase na Zemi se píše také ve starověkém perském spisu Avesta. Odpůrcem pravosti výše uvedených slovansko-árijských véd je dnes vědecká obec v čele s gnostikem Janem Kozákem i část obrozených slovanských komunit, jež je považují za novodobá falza z ruského církevního okruhu.

I když se názory na osídlení Země a civilizační vývoj dosud stále různí, stále více se prosazují nové myšlenky, jež zpochybňují současný vědecký názor v mnoha oborech. Nelze již odmítat současné výzkumy, jež vytvářejí nové hypotézy o vzniku života na Zemi a o spojení Slovanů s nejstaršími obyvateli naší planety, kteří mají kosmický původ. Pro budoucnost lidstva bude nyní velmi důležité otevřít svou mysl pro nový pohled na historii a vývoj Země. 🌿

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

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



PRÍBEHY PÍSANÉ VO HVIEZDACH

MVDr. MILOŠ JESENSKÝ, PhD.

Pod súhvezdím v reči modernej doby prostej poetických inotajov dávno mŕtvych jazykov rozumieme časti nočnej oblohy s presne určenými hranicami, zoskupenia výraznej skupiny hviezd, slúžiace pre ľahšiu orientáciu na oblohe. Naši predkovia ich vo svojich predstavách spájali s osobami, zvieratami alebo vecami spravidla mýtického charakteru.

Veľký voz ako príklad

Z pohľadu do nočnej oblohy ho z vlastnej skúsenosti poznáme všetci – Veľký voz patrí medzi najvýraznejšie a najznámejšie súhvezdia severnej oblohy. Obrázec, štyri kolesá a oje, utvára zoskupenie jasných hviezd, ktorým dali mená dávni arabskí astrológovia a dnes nám pripadajú skôr ako zabudnuté slová prastarého zaklínadla: Dubhe, Merak, Phecda, Megrez, Alioth, Mizar, Alcor, Benatnash. Ako uvidíme, nie všetky kultúry, ktoré sa podieľali na názvoch súhvezdí videli v jasných hviezdach tejto časti oblohy voz. Hoci táto výrazná skupina hviezd dostala veľa mien s mýtickými asociáciami, je takmer vo všetkých jazykoch známa ako Veľká medvedica. Podobne sa aj súhvezdie Malého voza nazýva Malým medveďom. V obraze medvedice kolesá voza tvoria jej telo, oje a chvost a pre hlavu a laby pribierajú ďalšie hviezdy. Toto súhvezdie poznali už obyvatelia starovekej Babylonie a Číny. Zoskupenie bolo v minulosti u Francúzov a Američanov dlho považované za panvicu s dlhým držadlom, v Španielsku za lovecký roh, v Portugalsku za loď, v Írsku, Anglicku a Nemecku za pluh. Indovia ho pokladali za ťavu a južní Arabi za nosidlá.

Starým Egypťanom zase súhvezdie pripomínalo býčiu nohu. V Malajsku vidno z Veľkého voza iba päť hviezd a tie sú vysvetľované ako loď, či ak máme byť presnejší – za kanoe. Pre neustály kruhový pohyb okolo nebeského pólu nazývali Gréci Veľký voz tiež „otáčavé hviezdy“ – Helike. Nechýbalo ani prirovnanie ku stádu koní, priviazaných ku kolíku alebo s ťažnými volmi, pobiehajúcimi na mlate neúnavne do kruhu. Ako vidieť,

pri výklade týchto hviezd sa fantázii nekládli žiadne hranice. Na druhej strane nám rovnaké hviezdy prezrádzajú aj to, že obraz, ktorý sa už raz v sieti ľudských predstáv uchytil, sa môže prenášať po celé tisícročia. Či si pritom vystačíme iba s vysvetlením na základe kultúrnej výmeny je však sporné – svoju úlohu tu mohlo zohrať aj dávne príbuzenstvo medzi národmi,

Bereniky, Perzeus), na južnej oblohe aj s technickými vynálezmi obdobia svojho vzniku (Ďalekohľad, Kružidlo, Kýl). Medzinárodne prijaté súhvezdia sú však len zlomkom takmer nespočetného množstva výkladov. Zo štúdia dobových prameňov vyplýva hlboká viera v spojitosť medzi nebom a zemou – axióma, ktorá vtlačila jedinečný tvar do astrologického ponímania sveta a jej predstupeň



ktoré neskôr žili ďaleko od seba, ako aj výklady hviezd inšpirované rovnakými životnými podmienkami, či rovnakým spôsobom obživy.

V minulosti to bolo inak

V roku 1925 rozdelila Medzinárodná astronomická únia oblohu na 88 súhvezdí väčšinou so zachovaním pôvodných astrologických konfigurácií. Mená súhvezdí na severnej oblohe súvisia zväčša s hrdinskými postavami antickej mytológie (Androméda, Orión, Vlasy

nachádzame ešte aj u dnešných „ľudí doby kamennej“.

Pokus o výklad histórie astrologických názorov nie je ani zďaleka jednoduchou úlohou. Dávnoeký človek v časoch, kedy sa vplyvom prvotných, hoci i skromných, technológií začal vzdďalovať prírodnému prostrediu s jeho tajuplnými zákonitostami mal úplne iný vzťah k svetu všeobecne a ku nebeským telesám zvlášť. Aj u dnešných prírodných národov nájdeme myslenie aké zrejme vymizlo



Krásny interiér chrámu Dendera alebo chrámu Hathor. Farebný zverokruh na strope staroegyptského chrámu.



Astrologická nebeská mapa severnej pologule

so zánikom starovekých ríš a kultúr. Kozmické dianie kedysi v mysli ľudí splývalo vzájomne s pozemským: juhoafrickí Krováci napríklad tvrdia, že počujú hviezdy zvučať a spievať. Niektoré z jasných hviezd považujú za antilopy a úzkostlivo dbajú, aby sa kosti ulovených antilop nepolámali, pretože by nebeské svetlá mohli pohasnúť. Pre tento názor je charakteristické, že neplatí rozdelenie na „živé“ a „mŕtve“ veci. Nebo a Zem, Slnko, Mesiak, planéty a hviezdy – to všetko bolo žijúcou analógiou človeka.

Prirovnanie o „Matke Zemi“ je ostatne ešte aj dnes používané a ako symbolika všeobecne akceptované. V Európe sa s podobným výkladom sveta stretávame vo viere starých Germánov. Tí považovali Mliečnu cestu za „Iringovu cestu“. Iring bol pritom synom Odinovým, ktorý vyzval bohov do zápasu proti silám Zla. Časť Mliečnej cesty symbolizovala penu vytekajúcu z „Veľkého vlčieho pažeráka“. Vo svojom veľkom voze putoval Wotan po oblohe, zatiaľ čo malý patrila ženám. Germáni videli na nočnej oblohe čiastky tiel bohov alebo obrov: palec na nohe boha jari Aurwandila (dnešné súhvezdie Severnej koruny), či oči obra

Thiazziho (hlavné hviezdy Castor a Pollux v znamení Blížencov). Plejády pomenovali „Baraním chumáčom“, Hyády „Malým vlčím pažerákom“ a pás v Orióne „Friggsinou praslicou“.

Staroveké tajomstvá zvieratníka

V najstaršej civilizácii zrodenej medzi Eufratom a Tigrisom zohrávali neoddeliteľnú súčasť kultúrneho a náboženského života astrologické výklady toho pásu oblohy, v ktorom sa po nebi pohybovalo Slnko, Mesiak a planéty. V Mezopotámii sa táto oblasť nazývala „nebeský násyp“, pretože sa verilo, že boh Marduk pri stvorení nebies navrášil uprostred pevný násyp ako obydlia bohov. Odtiaľ vládla svetu božská trojica Sin, Šamaš a Ištar (Slnko, Mesiak a Venuša). Na tomto „nebeskom násype“ sídlili už pred piatimi až šesťtisíc rokmi súhvezdia Kozorožca, Býka, Škorpióna a Leva, uvedené do súvislosti s celoročnou dráhou Slnka.

Väčšinu astrologicky významných súhvezdí zo zdanlivej slnečnej dráhy možno objaviť už v babylonských písomných pamiatkach pochádzajúcich z 2 tisícročia pred

n. l. U Grékov sa úplný beh Slnka jednotlivými nebeskými obrazcami objavuje od druhej polovice 6. stor. pred n. l., kedy astrológovia do zodiaku zaradili Barana, Býka, Blížencov, Raka, Leva, Pannu, Váhy, Škorpióna, Strelca, Kozorožca, Vodnára a Ryby. Zvláštne nepochybne pôsobi aj skutočnosť, že do Egypta sa zverokruh dostal až prostredníctvom Babylončanov a Grékov. V 3. storočí pred našim letopočtom previedli staroegyptskí kňazi obdivuhodnú syntézu babylonskej astrológie s vlastnou vierou v hviezdy, pri ktorej ústrednú úlohu hralo až tridsaťšesť súhvezdí a samostatných hviezd. Tie pôvodne Egyptania lokalizovali južne od zdanlivej slnečnej dráhy a poznali ich pod skupinovým názvom „Barani“. Jednotlivo dostávali iba vcelku prozaické názvy ako napríklad „Stojan na džbán“, „Siet“, „Ovca“ či „Vták“.

Záhady starovekej astrológie

Pozorovaním kulminačných bodov jednotlivých súhvezdí „Baranov“ staroegyptskí kňazi presne určovali čas, ako aj jednotlivé obdobia roka. V období Strednej ríše sa mená súhvezdí písali na vnútornú stranu veka rakvy a v Novej ríši na steny kráľovských hrobiek. Vyobrazenia hviezd mali mŕtvemu udávať čas a ochraňovať jeho dušu. Postupne tak boli všedné mená hviezd nahradené „vznešenými“ božskými menami a „Barani“ sa tak



Staroegyptský horoskop

z časových hviezd zmenili v božstvá usmerňujúce dianie na nebi i na zemi. Do akej miery boli staroegyptské predstavy zhodné s babylonským a gréckym zverokruhom môžeme zistiť zo zobrazenia oblohy pochádzajúceho z Hathorinho chrámu v hornoegyptskom meste Dendera: Štyri bohyně v ľudskej podobe a osem božstiev v podobe sokolov podopierajú vznášajúcu sa guľatú oblohu. Uprostred vidíme oblasť v okolí severného nebeského pólu so staroegyptskými súhvezdiami, pod nimi býčiu nohu (už spomínaný Veľký voz) a hrošiu bohyňu obklopenú zodiakom. Minimálne tri súhvezdia zverokruhu, Strelec, Kozoroh a Vodnár sú prevzaté z Mezopotámie. Všetky tri totiž nájdeme aj na vyobrazeniach z „Medziriečia“ v 2. tisícročí pred n. l. a to v podobe, ktorá zodpovedá vyobrazeniam z Dendery. Tak napríklad v oboch prípadoch je Strelec chimérickou bytostou človeka a okrídleného koňa. Má dve hlavy: dopredu sa pozerá bradatá hlava muža so zašpicatenou čiapkou a na nej je zozadu nasadená psia hlava. Okrem toho má Strelec napínajúci luk dva chvosty: koňa a škorpióna. „Kozorožec“ je rovnako nepredstaviteľným tvorom – napoly koza, napoly ryba, babylonský a egyptský Vodnár v podobných gestách vyliievajú vodu z nádoby.

So zvieratníkom je zviazaných dvanásť zvierat, z ktorých väčšina zohrávala významnú úlohu v staroegyptskom náboženskom

živote: mačka, pes, had, chrobák, osol, lev, baran, býk, sokol, opica, ibis, krokodíl. Tieto zvieratá symbolizujú celkom dvanásť časových jednotiek cyklu, ktorý vždy zahŕňal dvanásť dvojhodín, dní, mesiacov a rokov a boli v podobe súhvezdí zasadené do nebeskej ekliptiky (mačka do sektoru Barana, pes do oblasti Býka a pod.)

Ríša, nad ktorou odpočívajú hviezdy

Staroveká civilizácia Číny vytvorila nesmierne originálny astrologický systém, v ktorom zohrávala ústrednú úlohu Polárka. Tá bola považovaná za „Cisára tam hore“, vládcu, ktorý si ako pozemský panovník robil nárok byť stredobodom všetkého svetového diania. Od nebeského pólu smerovali podľa tradičných čínskych predstáv linky k rovníku, hoci sa nebeská klenba nedelila na dvanásť, ale až dvadsaťosem jednotlivých častí nazývaných „hsiu“, ktoré neboli rovnako veľké. Tieto sektory oblohy sa považovali za miesta odpočinku nebeských telies, v ktorých Slnko, Mesiace a planéty odpočívajú, podobne ako „ľudia v čajovniach pozdĺž nebeských ciest“. Číslo 28 zároveň určuje počet tzv. mesač-

ných domov, v ktorých na seba Mesiac postupne bral podobu dvadsiatich ôsmich zvierat.

Okrem tohto rozčlenenia vždy sedem úsekov pozdĺž nebeského rovníka vytváralo „paláce“, pričom „palác“ Modrého draka symbolizoval východ a jar, práve tak, ako palác Rumelkového vtáka juh a leto. V západnom paláci sídlil zase Biely tiger a na severe, v oblasti zimy, Čierna korytnačka. Všetky štyri paláce obklopoval piaty palác, v ktorom sa nachádzal nebeský pól s Polárkou, ako sídlo moci nad svetovými udalosťami. Tieto názory dokumentujú aj archeologické objavy vešteckých a astrologických pomôcok. Tzv. prorocké kosti z Anyangu majú do svojho povrchu vyryté konkrétne hviezdne vyobrazenia napríklad k „Vtáčej hviezde“ zodpovedajúcej „Červenému vtákovi“ v dvadsiatom piate diele oblohy. Iné zobrazenia umožňujú v rytinách identifikovať hlavnú hviezdu Hydry – Alfard, ktorú ako jedinú najjasnejšiu hviezdu v súhvezdí pomenovali aj Arabi „Osamotenou“ (Al Fard al Shuja), či Antares v súhvezdí Škorpióna, známa ako Kal al Akrah, „Srdce škorpióna“.

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.



Fenomé ČESKÁ HOSPODA

ŠÁRKA ERB ŠKACHOVÁ, foto autorka



Zahrádka restaurace u Pinkasů, 1967

Je jen málo míst v Česku, kde člověk za celý den nenarazí na hospodu.

Skoro nenajdeme místo, kde by chyběla. Většinou jich je rovnou několik kousek od sebe. Hospoda byla, je a bude, tak proč je počítat? Je štěstí, že je máme, protože jejich hlavním posláním je lidi spojovat. Znáte snad člověka, který za kliku hospody ještě nikdy nevzal? Tak vidíte!

TA NAŠE HOSPŮDKA ČESKÁ

Dost často nebývá ani tak hezká, ale vždycky je institucí lidské pospolitosti a sounáležitosti, proto by se jich mělo najít hned několik, kde si na nás ještě pamatují. Ne všichni do ní chodí jenom kvůli pivu, to se přeci dávno ví. To ovšem dobrému pivu vaz nezlomí, neboť hospoda je ten správný pivní svatostánek. A krutá pravda je, že hospod máme víc jak kostelů. Asi to bude proto, že hospoda funguje naprosto báječně jako skvělá zpovědnice.

JAK HOSPODA KE SVÉMU JMÉNU PŘIŠLA?

Původ slova najdeme v latině, jako mnoho jiných českých slov – HOSPITIUM = POHOSTINSTVÍ. Etymologický slovník nás poučí, že slovo hospoda ve staročeštině znamenalo „pán, paní, panovník i hostinec, pohostinství i útulek.“ Proto se každá oblíbená hospůdka stává takovou milou útulnou, kde jsou někteří ochotni trávit i spoustu svého drahocenného času.

Jsou to přesně Ti, co by mi rozhodně teď řekli: „**Paninko, o hospodě přeci nemá smysl moc žvanit, protože přesně kvůli tomu se do ní chodí! Nezajdete na jedno?**“

Taková moudra o životě se v hospodě rozdávají zdarma a na počkání. Hospoda umí být parlamentem, univerzitou, kostelem se stále otevřenou zpovědnicí a často i apatyku zastoupí a rozdává medicínu na bolavou duši. Byla místem, kudy procházely dějiny, místem, které vonělo tabákem, přepálenou cibulkou a gulášem. Byla nasáklá všemi živočišnými puvaby ulice, což vábilo umělce i hejsky. Nad pivní pěnou a pod rouškou tabákového dýmu se dělala politika, psaly se verše



i beletrie, a tam kde hrála muzika, bylo cítit i to tajemné erotické předivo příběhů, které tu při tanci a zábavě hodlaly počít svůj děj. Cokoli si přej, to všechno byla hospoda. Našla se tu studnice důvtipu, pokladnice smíchu, hlavní vchod do trvalých přátelství i brána příjemných pošetilostí. Někdy se tvářila usedle domácky, jindy je provokativní, ale vždycky tak příjemně uvolněná, přátelská a inspirativní. Svým významem vždycky stála někde mezi kostelem a lékárnou, a kdyby nebyla, lidem by se dobře nešlo.

JAK SE RODÍ HOSPODA?

Že stačí pověsit ceduli s nápisem HOSPODA, a ta z ní přes noc tu opravdovou hospodu českému srdci milou udělá? Takhle jednoduché to rozhodně není a nikdy ani nebylo. Atmosféru dělají štamgasti, ale než se z hosta stane štamgast, to taky trochu trvá. Taková hospoda musí mít svou historii, své

pravidelné návštěvníky s neměnným zasedacím pořádkem u stolu, své otřepané historky, které už dávno všichni znají, ale pořád si je vypráví s nadšením, jako by to bylo úplně poprvé. Trochu toho hospodského plkání a z příběhů neuvěřitelných se stávají bez uzardění vypravěče historky pravdivé, protože vesele naložený vypravěč si často nechce nechat pokazit dobrou pointu pravdou. Stačí se podívat na hospodu pohledem ze všech nejvládnějším a žasnout nad tím, jak vedle sebe sedí smutek a bujaré veselí, obyčejnost se vznešeností, a každý z nich může být váženým štamgastem se svou vlastní židlí a tím pádem právoplatným členem hospody. Tento status nikoho netíží ani nesvazuje. Platíte tím, že dobrovolně obnažíte svou individualitu.

Hospoda nesoudí! Hospoda spojuje. To je to, co do ní lidi vábí bez rozdílu.



Ve své době to vtípně zmínil Jan Neruda, když vzpomněl výrok z let třicátých, pronesený v hostinci U Bílého lva, kde sedávala společnost vlastenecká, zejména pak literární: „**Přátelé, kdyby ten strop zde na nás spadl, je po českém národě.**“ Pravá ČESKÁ HOSPODA je bezpochyby tím malým klíčkem k české duši. Zajděte do hospody, tam to všechno je.

JÍDELNÍ LÍSTEK, PROSÍM

Když už máme atmosféru plné hospody, zbývá jediné. Vykouzlit tu pravou hospodskou vůni. Labužnické tlachy poletují nad stolem z úst praktiků i teoretiků zrovna tak často, jako bájení o milostných historkách. Hospoda ale nikdy neplatila za bůhvíjaký gurmánský ráj. Hospodský jídelníček se omezoval na jídla, která měla rychle zahnat hlad a hlavně podpořit chuť k pití piva. Přesto všechny ty hospodské dobroty stojí za zmínku, protože hospoda bez jídla by byla tím samým, jako pivo bez pěny. Buřty s hořčicí, tlačěnka s cibulí a octem, a taky utopence, to každý dobrý hostinský má po ruce. Před lety šel na dračku i syreček s máslem, pálivou papričkou posypaný. Krajíc

chleba se sádlem a křupavé škvarky, to nikdy neomrzí. Horká polévka proti kocovině, hustá dršťková a gulášovka s křupavým pečivem nebo voňavé horké párky s hořčicí a křenem. A kdyby nebylo už nic víc, tak tohle vždycky stačilo. Pokud by to byla tak malá hospůdka, že se jí na plotnu vejde jen jeden hrnec, tak ať je v něm guláš. Ten nejlepší hospodský, vařený z hovězí kůže a poctivé dávky pěkně na sádlo orestované cibule, která se z lokálu nikdy nedá vyvětrat. A k němu čerstvý křupavý rohlík do ošatky, trochu krájené cibule, pepř a slánka na stole.

PO HOSPODĚ VE STARÝCH DOBRÝCH ČASECH SE ZASTESKNE

Kdyby se tak do těch našich dnešních hospod zase vrátil domácí duch s tím kouzlem vzájemnosti a důvěrnosti, se spoustou laskavých debatních dohadů a následného usmiřování doprovázeného cinkotem půllitrů a pivem se správnou mírou. A kdyby česká duše mohla, i to 11. přikázání by si vyprosila za tu starou dobrou útulnou českou hospodu. **Hospodu teplou večer jim dej, pane ...**

ČESKÝ PIVNÍ PATRIOTISMUS

Akt pití piva se změnil v symbolický ceremoniál příslušnosti k české nebo slovanské pospolitosti a byl přenesen ze sféry požitků materiálních v oblast hodnot duchovních. To je fakt. Na-prostá většina Čechů podpoří tvrzení, že pivo lze považovat za český národní nápoj, proto pěkná česká hospoda má být instituce, kterou si musíme po právu hýčkat. A pak už je jen na nás, abychom ji nenechali dojít k mrtvému času. K Česku přeci patří pivo a chmel, jako k Anglii mlha a déšť.

Nechť je teplá útulná hospůdka příjemnou zastávkou na cestě životem, která vrací Čechům veselou mysl a vtip. Bude nám líp.

*„Písňe pějme, mužně hrejme,
hrdlo žiznivě polejme.
České děvče míti,
české pivo píti,
hoj, radosti takové,
mají jenom Čechové.“*

ČESKÉ PIVO je oficiální chráněné zeměpisné označení (CHZO), které je zapsáno u Evropské komise. Patronem českých sladovníků



a pivovarníků je od roku 1357 sv. Václav, patron země české.

V ČEM TKVÍ VÝJIMEČNOST A PŮVAB ČESKÉHO PIVA?

- ▼ **bohatá bílá pěna** – má mít výšku 4 cm a vydržet 3 minuty. Chuť českého piva nejlépe vynikne při teplotě 7-9 °C. Bohatá pěna nemá jen estetickou funkci, ale ochraňuje nápoj před oxidací. Tvoří ji pěnотvorné bílkoviny, které se dostanou na hladinu pивní sklenice v případě, že je pivo správně natočeno. Při čepování se musí pivo dobře provětrat, proto se má točit na třikrát.
- ▼ **zlatavá čirá barva** – její intenzita je dána druhem sladu a množstvím obsaženého chmelu. Nejtypičtější pro české pivo je pivo světlé, silně vychmelené, vyrobené z plzeňského sladu. Naproti tomu tmavé pivo má hnědou až hnědočernou barvu, je méně chmelené a na chuti sladší. Vyrábí se ze sladu bavorského či mnichovského typu a je s přídavkem karamelu.
- ▼ **příjemná sladová vůně** – slad plzeňského typu – Plzeňský Prazdroj je na českém trhu

druhým největším odběratelem sladovnického ječmene a největším odběratelem odrůd ječmene schválených na výrobu Českého piva (ČP). Odrůdy určené pro vaření Českého piva tvoří 80-90 % celkového odběru ječmene Prazdrojem, zbytek ale také pochází z ČR. Ročně spotřebuje Plzeňský Prazdroj cca 145 tisíc tun sladovnického ječmene, z něhož vyrobí cca 118 tisíc tun sladu. Asi 13 tisíc tun hotového sladu ještě dokoupí, zároveň ale dodává vysoce kvalitní slad malým pivovarům.

- ▼ **dokonalá harmonie chutí**
- ▼ **použití měkké vody** – voda značně ovlivňuje kvalitu piva, rozhoduje její obsah soli, nejlepší je spodní pramenitá
- ▼ **český ječmen** – odrůdy vhodné a schválené na výrobu Českého piva jsou pěstovány převážně v České republice a na Slovensku. Každý pivovar, který se rozhodne používat označení České pivo, podporuje lokální zemědělství.



- ▼ **žatecký chmel** – je tím nejlepším „kořením“ českého piva. Pivo má nevtravné a lahodné chmelové aroma, které je v dokonalé harmonii s ostatními chuťovými složkami. Králem mezi chmelovými odrůdami je slavný žatecký poloraný červeňák.
- ▼ **ke kvašení českého piva** se používají kvasnice spodního kvašení, což dává pivu čistou a plnou chuť a je zárukou vytvoření jedinečné chuťové harmonie
- ▼ **pivo neobsahuje žádné tuky ani cholesterol**
- ▼ **má vysoký obsah minerálních látek – funguje jako iontový nápoj**
- ▼ **pivo je dobrý společník při trávení kaloricky vydatnějších jídel.**

„Český duch může sice na čas bloudit, rozmach mohutného jeho křídla může ho zanést někdy třeba až na kraj světa, ale k pivu vrátí on se nájisto vždycky zase.“

– Jan Neruda 🍷

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.

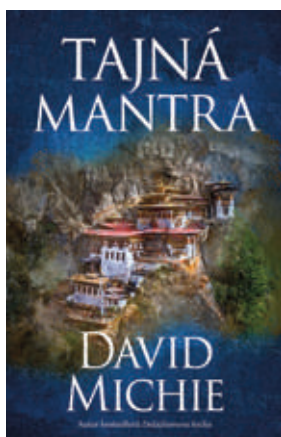


Inspirace na zajímavé čtení

Tajná mantra

David Michie

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com



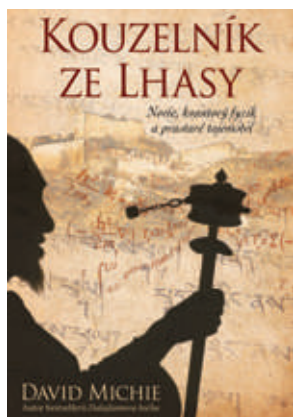
Matt Lester se na tento okamžik připravoval v odlehlém himálajském klášteře pět let. Jeho osudem je otevřít starodávňý, zapečetěný svitek obsahující proroctví, které svět naléhavě potřebuje. Když ale přijde jeho čas, svitek je ukraden, a Matt se tak ocitne uprostřed nebezpečného pátrání. Na opačném konci světa se vědkyně Alice Weisensteinová právě chystá odhalit výsledky výzkumu zaměřeného na léčení mysli a těla. Události nabírají zlověstný spád, když zmizí její

nadřícený – a ona si uvědomí, že je sledována. Jejich příběhy se propojí, Mattovo hledání svitku ho zavede až k Alici. *Tajná mantra* spojuje v napínavém příběhu průlomovou vědu, spiritualitu a hloubku mysticismu tibetského buddhismu.

Novic, kvantový fyzik a prastaré dědictví

David Michie

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com



Když vtrhne Rudá armáda do Tibetu, je Tändzin Dordže, novic buddhistického klášteře, pověřen misí, která dá jeho životu skutečný smysl. V nejtemnější hodině své vlasti má překročit strmé štíty Himálají a vynést do bezpečí dva starobylé posvátné texty nevyčíslitelné hodnoty a nedozírného významu. O půl století později se vědec Matt Lester ocitá v podobně zásadní životní situaci. Za nevyjasněných okolností je požádán, aby přene-

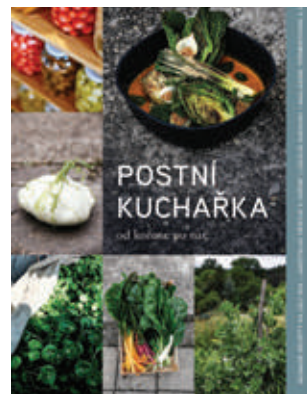
sl svůj výzkum, jehož výsledky mohou změnit svět, z Londýna do Los Angeles. Dobrodružné příběhy Tändzina a Matta se odehrávají paralelně a vykazují zarážející a překvapivá propojení.

POSTNÍ KUCHAŘKA od kořene po nat'

Pavel Drdel

Vydalo nakladatelství Smart Press
www.smartpress.cz

Půst nabírá různých podob dle dané tradice a náboženství. Nejběžnější je vzdát se na určitou dobu masa. Postní kuchařka Pavla Drdela ukazuje, že to nemusí znamenat ochudit se o dobrou chuť jídla nebo radost z vaření. Navzdory používání lokálních a sezónních potravin představuje pestré pokrmy ze zeleniny, luštěnin a občasného mléka nebo vajec. Bohatost, kterou nabízí letní a podzimní měsíce, uchová naložené nebo usušené a použije v zimních receptech. Kromě zimních jídel ale kniha obsahuje i dalších téměř 20 receptů z jarních, letních a podzimních surovin a tak ukazuje, že s obohacením jídelníčku o bezmasé pokrmy můžeme začít jakýkoli den v roce.



Tajný život stromů

Co cítí a jak komunikují - objevování fascinujícího světa

Peter Wohlleben

Vydalo nakladatelství Kazda
www.knihykazda.cz

Les je pro mnohé z nás vytouženým místem odpočinku. Je synonymem ticha a nedotčené přírody. Renomovaný lesník Peter Wohlleben nám dává nahlédnout do skrytého života stromů a odhaluje nečekané skutečnosti: *stromy mají paměť, předávají si informace, pocítují bolesti, dokonce mohou dostat úpal a časem se jim tvoří vrásky, láskyplně se starají o svoje potomstvo, a dokonce pečují i o své staré a nemocné sousedy.* Neuvěřitelné? Ale pravdivé!





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



Křížovky a sudoku o ceny

Latinské přísloví: Zlato se zkouší...					FRANCOUZ. MĚSTO	CHRÁM		PLANETKA	VOJENSKÝ ÚTVAR	BÝVALÁ PĚNA DO KOUPELE	VELKÁ MOŘSKÁ RYBA		FINSKÝ SPISOVATEL JUHANEN ???	DOKTOR VĚD ZKR.	OTÁČIVÁ ČÁST MOTORU	INICIÁLY ZPĚVÁKA MLÁDKA	INICIÁLY FYZIKA EINSTEINA
POMŮCKA: ADA, AHO, ANTI, BORNEO, DRSC, REMES	RUSKÁ POLEVKA	ODEZVA	INICIÁLY PREZIDENTA NIKONA	REALITNÍ KANCELÁŘ NĚMECKÝ ZKR.			JMÉNO CHACHA- TURJANA					JADERSKÉ MOŘE ZASTAR.					
OSTROV VELKÝCH SUND							ZNAČKA MÝDLA KARETNÍ TRUMF					SLŮVKO ZAKLENÍ VNUCOVAT					
1. DÍL TAJENKY																PŘETAHO- VÁNÍ	OBLOU- KOVITÁ VÝZDOBA
INICIÁLY HERCE LUKAVSKÉHO			VYTOUŽENÝ CÍL TOUŽEB- NOST				POBÍDKA MALÝ ČASOVÝ ÚSEK						ZN. GONIO- METRIČKÉ FUNKCE PODVĚST				
OHROŽENÍ DÁMY V ŠACHU				DRUH SPORTU CITOSLOVCE SKRÍPÁNÍ				MOTOROVÉ VOZIDLO DRACI					ČERNÁ HOŘČICE HARMONIE				
ČESKÝ SVAZ TĚL. VÝCHOVY ZKR.					CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO ŘÍČNÍ RYBA				CHEMICKÝ PRVEK ZN. NI OBLAST						UKVAPENÉ EXPRES. ÚDER V GOLFU		
	NICKA	MPZ IRSKA RÁJ				TOVARYŠ ZASTAR. TRUP SLOVEN.					BREPTA POHYB TAGEM						
NEUCHOPIT							JIRÁSKŮV ROMÁN KRÁTKÝ TV SNÍMEK					JM. HER. MANDLOVÉ CITOSLOVCE KON. RŽÁNÍ					
JMÉNO RAKOUSKÉ- HO ZPĚVÁKA JÜRGENSE				2. DÍL TAJENKY INIC. HEREČ. ISSOVE										ČÍSLO K PLATEBNÍ KARTĚ ČAJ ŘÍDCE			
TŘPYT					HLT				PLÝTVAT						KOMPAKTNÍ DISK ANGL. ZKR.		
PROTI RECKY					JMÉNO SPISOVA- TELE PAVLA				MAJÍCÍ VELKÉ OČI STR. ROD						SUMERSKÝ BUH VOD		

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

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Řešení sudoku z čísla 11-12

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Správné odpovědi zasílejte do 22. 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 11-12/2021 - Tajenka křížovky: „charakter víc než tím, co je jim k smíchu“, **sudoku:** 564. **Křížovka:** Macháčková Jitka, Andělská Hora, Ohlídálová Jarmila, Těrlícko, Pacák Karel, Praha 10, Volková Klára, Šlapanice, Polášková Věra, Chrastava, Konečná Marta, Boskovice. **Sudoku:** Pojmanová Věra, Havl. Brod, Černínová Kateřina, Ostrava, Cimbálníková Anna, Přerov, Fabík Jiří, Valašské Meziříčí, Veselá Jindřiška, Spytihněv, Boudová Simona, České Budějovice.

PŘEDPLATNÉ SFÉRY NA ROK 2022

(6 čísel) jen za 290 Kč / 12 €

Jak objednat pro ČR

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

Pište na: sfera@send.cz

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

Jak objednat pro SR

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

Pište na:
predplatne@abompkapa.sk

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



+ ZDARMA

k předplatnému kniha
Velká kniha rituálů

v hodnotě 339Kč

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, ZdravoTÉKA, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00, olomouc@diochi.cz, Po, Čt: 10-17, Út, St: 10-18, Pá: 10-16, tel.: 608 711 410
- **Ostrava**, Mgr. Helena Zvaríková, Lékárna Apavar, Jurečkova 16, 702 00, ostrava@diochi.cz, Po-Čt: 8-17, Pá: 8-16 tel.: 724 484 812
- **Pardubice**, Zdeňka Hevákova, budova T-String, Masarykovo nám. 1484 (6. patro), č. dv. 646, 532 30, pardubice@diochi.cz, Po 16-19, St: 11.30-16, Čt: 9-14, nebo dle tel. dohody, tel.: 605 280 499
- **Písek**, Hana Grasslová, tř. Národní svobody 21, 39701, pisek@diochi.cz, Po-Pá: 7-17.30, So: 8-11, tel.: 737 484 081
- **Praha 1**, Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00, paha@diochi.cz, Po, St: 14-18, Út, Čt, Pá: 9-13, tel.: 224091330
- **Prostějov**, Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovo náměstí 21, 796 01, prostejov@diochi.cz, Po-Pá: 9-17, So: 9-12, tel.: 728 036 738
- **Rožnov pod Radhoštěm**, Hana Mikulénčáková, Bylinka, Bezručova 211, 756 61, straznice@diochi.cz, Po-Čt: 10-12, 14-17, tel. 608811708, 602779362
- **Tábor**, Ivetta Vrtišková, Koželužská 140, 390 01, tabor@diochi.cz, Po, Út, St, Čt: 10 - 16 hod., tel.: 381 258 109
- **Třebíč**, Leoš Poskočil, Luční 877, 674 01, trebic@diochi.cz, Út-Pá 9-12 nebo dle tel. dohody, tel.: 777 066 566
- **Ústí nad Labem**, Eva Krčilová, Revoluční 6 (naproti O2 prodejně), Ústí nad Labem, 400 01, usti@diochi.cz, Čt: 13-17, nebo dle telefonické dohody, tel: 604 193 161
- **Zlín**, Dagmar Buráňová, ZdravoTÉKA, Kvítkova 80 (budova bývalého Čedoku), 760 01, zlin@diochi.cz, Po-Čt: 10-13, 13.30-18, Pá: 10-16, tel.: 603 562 584
- **Banská Bystrica**, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 01, banskabystrica@diochi.sk, Po: 8.00-17.00, Út: 8.00-16.00, St: 10.00-17.00, Štv: 8.00-17.00, Pia: 8.00-13.00, tel.: +421 484 144 706, +421 907 800 731
- **Bratislava**, Sabinovská 4/A (vjazd z Trnavskej ulice 56), 82102, Po-Štv: 10.00-18.00, Pia: 10.00-15.00 (obed 13.00-13.30), bratislava.sabinovska@diochi.sk, tel.: +421 918848777
- **Kežmarok**, Sféra klub DIOCHI, Hlavné námestie 58, (bylinkárstvo) 060 01, kezmarok@diochi.sk, Út, Str, Štv: 10.00-17.00, tel.: +421 918 476 177, +421 524 525 053
- **Košice-Alžbetina**, Alžbetina 2 (2. poschodie), 040 01 Košice, kosice.alzbetina@diochi.sk, Po, Út, Štv: 9.30-17.00, Str: 9.30-18.00, Pia: 9.30-14.30, tel.: +421 915 767 700
- **Košice-Rázusova**, Rázusova 37, 040 01 Košice, kosice.razusova@diochi.sk, Po-Pia: 10.00-17.00, Str: 10.00-18.30, Út-Štv: Zatvorené, tel.: +421 918 463 681
- **Michalovce**, Gorkého 11 / 1 posch., 071 01, michalovce@diochi.sk, Po, Út, Štv: 10.00-17.00, Str: 10.00-18.00, Pia: 10.00-15.00, tel.: +421 917 178 720
- **Nové Zámky**, Podzámska 4/A, č. d. 231, polyfunkčná budova 1. p, 940 02, novezamky@diochi.sk, Po-Út-St-Štv: 09.00-17.00, tel.: +421 905 300 144 (obed 13.00-13.30)
- **Poprad**, Obchodné centrum ALFA, Námestie Sv. Egídia 18/41, 058 01, poprad@diochi.sk, Po, Út, Štv: 9.30-17.00 hod., Str: 9.30-18.00 hod., Pia: 9.30-15.00 hod., tel.: +421 917177686
- **Prešov**, Masarykova 16/A (prízemie), 080 01, presov@diochi.sk, Po, Út, Štv: 9.30-16.30, Str: 9.30-17.30, Pia: 9.30-15.00 (obed 13.00-13.30), tel.: +421 905 818 555
- **Prievidza**, Matice slovenskej 12 (budova ROZVOJ), 971 01, prievidza@diochi.sk, Po, Str, Štv: 10.00-16.30 (obed 13.00-13.30), tel.: +421 918 802 027
- **Trenčín**, Jilemnického 2, OC ALFA, 1. p., 911 01, [trenčin@diochi.sk](mailto:trencin@diochi.sk), Po, Str, Štv: 10.00-16.30, obedná prestávka 13.00-13.30, tel.: +421 917 717 737
- **Trnava**, Hlavná 33/16, 917 01, trnava@diochi.sk, Po, Út, Štv: 8.30-16.30, Str: 8.30-17.30, Pia: 8.30-16.00, obedná prestávka: 13.00-13.30, tel.: +421 917 717 787
- **Zvolen**, J. Kozačka 11 (Dom služieb), 1. posch. 960 01, zvolen@diochi.sk, Po-St: 8.00-17.00, Út a Štv: 8.00-16.00, Pia: 8.30-15 (obed 12.30 - 13.00), tel.: +421 917 200 207
- **Žilina**, Bottova 5, 010 01, zilina@diochi.sk, Po-Štv: 9.00-17.00, (obed 13.00-13.30), tel.: +421 917 200 178



KRÁSA ZAČÍNÁ UVNITŘ®

NEDEJTE ŠANCI PYLŮM A VOLNĚ DÝCHEJTE

1. VYČISTIT STŘEVA A TRÁVENÍ OD TOXINŮ A TĚŽKÝCH KOVŮ

GEROCEL BIOENZYM kapsle

- ▼ Humát draselný (rašelina)
- ▼ Proteolytické enzymy
- ▼ Vraneček západoasijský



2. ÚLEVA OD PŘÍZNAKŮ ALERGIÍ POMOCÍ BYLIN **DEVIRAL Plus kapsle**

- ▼ Řepík lékařský podporuje normální funkce horních cest dýchacích
- ▼ Hřebíčkovce vonný podporuje normální funkci dýchacího systému

