



Apollón
Bůh Slunce



Rok 2023
podle
FENG REN SHUI



Noc s vlky

Sféra

DIACHI

LEDEN – ÚNOR 2023
ROČNÍK 20 58 Kč/2,40 €



ROZHOVOR

**Sandra
Pogodová:**

VŠECHNO,
NEBO NIC!

**Žaludek a žlučník
v čínské medicíně**

**Šišinka a melatonin:
KLÍČE K VNÍMÁNÍ
JINÉ REALITY**

**Jak udržet
cukr pod kontrolou?**

**ČAS:
Chronos versus
Kairos**

**Přivítejte nový
rok sebeláskou**



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

 **DIOCHI**[®]



ALFA ARTRIZONE

SILNÝ JAKO POSEIDÓN
– ŘECKÝ BŮH MOŘÍ
A VODNÍHO ŽIVLU



ŘECKÝ PENTAGRAM[®]



DELTAVIR kapsle

VZKVÉTAJÍCÍ JAKO
DÉMÉTÉR – ŘECKÁ BOHYNĚ
ZEMĚ A PLODNOSTI



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

PŘEČTETE SI V ČÍSLE



18 Přivítej nový rok sebelaskavostí a sebeláskou



28 Ze života vlků



22 Proč je třeba udržet cukr pod kontrolou a jak na to?



54 Splňte si sen a začněte dělat, co vás baví

4 Kaleidoskop

5 Editorial

CELOSTNÍ MEDICÍNA

6 Žlučník a žaludek v čínské medicíně

10 Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila

12 Šišinka a melatonin: Klíče k vnímání jiné reality

16 MUDr. Tomáš Lehenhart: Čas

18 Přivítej nový rok a začni novou etapu svého života se sebelaskavostí a sebeláskou

22 Proč je třeba udržet cukr pod kontrolou a jak na to?

ENERGIE PŘÍRODY A KRAJINY

28 Ze života vlků

ASTRO-MYTOLOGIE

32 Světlo v nás - Apollón

ZDRAVÍ A KRÁSA

36 Aromaterapie a znamení zvěrokruhu: Kozoroh a Vodnář

38 Moruše

40 Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje

42 Řecký pentagram: Deltavir

OSOBNÍ ROZVOJ

45 Feng Ren Shui: Rok 2023 - rok vodního zajíce

50 Jaký je váš typ citového pouta?

54 Splňte si sen! Začněte dělat to, co vás baví!

SPIRITUALITA

57 Naše země a cesta Růže a Grálu

ROZHOVOR

62 Sandra Pogodová: „Všechno, nebo nic - když pustíte vrabce, přiletí holub.“

PRO VOLNÉ CHVÍLE

68 Tříkrálovská legenda

70 Vinnetoua si nedáme!

74 Sůl: Slaný šarm s tajemstvím v solničkách

80 Inspirace na zajímavé čtení

81 Křížovky

OŽIVLÁ PRASATA

Unikátní složení buněčné kapaliny aplikované uhynulým prasatům pod přísným dozorem bioetické komise v laboratořích Nenad Sestan na univerzitě Yale dokázala nemožné. „Oproti naší staré metodě BrainEx z roku 2019 zpomalující kolaps a odumírání buněk srdce a plic se nám podařilo vyvinout ještě účinnější systém zařízení obnovující jak krevní oběh a dýchání, tak i revitalizaci dalších orgánů v těle prasat hodinu po jejich smrti“, hlásí neuvěřitelný výsledek klinické studie OrganEx její hlavní vedoucí představitel, profesor neurověd Harvey a Kate Cushing, profesorka srovnávací medicíny, genetiky a psychiatrie na Yale.

„Je mnoho možných variant, která lze zahrnout do našich budoucích plánů aplikace OrganEx na prasatech a výhledově i na člověka, a oživit tak jeho mozek. Tou prvořadou v našem plánu, k níž se společně připravujeme, je vyzkoušet OrganEx v transplantaci mrtvých prasečích orgánů srdce, plic a ledvin“, sdílí plány vědců z laboratoří Nenad Sestan na Yale, Stephen Latham, ředitel Biotického výzkumného centra Yale. Zda se OrganEx úspěšně chytne i v této oblasti a vyřeší nedostatek dárců lidských orgánů, je hůdkou budoucnosti, ke které nemusí být díky vyvinutému úsilí a ojedinělých výsledků v Nenad Sestan na Yale až tak daleko.



ZLATÉ RYBKY „NA SILNICÍCH“

Zlatá ryбка bravurně prokázala své „řidičské umění“ v robotické autičku, které jí přímo na míru pod vodní nádržkou sestrojili vědci z Ben-Gurionovy univerzity v Negevu.

„Naše ryбка, kterou jsme v rámci testovacích jízd ve výzkumu chování zvířat a ověření jejich kognitivních funkcí, rozsahu navigace i koordinace pohybu mimo komfortní zónu volného přirozeného prostředí umístili ve sklenici s vodou do mini robota s kamerovým systémem převádějící automaticky její pohyby vpřed a vzad a ze strany, uspěla na výbornou“, pyšní se jeden z tvůrců robotického vozítka umělé inteligence pro ryby Prof. Ohad Ben Shahr z katedry počítačových věd a vedoucí School of Brain Sciences and Cognition univerzity v Negevu.

„Autíčko jsme také na jistý čas úplně zastavili, postavili mimo provoz, a přesto se všem daným situacím okamžitě přizpůsobila“, popisuje adaptaci chování ryby v omezeném, ohraničeném vodním prostoru v nádrži Givon, Matan Samina, student magisterského studia.

„Rybka geniálně předvídala možné nebezpečí nárazu, změnila směr pohybu k obeplutí překážky před sklenicí i se po shodnou dobu jako vypnutý robot sama postavila mimo provoz a zůstala naprosto nehybná“, s humorem popisuje oficiální výsledek studie potvrzující univerzální charakter schopností zlatých rybek nezávisle na typu prostředí, třetí aktér výzkumu Prof. Ronen Segev.

JESKYNNÍ MUŽ BEZ NOHY

Amputace nohou nebyla v době kamenné žádnou novinkou. O tom, jak dokonalou chirurgickou techniku byli schopni už před 30 000 lety použít k přežití v drsných podmínkách deštných pralesů v Borneu obyvatelé území východního Kalimantanu v Austrálii, svědčí unikátní objev archeologů z Griffith University v Queenslandu v Austrálii vedený profesorem Maximem Aubertem.

„Pozůstatky kostí 20letého muže pohřbeného v jeskyni Liang Tebo ve vápencové krasové oblasti, nejstaršího dochovaného naleziště skalního umění na světě, vykazují dle našeho zkoumání i všech použitých špičkových metod a technologií známky čistého



řezu levé dolní končetiny, který byl, dle posouzení námi přizvané odbornice na prehistorické kostry bioarcheoložky Dr. Melandri Vlok z Australské univerzity v Sydney, proveden již v 6 letech“, ohlašuje neuvěřitelný nález zhojeného

pahýlu levého bérce kolega profesora Auberta, Dr. Tim Maloney.

Co bylo pravým důvodem amputace u 6letého dítěte lze jen těžko odhadnout. „Rozhodně to nebyla nehoda. Koncová část kosti bérce nenese žádné známky infekce a je zcela zhojena“, oceňuje bravurní výkon prehistorických chirurgů Dr. Vlok. „Nejspíše k ní bylo přikročeno ihned na místě např. po úrazu pádem kamene či lavinou balvanů, ke kterým v těchto vysokých skalistých horách dochází velmi často i dnes“, míní profesor Aubert. „I pro nás, moderně vybavené horaly, to byl sakra tvrdý oříšek přebrodit se zaplaveným údolím a vydat se ve zdraví vysoko do hor do nitra jeskyně, i zpět“, dodává Dr. Tim Maloney.

Uniklo vám starší číslo Sféry? Hledáte doplňující informace?

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

 www.casopis-sfera.cz

Facebook Sféry je tu pro vás!

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

 facebook.com/casopis.sfera

sféra

vychází jako dvoměsíčník

VYDÁVÁ

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

JEDNATEL

JUDr. Jaroslav Slunečko

ŠÉFREDAKTORKA

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

REDAKČNÍ RADA

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

GRAFIKA, ZLOM

Hana Růžičková

JAZYKOVÁ KOREKTURA

Mgr. Václav Kárník

STÁLÍ SPOLUPRACOVNÍCI

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

MARKETING, INZERCE

inzerce@diochi.cz

POŠTOVNÍ ADRESA

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

BEZ SVOLENÍ VYDAVATELE

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

NEVYŽÁDANÉ

rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí.

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

ZA PŘÍSPĚVKY

zodpovídají autoři, obsah nemusí
vyjadřovat stanovisko redakce.

FOTO, NENÍ-LI UVEDENO JINAK

istockphoto.com, pixabay.com

ILUSTRACE

Hana Růžičková

REGISTROVÁNO

MK ČR pod č. E-15 503, ISSN 1214-9454

TISK

Triangl, a. s.

Milí čtenáři,

každé první číslo dalšího ročníku Sféry mě nutí ohlížet se za rokem minulým, bilancovat, plánovat, zlepšovat, dávat si předsevzetí... Cítíte ten neklid, znáte ten pocit „aby mi něco neuteklo“? Čas – lineární plynutí, tak jak ho většina z nás vnímá, v sobě nicméně ukrývá cyklení a dává okamžikům v našich životech určitou kvalitu. Sázet v listopadu a držet očistný půst, když zrovna slavíme masopust, připomíná tempa proti proudu. Kvalitu času nám napovídají cykly planet na obloze a astrologie, jednotlivé roky čínského horoskopu, „obyčejné“ střídání ročních dob či cyklická žena se svým menstruačním cyklem. Ruku na srdce – neplaveme někdy proti proudu? Nechceme někdy dosáhnout vytyčených milníků za každou cenu a také za cenu neskutečného úsilí?

Nad časem, jeho vnímáním a kvalitou se v prvním čísle jubilejního 20. ročníku Sféry zamýšlí Tomáš Lebenhart – příjemné čtení! Ke klidu, zvnitřnění a nalezení lásky k sobě pobízí text Lucie Vybíral Pastrňákové, motivaci k větší radosti ze života pak najdete v článku koučky Veroniky Navarro – *Splňte si sen a začněte dělat to, co vás baví*. Jak probudit své božství se dozvíte v úryvku z knihy Joa Dispenzy *Šišínka a melatonin – klíče k vnímání jiné reality*. Inspiraci na cestě k sama sobě vám jistě bude i rozhovor s herečkou Sandrou Pogodovou.

Moudré rady a doporučení z oblasti zdraví a celostní medicíny tradičně najdete v příspěvcích Margit Slimákové, Petry Strmiskové, Leoše Poskočila, bioterapeuta Vladimíra Ďuriny a dalších.

Prostě hlavně to zdraví, jak si tradičně za začátku roku nového přejeme, a ať vás Sféra baví i v roce 2023!

Hana Němcová

šéfredaktorka

hana.nemcova@diochi.cz

Vážení přátelé a příznivci firmy Diochi,



zdá se, jako by to bylo včera, co jsem připravoval svůj příspěvek pro lednové vydání časopisu Sféra pro rok 2022. Bylo to období, kdy se celý svět zmítal v covidovém šílenství a nikdo z nás netušil, jak dlouho to bude trvat a jak z toho vyjdeme.

Rok se s rokem sešel, covid se nenápadně vytratil, ale vystřídaly ho další závažné události.

My se však na tyto události snažíme dívat pozitivně, snažíme se čerpat sílu z přírody a radovat se i z maličkostí.

A že se máme na co těšit.

V květnu roku 2023 oslaví naše firma 20 let od svého založení. Je to dlouhých, ale krásných 20 let. Já mám tu čest, že jsem těch 20 let s firmou prožil od prvního dne. Pamatuji se na náš první vyrobený přípravek, který odstartoval 20 let trvající úspěch. Byl to přípravek Detoxin kapky. Dnes nabízíme více než 80 produktů a stále připravujeme další.

Ale jenom vám – našim věrným zákazníkům – patří náš dík. Bez vás a vaší důvěry bychom to nedokázali.

Popřejme si proto dalších 20 let úspěchů, zdraví a prosperity.

Mnoho zdraví v novém roce vám přeje

za firmu Diochi

JUDr. Jaroslav Slunečko

Jednatel a ředitel firmy

ŽLUČNÍK A ŽALUDEK v čínské medicíně

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ



V nastávajícím roce zaměříme pozornost na orgány v organizmu, které tradiční čínská medicína popisuje jako orgány fu – „šest skladišť“. Postupně se budeme věnovat šesti orgánům, které jsou duté a jangové povahy – žlučník, žaludek, tenké střevo, tlusté střevo, močový měchýř a trojitý zářič. Naši pozornost též nasměrujeme na zvláštní orgány fu, mezi které patří mozek, dřeň suej, kosti, cévy a děloha. V dnešním čísle začneme prvními orgány – žlučníkem a žaludkem. Představíme si podrobněji jejich funkce, jejich vztah k dalším částem těla. Po celý rok nás čekají zajímavé informace, které dokreslí ty o orgánech cang, zmíněné již v roce loňském.

ORGÁNY FU

Na rozdíl od plných orgánů cang, které „jsou plné, avšak nemohou se naplňovat“, duté orgány fu jsou charakterizovány tím, že „se naplňují, avšak nemohou zůstat plné“. Tato funkce jasně naznačuje to, že orgány jsou ustavičně naplňovány, ale nemohou zůstat trvale naplněné. Vše, co přijmou, podrží v sobě na určitý čas, a poté se vyprazdňují. Proto je čínská medicína popisuje jako „skladiště“. Šest orgánů fu tráví a přepravuje potravu, ale neuschovává ji. Potrava vstupuje do žaludku, ten se naplní. Střeva jsou prozatím prázdná. Když potrava sestoupí níže, střeva se naplní, ale nyní je prázdný žaludek. Hlavním úkolem dutých orgánů je uskladňovat v sobě potravu na dobu, než se z ní trávením získá esence čchi, kterou tělo potřebuje pro svou výživu, a následně odstraňovat zbytky nepotřebné stravy.

Orgány fu jsou jangové povahy. V Nej-t'ingu se o nich píše, že se rodí z nebeské jangové čchi, tedy z čchi nebes, pět orgánů fu (žaludek, tenké i tlusté střevo, trojitý zářič a močový měchýř). Jejich čchi se připodobňuje nebesům, a proto i ony vydávají, ale neuschovávají. Jsou také nazývány skladišti proměňování, protože přijímají do sebe kalnou čchi pěti orgánů cang. Tím se vysvětluje to, že kalné čchi v nich nemůže dlouho setrvalovat, ale musí být včas přepravena a vyloučena.

Pro správný a normální chod orgánů fu jsou nutné dvě základní podmínky – klesání, sestupování

a průchodnost. Směr pohybu čchi, stravy a jiných složek musí být v nich sestupný a dané orgány musí být stále průchodné. Pokud nejsou tyto důležité podmínky splněny – sestupování a průchodnost jsou buď přílišné, anebo naopak nedostatečné – vzniká chorobný stav.

ŽLUČNÍK (tan)

Žlučník je v tradiční čínské medicíně funkčně z orgánů cang spojen s játry. Z toho můžeme usoudit, že patří také k prvku dřeva. Žlučník se nachází mezi krátkými laloky jater, váží tři liangy a tři ču (váhová jednotka – 24 ču = 1 liang). Je naplněn třemi ke (jednotka objemu – 10 ke = 1 šeng) esenciální tekutiny. Tento anatomický popis najdeme v Knize složitých otázek. Žlučník má jednu zvláštnost oproti orgánům fu. Ty se neustále vyprazdňují a nic trvale neuschovávají, žlučník v sobě uchovává průhlednou tekutinu žluč, „esenciální šťávu“. Chová se částečně jako orgány cang. Z tohoto důvodu je žlučník řazen nejen k šesti fu, ale také k tzv. zvláštním orgánům fu.

Funkce žlučníku

1. Žlučník řídí uschovávání a vylučování žluče

Žluč je esenciální tekutina, která vzniká akumulací jaterní čchi. Po vytvoření vtéká do žlučníku a je v něm uskladněna pro další použití. Žlučník bývá nazýván „skladištěm, v němž je esence“, ale také „skladištěm, v němž je čisté“ (neobsahuje zbytky trávené potravy, tzv. kalné). Žluč je zelenožlutá tekutina hořké chuti, jejímž hlavním

úkolem je napomáhat procesu trávení. Žluč je vylučována do tenkého střeva, kde tráví potravu a tím podporuje i činnost sleziny a žaludku. Pokud tento proces nefunguje, dochází k zažívacím problémům – nadýmání nebo průjmy. Pokud játra a žlučník zablokuje vlhká horkost, pak játra nedodrží průchodnost a žluč se dostává do krve, což vyvolává žloutenku, zežloutnutí očí, pokožky.



Zeměžluč okolkatá podporuje trávicí procesy

Čchi žlučníku normálně klesá dolů, pokud tomu tak není, dochází k hořkosti v ústech, zvracení zelenožluté hořké šťávy.

2. Žlučník řídí rozhodnost

Z této funkce žlučníku je jasné, že se podílí na duševním založení, povahových rysech člověka. Podle čínské medicíny schopnost správně posoudit věci a rychle a rázně se rozhodnout, závisí kromě jiného i na vyváženosti čchi žlučníku. Proto je pojmenováván jako „cenzor, z něhož vyvěrá schopnost posuzovat a řešit“. Z dřívějších textů víme, že játra jsou „vrchním velitelem, z něhož vyvěrají úmysly a rozhodnutí“. Ale potřebují podporu od žlučníku: „Játra jsou vrchním ve-

VYUŽIJTE SÍLU PŘÍRODY

Konec pálení žáhy!

DIOCEL SUPRACID kapsle

s obsahem minerálů
pro snížení kyselosti žaludečního obsahu

- ▶ PÍSKAVICE PODPORUJE NORMÁLNÍ FUNKCI ŽALUDKU, NORMÁLNÍ TRÁVENÍ, METABOLISMUS TUKŮ
- ▶ RDESNO POMÁHÁ UPRAVOVAT NORMÁLNÍ HLADINU CHOLESTEROLU V KRVÍ



Doplnek stravy



Konec bolesti žaludku!

ASTOMIN kapky

s obsahem hořčin,
které usnadňují trávení

- ▶ GALGÁN LÉKAŘSKÝ, PUŠKVOREC OBEČNÝ, HOŘEC ŽLUTÝ POMÁHÁ NORMALIZOVAT TRÁVENÍ
- ▶ LÉKOŘICE URALSKÁ POMÁHÁ K NORMÁLNÍ FUNKCI METABOLISMU - HUBNUTÍ



Doplnek stravy

litelem, rozhodnost si ale berou od žlučníku“. Dobrý zdravotní stav pomáhá vytvářet takové duševní naladění, v němž je člověk schopen s rozvahou a rozhodně řešit stávající problémy a s větší odvahou čelit obtížím. Žlučník je připojený k játrům a jsou ve vztahu povrch – nitro. I kdyby byla čchi jater silná, bez žlučníku nemá rozhodnost. Játra a žlučník si vzájemně pomáhají, z toho se rodí smélost a odvaha. Stav čchi žlučníku určuje i míru odolnosti vůči silným stresovým činitelům, kterými jsou strach, hněv. Prázdná, oslabená čchi žlučníku se projevuje zvýšenou citlivostí na negativní vlivy a jejich následky. V pozave se odráží jako bázlivost, malá odvaha, lekavost a způsobuje i neklidný spánek, těžké sny apod.

ŽALUDEK (wej-wan)

Žaludek je z pohledu tradiční čínské medicíny rozdělen na tři části. Horní částí je žaludeční vchod a nazývá se horní žaludeční dutina, prostřední se nazývá střední žaludeční dutina a spodní, zahrnující vrátník, je spodní žaludeční dutina. Nejstarší anatomický popis žaludku najdeme v knize Ling-šu: „Žaludek má obvod jednu stopu a pět palců, průměr pět palců, a délku dvě stopy a šest palců. Je příčně uložen, zahnutý, a může do sebe přijmout tři tou a pět šengů potravy; z toho při úplném naplnění to obyčejně představuje dva tou tuhé stravy a jeden tou a pět šengů tekutin“.



Funkce žaludku

1. Žaludek řídí příjem a skladování potravy

Potrava je rozmělněna v ústech a sestupuje přes hltan do žaludku, kde určitou dobu zůstává. Proto

její přijímání a skladování je považováno za první funkci žaludku. Ten je považován a nazýván „mořem potravy“, občas rozšířené ještě o „moře čchi a krve“, protože čchi i krev musejí být ustavičně doplňovány vyživující esencí, která je tělu dodávána právě z trávené potravy. Dobrá chuť k jídlu a přijímání stravy souvisí s funkcí žaludku, která závisí na kvalitě žaludeční čchi. Při poruše, při oslabení čchi, se zhoršuje chuť k jídlu, objevuje se nechutenství, pocity nadýmání v žaludku a podobné nemoci.

2. Žaludek řídí rozklad potravy

V žaludku dochází s pomocí jeho čchi a žaludečních šťáv k rozkládání stravy a vytváření jemné esence, kterou čchi sleziny roznáší po celém těle k výživě a regeneraci. Zbytky sestupují do tenkého střeva, kde probíhá další trávení a zažívání. Plynulý průběh pochodů souvisí se stavem žaludeční čchi. Při oslabení nebo rozladění může dojít k poruchám rozkládání potravy, následně se projeví bolestmi v žaludku, říháním hnilobných pachů, odporem k jídlu a dalšími příznaky stagnace čchi a stravy v žaludku. Obě zmíněné funkce žaludku jsou spjaté s činností sleziny, především s její funkcí přeměňování a přepravování potravy. Dokonalá transformace poživatin na vyživující esenci a její distribuce do celého organismu je možná pouze, pokud slezina a žaludek pracují koordinovaně. Slezina pomáhá žaludeční čchi trávit a rozkládat potravu. Jestliže čchi sleziny nepřeměňuje, potom strava v žaludku nemůže být trávena a rozmělněována. Z tohoto důvodu nejenom slezina, ale i žaludek bývají nazývány „postnatální základem a zdrojem tvorby a přeměňování čchi a krve.“

3. Žaludek řídí průchodnost a klesání

Potrava přijatá žaludkem se rozkládá, postupuje dolů do tenkého střeva a v němž se dále rozděluje na „čisté a kalné“. Kalné klesá dolů, aby bylo následně vyloučeno z těla ven. Na to dohlíží žaludeční čchi. Kalné musí být pomocí žaludku dopravováno dolů, aby uvolnilo místo pro novou potravu, a tím i opětovné vytváření čistého, tj. esenciálních živých



látek, které slezina bude dopravovat směrem nahoru. Pro žaludek je tedy nevyhnutelné, aby si zachovával průchodnost a aby pohyb v něm byl sestupný. Jestliže z nějakého důvodu čchi nebo potrava v žaludku stagnují, způsobuje obracení čchi do protisměru, vystupuje vzhůru, což vyvolává např. zažívací potíže v horní části žaludku. V takovéto situaci kromě toho dochází i k zablokování prostředního zářiče, a tím k narušení chodu mechanismu pohybu čchi v celém těle, což má negativní vliv na čchi ostatních orgánů.

Čínská medicína připisuje čchi žaludku velice podstatnou roli z hlediska celkového zdravotního stavu člověka. Její mimořádná důležitost je dána tím, že žaludek produkuje spolu se slezinou postnatální esenci t'ing, která je zdrojem životní síly pro celý organismus. „Když je silná čchi žaludku, potom je silných i patero cangů a šestero fu“. To platí i opačně, jestliže je oslaben žaludek, na síle ztrácí i ostatní orgány, protože

„když žaludek není v harmonii, pak se i esenciální čchi vyčerpává“ a bez esence orgány ztrácejí zdroj své energie.

Pojem žaludeční čchi v širším významu dále odkazuje na jistou charakteristiku pulzu orgánů. Přítomnost nebo nepřítomnost žaludeční čchi v pulzech naznačuje v případě disharmonie pravděpodobnou prognózu vývoje zdravotního stavu. Jestliže prognóza má být příznivá, v pulzu příslušných postižených orgánů musí být přítomna i čchi žaludku. Signalizuje, že přísun výživné esence ještě není přerušen. Přítomnost čchi žaludku se pozná podle toho, že pulz, vedle svých dalších vlastností typických pro pulz toho kterého orgánu, je celkově klidný, mírný a pravidelný. Sílu nebo oslabenost čchi žaludku je do jisté míry možno diagnostikovat i podle vzhledu jazyka. Tenký, bílý a vlhký povlak jazyka signalizuje dostatečné množství žaludeční čchi, odlupující se povlak nebo jazyk bez povlaku jsou příznakem jejího vyčerpání. ❀

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

ÚSPĚŠNÉ OTĚHOTNĚNÍ

Před rokem ke mně začal docházet manželský pár, který měl velký zájem o komplexní řešení svých zdravotních obtíží. Nejvíce paní zatěžoval problém s otěhotněním, snažili se již delší dobu, ale pořád se nedařilo. Rozebrali jsme podrobně její momentální stav a obtíže, menstruace byla nepravidelná, někdy vůbec – lékař jí nabízel hormonální léčbu, což ale odmítla. Doporučil jsem jí užívat **kapky Estrozin** a mírně upravit jídelníček tak, aby se podpořila energie ledvin.



Další schůzka proběhla za dva měsíce, stav se výrazně zlepšil, měsíčky již byly pravidelné, nicméně se přidala nadměrná vznětlivost, podrážděnost a občasné i bolesti hlavy, které začínaly již ráno. Tyto obtíže ukazují přetížení jater, proto jsem doporučil místo Estrozinu nasadit **kapky Detoxin**, další

návštěva byla naplánovaná až na říjen. Klientka přijela s manželem, ten byl ve výborné kondici a ona mi oznámila radostnou novinu, že čekají miminko. Co víc si přát?

ŽLUČNÍKOVÝ ZÁCHVAT

Nedávno jsem pomáhal řešit poměrně těžké žlučnickové obtíže mladého muže. Po konzumaci knedlíků se škvarky a zelím a večerní konzumaci tučného sýra došlo v noci, přesně v době nejvyšší funkce žlučníku, k ohromným potížím. Úporné zvracení a průjem, vše žlutě zabarveno až do ranních hodin se stavem vyčerpání. Přidala se také teplota a obrovská únava. V takovém stavu je složité doporučit preparáty, aby trávení ještě více nepodráždilo. Vycházel jsem z toho, že dle TČM skladba jídla vytvořila v trávení horko a vlhko. Nejdůležitější byla úprava jídelníčku na velice dietní stravu, z preparátů jsme začali podávat po doušcích vlažný čaj smil písečný – **Helichrysum arenarium**, další den přibyl **Astomin** v dávce 4 x 2 kapky do trochy vody. I přes všechny tyto podávané preparáty a dietu se ještě několik dnů stále v noci, v době nejvyšší aktivity

žlučníku, objevovala teplota a průjem. Stav byl však stále mírnější, dávky preparátů jsme postupně zvyšovali.



Stále je však nutná lehká dietní strava s omezením tuků a dráždivých složek. Myslím si, že škvarkové knedlíky už mladý muž nikdy konzumovat nebude.

POMOČOVÁNÍ MLADÉHO MUŽE

Koncem prázdnin mě kontaktovala maminka mladíka, že se u něj objevilo pomočování – vzhledem k tomu, že měl v tomto období nastoupit na vysokou školu a být ubytovaný na kolejích se jednalo o stresující závažný problém. Mladík nemohl dojet na konzultaci osobně, tak jsem si vyžádal fotku jazyka. Vzhled jazyka jasně ukazoval na velké množství chladu a vlhka v těle a na výrazné energetické

oslabení ledvin. Doporučil jsem, aby již nepil chladné nápoje, včetně piva, protože po setkáních s kamarády se stav vždy zhoršil, dále jsem doporučil omezit konzumaci chladných potravin a mléčných výrobků. Nasadili jsme kapky **Androzin**, které výrazně posilují



energii ledvin, dále jsem doporučil popíjet odvar z čaje z kořene **Smilaxu** a vhodné by bylo také nasazení Cordycepsu. Od té doby vím od maminky, že došlo k velikému zlepšení, ale pokud kapky přestane užívat, stav se opět zhoršuje.

STRESOVANÁ ÚŘEDNICE

V červnu mě navštívila klientka pracující na Úřadu práce ve vedoucí funkci. Jejím problémem je obtížné snižování hmotnosti, problémy se spánkem, nízké sebevědomí, ranní průjmy a velký vliv stresu ze zaměstnání na její celkový život. K tomu nepravidelná a nevyvážená výživa, kdy snaha o snížení hmotnosti vede k různým dietám a v podstatě se váha stejně nesnížila již několik let. Probrali jsme systém výživy a domluvili se, že nasadíme ráno a po obědě **kapky Levamin** a večer na zklidnění nervů a psychiky **Nervamin** v malých dávkách, k tomu jsme přidali ještě homeopatikum používané při stresu a trémě. O to větší překvapení bylo,



když cca po 14 dnech přišel mail, kde mi paní děkovala, že se cítí mnohem lépe. Byla u mě také její maminka a také mi děkovala, že je její dcera jak vyměněná, že ji takovou nezná. Těším se, až se dozvím podrobnosti přeměny.

DĚTI - ZVÝŠENÍ ODOLNOSTI

Navštěvují mě již delší dobu mladí manželé, kterým se před časem

narodil chlapec, dnes již chodí do školky. V jeho případě jsme řešili časté respirační onemocnění, měl často rýmy, suchý kašel a k tomu také teplotky. Už to bude dva roky, co jsme začali pravidelně nasazovat **Baktevir** a k tomu jsem na jaře letošního roku doporučil nasadit také homeopatikum Silicea. Tu s úspěchem používají také někteří pediatri pro správný vývoj dětí a posílení jejich imunity. Před několika dny byli opět na kontrole a ihned



jsem si všiml, jak je chlapec silnější, má více energie a dozvěděl jsem se, že je také méně nemocný. Rodiče si správně uvědomují, že to je v důsledku systematické a cílené péče o dítě.

ZADÝCHÁVÁNÍ A ÚNAVA SENIORKY

Pravidelně každý rok mě navštěvuje klientka, která žije v Dubaji. Při letošní letní návštěvě objednala i svoji maminku. Maminka je velice vitální žena a nemohl jsem uvěřit, že jí bude zanedlouho 80 let, řídí auto, vede účetnictví manželovi, chodí na univerzitu třetího věku, navštěvuje kroužek malování atd. Jediným jejím problémem je vyšší zadýchávání a dále měla zájem řešit dlouhodobě zvýšený cholesterol. Při diagnostikách často vídám, že i přes vynikající vrozenou vitalitu, chuť do života a zdravý životní styl dochází věkem ke slábnutí funkce srdce. Tento stav je důsledkem neúnavné práce srdce bez možnosti odpočinku po celý náš život. V těchto případech je velice důležité se snažit srdce posílit a dodat další energii pro další činnost. Proto jsem doporučil nasadit **kapky Venisfér**, k tomu přidat ještě Koenzym Q10, který je přítomen v každé buňce a nejvíce v buňkách srdce a slouží jako zdroj energie. Většinou tato osvědčená kombinace pomůže ke zlepšení stavu energie a dechové nedostatečnosti. Na řešení zvýšeného cholesterolu jsem doporučil



výtažek z červené fermentované rýže, zde je důležité, aby produkt obsahoval množství, které může opravdu cholesterol snížit.

VZTEKLÁ SLEČNA SE SKLONY K SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

Objednala se ke mně maminka s 16letou slečnou, ta měla silnější postavu, spíše mužského typu - podsaditá, se širokými rameny. Nechala mluvit maminku, dozvěděl jsem se, že trpí tiky, záškuby, je často podrážděná, vzteklá, má tendence se sebeпошкозовat, je velice horkokrevná, v zimě nikdy nenosí zimní boty a chodí jen v mikině. A co nám tu ještě chybí? Jejím koníčkem jsou auta a studuje na automechanika. Při dotazu na stravu jsem se dozvěděl, ale to již od samotné slečny, že pije kávu, energetické nápoje, používá hodně chili a často si dělá asijské instantní polévky. Asi jste již správně vyhodnotili, že jsou výrazně přetížená játra a žlučník a je v nich stav horkosti. Slečna začala vstřícně komunikovat a jako příměr jsem použil auto a snadno jí vysvětlil, jak se přehřívá a že může dojít k vážnému poškození, kdy skončí na psychiatrii, nebo na jiném oddělení. Doporučil jsem užívat **kapky Detoxin**



na harmonizaci jater a žlučníku, k tomu popíjet vodu s mátou a limetkou, výrazně zvýšit fyzickou aktivitu a zcela zásadně změnit jídelníček a pitný režim. Na rozloučenou jsem jí řekl, že jí věřím a nepochybuji o tom, že vše změní a bude na sebe pyšná. 🍀

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.





ŠIŠINKA A MELATONIN

Klíče k vnímání jiné reality

Dr. JOE DISPENZA

Přesuneme-li se jakožto vědomí za hranice smyslového světa této trojrozměrné reality, můžeme se naladit na frekvence, které nesou konkrétní informace mimo hranice hmoty a jsou rychlejší než světlo.

Napojíme-li se na hlubší úroveň jednotného pole, mozek je aktivován vyšší energií, která nese specifickou informaci ve formě myšlenek a představ a mozek tuto hlubokou vnitřní událost stopuje a zaznamenává.

Člověk prožívá to, co se děje v jeho mysli, mnohem reálněji než jakékoliv události vnější.

V takovém okamžiku přitahuje zvýšená energie ve formě mocné a silné emoce veškerou pozornost mysli. V této chvíli dochází v mozku a v těle k biologickému upgradu. Můžeme tedy sedět na židli se zavřenými očima a meditovat, a přitom mít výrazně zostřené smyslové vjemy bez skutečného zapojení smyslů. Vyvolává to otázku: *Co se v mozku děje, co může vysvětlit tento nadpřirozený účinek?* Člověku s touto zkušeností připadá jeho prožitek mnohem reálnější než jakýkoliv jiný (zprostředkovaný jeho smysly). To vyvolává další otázky:

Jak můžeme mít plnohodnotné smyslové prožitky bez skutečného zapojení smyslů? Co jsou to za specifické funkce mozku a těla, které umí převádět interakce s kvantovým polem do hlubokého vnitřního prožitku?

Jinak řečeno, dokážeme-li se propojit s koherentnějším polem informací, které takovéto podnětné vnitřní události vytváří, musí zde být pro takovéto nadpřirozené, metafyzické úkazy nějaké neurologické, chemické a biologické vysvětlení.

Co je to za unikátní systémy, orgány, žlázy, tkáně, chemické látky, neurotransmitery a buňky, které se toho účastní a které vyvolávají tak intenzivní hluboké prožitky? Existují snad v naší fyziologii nějaké součásti, které jen ve skrytu sedí a čekají, až budou aktivovány?

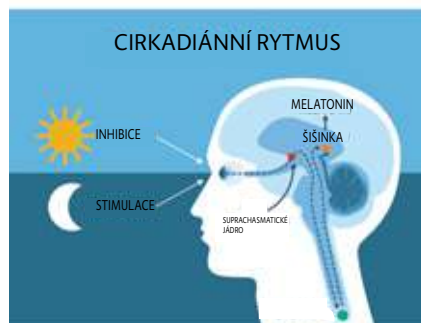
K informacím zde popsaným nám mohou poskytnout rámec čtyři stavy vědomí. První z nich je bdělost, kdy jste normálně bdělí a při vědomí. Další je spánek, kdy jsme nevědomí a kdy dochází k obnově a regeneraci těla. Pak je tady snění, které je změněným stavem vědomí, kdy je tělo nehybné, ale mysl je zaujatá vnitřními vizuálními představami a symboly. A konečně existují

momenty **transcendence** vědomí, které jsou za hranicemi našeho chápání reality. Tyto transcendentální události zřejmě navždy mění nejen nás, ale i náš kompletní náhled na svět. Rád bych se ohledně transcendentálních prožitků s vámi podělil o to nejlepší, jak celé téma chápu já, z pohledu biologie, chemie a neurověd. Začněme s molekulou melatoninu, který za to vše nese odpovědnost.

MELATONIN: NEUROTRANSMITER SNĚNÍ

Jakmile se ráno probudíte a vrátíte se do světa smyslů, v okamžiku, kdy vaše oči zachytí světlo vstupující duhovkou, receptory vyšlou očním nervem signál do části mozku jménem suprachiasmatické jádro. Odtud pokračuje signál do šišinky, která reaguje uvolněním serotoninu, což je neurotransmitter pro denní dobu. Připomeňme si, že:

Neurotransmitery jsou chemičtí poslové, kteří přenášejí a zprostředkovávají informace mezi nervovými buňkami.



Neurotransmitter serotonin vašemu tělu oznamuje, že je čas se probudit a zahájit den. Zatímco integrujete informace ze všech svých smyslů k vytvoření smysluplného souladu mezi svým vnitřním a vnějším světem, serotonin stimuluje vaši mozkovou aktivitu od vln delta přes theta, alfu a betu, takže si uvědomujete, že se opět nacházíte ve fyzickém těle v prostoru a čase. Váš mozek kmitá v aktivitě beta, takže směřujete většinu pozornosti na vnější prostředí, na své tělo a čas, což je normální.

Když přichází noc a začne se stmívat, dochází k podobnému procesu, jen v opačném směru. Úbytek světla vyše

signál stejnou cestou opět k šišince, tentokrát ale šišinka přemění serotonin v melatonin, neurotransmitter noci. Tato produkce a uvolňování melatoninu zpomaluje mozkovou aktivitu od bety k alfe, začnete být ospalí, unavení a nemáte chuť příliš o čemkoliv přemýšlet či cokoliv analyzovat. Při zpomalování mozku do aktivity alfa se vaše pozornost obrací spíše k vnitřnímu světu než ke světu vnějšímu. Nakonec vaše tělo usne a znehybní a váš mozek se přesune od vln alfa k vlnám theta a delta, a navodí tak fáze snění a hlubokého osvěžujícího spánku.

Žijeme-li podle rytmu našeho vnějšího prostředí, v rytmu každodenního střídání vzorce bdění a spánku (podle toho, na kterém místě ve světě žijeme), náš mozek se automaticky naladí na denní produkci těchto chemických látek ve velmi konkrétních časech ráno a večer. Říká se tomu cirkadiánní rytmus. Většina z nás ví, že ocitnemeli se mimo svůj přirozený rytmus, vyvede nás to z rovnováhy, například přemístíme-li se do jiné části světa, kde slunce vychází a zapadá o několik hodin dříve nebo později než v našem obvyklém časovém pásmu. Říká se tomu *jet lag*, pásmová nemoc – potřebujeme prostě nějaký čas k tomu, abychom se na nový rytmus adaptovali. Dostane-li se tělo mimo svůj navyký cirkadiánní rytmus, obvykle to trvá několik dnů, než se přenastaví podle nového prostředí, východu a západu slunce.

To vše je dílem chemických látek, vytvářených a uvolňovaných na základě interakce s vnějším trojrozměrným světem, kterou určuje reakce našich očí na slunce a na frekvenci viditelného světla.

Melatonin navozuje spánek REM (=rapid eye movement=rychlé pohyby očí), což je fáze cirkadiánního rytmu, kdy se objevují sny. Protože se myšlenky a štetění v naší hlavě zeslabují, umožňují nástup spánku a snění a mozek začíná vnitřně vidět a vnímat v představách, obrazech a symbolech.

Dnes víme, že existuje i vzájemný vztah mezi hormony nadledvin a melatoninem. Zvyšuje-li se hladina kortizolu (hormon produkovaný nadledvinkami), hladina melatoninu klesá. Proto

jsme-li vystresovaní, pak nemůžeme usnout. V dávnověku to plnilo funkci biologického bezpečnostního mechanismu.

Melatonin má řadu dalších zajímavých účinků. Je například prokázáno, že zlepšuje metabolismus sacharidů. To je důležité, protože při reakci některých lidí na stres tělo skladuje sacharidy ve formě tuku – a tuk není nic jiného

než nahromaděná energie. Je to výsledek primitivních genů, které tělu vysílají signál, aby skladovalo energii pro případ hladomoru. O melatoninu je rovněž známo, že pomáhá při depresi. Dokonce bylo prokázáno, že zvyšuje hladinu DHEA, hormonu proti stárnutí.

JAK AKTIVOVAT ŠÍŠINKU

Z výše uvedeného vyplývá, že klíčem je aktivace šišinky. Pojďme začít definicí šišinky:

Šišinka je neuroendokrinní převodník, který uvolňuje melatonin, odpovědný za fyziologickou kontrolu cirkadiálního rytmu. Předmětem výzkumu je nová forma biomineralizace v lidské šišince a obsah drobných krystalů, dlouhých méně než 20 mikronů. Tyto krystaly jsou zodpovědné za elektromechanický, biologický převodní mechanismus v šišince, který je založen na jejich struktuře a piezoelektrických vlastnostech (Piezoelektrický jev je schopnost krystalu generovat elektrické napětí při jeho deformování).

NENÍ TO TAK SLOŽITÉ, JAK TO VYPADÁ...

Citovaná studie uvádí, že šišinka je neuroendokrinní převodník, který umí přijímat a převádět signály v mozku. Ve své funkci převodníku přijímá šišinka signály z prostoru za hranicemi našeho trojrozměrného prostoročasu, naší reality založené na smyslech. Dojde-li k aktivaci šišinky, naladí se na vyšší dimenze našeho prostoru a času. A podobně jako v případě televize dokáže pak změnit informaci přenášenou těmito frekvencemi v živé představy a nadreálné, bdělé, transcendentální



prožitky v naší mysli včetně hluboce zesílených multisenzorických vizí, které nelze popsat slovy.

Ted' se možná podivujete: jestliže tedy mám tuto žlázku uvnitř lebky, jak by bylo možné vyvinout mechanický tlak (piezoelektrický efekt) na krystaly v ní obsažené a aktivovat šišinku tak, aby sloužila jako anténa? A jakým způsobem by tato anténa přijímala frekvence a informace mimo hranice hmoty a světla, aby mohla převést tyto elektromagnetické signály do smysluplných představ a zprostředkovat transcendentální prožitek mimo trojrozměrnou realitu?

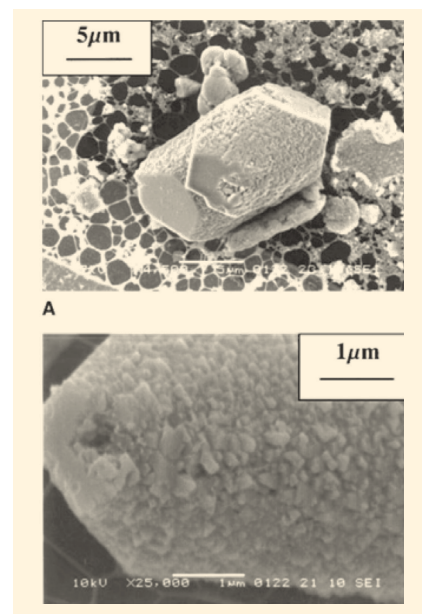
Aktivace šišinky vyžaduje uskutečnění několika důležitých kroků. Začneme tím nejdůležitějším:

PIEZOELEKTRICKÝ EFEKT

Rozhodující úlohu při vzniku piezoelektrického efektu v šišince hrají kalcitové krystaly, které vidíte na obrázku. Připomeňme si, že se jedná o velmi malé krystalky, dlouhé přibližně od 1 do 20 mikronů, což je asi velikost v rozmezí od jedné setiny do jedné čtvrtiny šířky lidského vlasu. Většinou mají tvar osmistěny, šestistěny a rovnoběžnostěny.

Cílem dechové techniky, kterou provádíme před mnohými meditacemi, je vytáhnout mysl z těla tím, že uvolníme potenciál energie (uložené jako emoce) v dolních třech energetických centrech. Když se nadechujeme a stahujeme vnitřní svaly, sledujeme svůj dech od hráze po celé páteři až na vrchol hlavy, pak dech zadržíme a stáhneme tyto

svaly ještě více, zvyšujeme tlak v intratekálním prostoru.



Obrázek krystalů kalcitu v šišince

Jde o vnitřní tlak, který vzniká, zatlačíte-li zevnitř vzhůru – například zadržujete-li dech při zvedání něčeho těžkého.

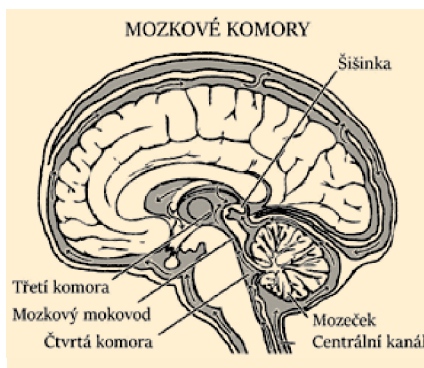
Slovo *piezoelektrický* je odvozeno od řeckého slova *piezein*, které znamená „zmáčknout nebo zatlačit“, a *piezo*, což znamená stlačit. Není to tedy žádná shoda náhod, jestliže vás vyzývám, abyste zadrželi dech a tyto vnitřní svaly stáhli. Jakmile to provedete, vytlačujete mozkomíšni mok směrem vzhůru proti šišince a působíte tak na ni mechanickým tlakem. Tento mechanický tlak se mění v elektrický výboj a je to přesně tato akce, která stlačí svazky krystalů v šišince a vyvolá piezoelektrický efekt. V odpověď na tlak, který vyvoláváte, generují krystaly šišinky elektrický výboj.

Jednou z unikátních charakteristik piezoelektrického efektu je skutečnost, že je vratný, což znamená, že materiály, které vykazují přímý piezoelektrický efekt (krystaly) vykazují rovněž obrácený piezoelektrický efekt. Stlačením krystalů ve žláze vzniká elektrický výboj, elektromagnetické pole, které z šišinky vyzařuje, se zvětší a krystaly v šišince se roztáhnou. Jestliže krystaly generující elektromagnetické pole dosáhnou svého limitu a už se dále roztáhnout nemohou, stáhnou se; elektromagnetické pole se přesměruje dovnitř do šišinky. Jakmile elektromagnetické pole dosáhne ke krystalům šišinky, znovu je stlačí a vytvoří tak další elektromagnetické pole. Tento cyklus roztahování a smršťování pole se ustálí v podobě pulzujícího elektromagnetického pole.

Nyní víte, proč chci, abyste zadrželi dech, zmáčkli a stáhli vnitřní svaly a abyste to opakovali stále znovu. Opakovaným cvičením této dechové techniky, kdy znovu a znovu zadržujete dech a stahujete svaly, aktivujete s každým dechovým cyklem piezoelektrické jevy v šišince.

Čím to provádíte intenzivněji, tím více je cyklů za sekundu, kde dochází střídavě k rozepjetí a kontrakci tohoto elektromagnetického pole, takže jeho pulzy jsou stále rychlejší.

Nadechneme-li se nosem a současně stáhneme vnitřní svaly, urychlíme pohyb mozkomíšního moku k mozku. Sledujeme-li pohyb energie směrem k vrcholu hlavy, potom zadržíme dech a zatlačíme, zvýšíme intratekální tlak. Zvýšený tlak



žene mozkomíšní mok ze čtvrté komory kanálkem ke třetí komoře (viz šipky). Současně se mok pohybuje kolem mozečku (viz šipky) a stlačuje krystaly v šišince. Mechanický tlak vytváří piezoelektrický efekt a elektrický výboj v šišince.

Nyní se ze šišinky stává pulzující anténa, která je schopna přijímat stále jemnější a rychlejší elektromagnetické frekvence.

Jakmile se mok dostane k mozku, pohybuje se centrálním kanálem, prostorem mezi páteří a míchou. Odtud proudí dvěma směry. Jednak proudí mok do čtvrté a pak do třetí mozkové komory. Proud moku do čtvrté a třetí mozkové komory prochází úzkým průchodem či kanálem a v úplně zadní části třetí komory je vklíněna struktura, která vypadá jako maličká šiška (odpovídá tedy svému latinskému názvu *pineal*). Je to šišinka, velká asi jako větší zrnko rýže. Druhý



směr mozkomíšního moku vede okolo zadní části mozečku a k šišince se dostává z druhé strany – takže celá žláza je obklopena tekutinou, která pulzuje pod tlakem.

Zvýšením intratekálního tlaku se velký objem mozkomíšního moku žene jako trychtýřem jak přímo do prostoru třetí komory, tak do prostoru okolo mozečku. Zadržíte-li dech a zatlačíte, tento dodatečný objem tekutiny vyvine tlak z obou směrů vzhůru na krystaly, které se stlačí a vyvolají piezoelektrický efekt. Jedná se o první krok, ke kterému musí při aktivaci šišinky dojít.

Více o tom, jak aktivovat šišinku se dočtete v knize *Dr. Joe Dispenzi: Probudte své božství*, vydalo na nakladatelství Anch Books. 📖

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



INZERCE

Nemůžete usnout?

Vyzkoušejte NERVAMIN

NERVAMIN JE ENERGETICKÁ KOTVA ČLOVĚKA.

Obsažené silice:

- celkově zklidňují celý organismus
- přispívají k relaxaci a emočnímu komfortu
- pomáhají příjemnému spánku
- pomáhají zklidňovat kašel
- chrání před stresem
- normalizují činnost nervové soustavy

Doplňek stravy s obsahem přírodních silic



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



ČAS

MUDr. TOMÁŠ LEBENHART

V minulém příspěvku jsme se zamýšleli nad živoucí, hravou vodou – dnes (a dnes je každý den, nehledě na kalendář...) si budeme pohrávat s časem. Co vy na to? Přistupujme k životu lehce, zvesela, neberme nic vážně, abychom ve finále nebyli příliš zklamáni. Nemějme očekávání, nic nepožadujme, mějme tajná přání a radost ze hry. Tázal se hledající Buddha: „Cítíš se člověkem, nebo Bohem?“ A on řekl: „Ani tak, ani tak, to není důležité. Jenom jsem se probudil, zatím co vy ostatní ještě spíte...“.

Probuzení je neodvratné, ve hře je pouze čas. Naprostá většina lidí, zejména tzv. západní kultury, vnímá mnohem méně důležitý aspekt času – jenž řečtina označuje slovem **CHRONOS**, latina pak **TEMPUS**. Klasická řečtina jasně pojmenovává zásadní aspekt času výrazem **KAIROS**. Duchovně spící lidstvo vnímá pouze kalendář, hodinky, tedy pomyslný běh času, což je jakési sladké mámení. Nemám čas, často, občas, časem (se to změní...), je mi už dvacet,

jenom dvacet, je mi padesát, táhne mi na sedmdesát. Atd... I to a tak dál vnímáme chronologicky, tedy v měřitelném čase. V textu si trochu pohraji s cizími výrazy, což snad nebude na škodu.

Skutečný čas měřit nelze – materiálně vnímající značně (i když spíše podvědomě) znervózňuje. Na co si nelze sáhnout, co nemožno změřit, co je nepredikovatelné, to nechceme vnímat. Potřebujeme znát předpovědi, milujeme a hledáme logiku, souvislosti a zákonitosti. Učíme to dítky ve školách.

Lépe se orientujeme v matematice nežli v numerologii. V chemii nežli v alchymii, v astronomii než astrologii. V zajetí či objetí chronosu než v přítomném okamžiku.

Mnoho moderních lidí má děsivý problém se zvládnutím pádícího času – tempusu. Nestíhám, teď nemohu, chvátám, nevím, kam dřív skočit... Často to vnímám na eskalátorech pražského metra. Je to až symbolické – eskaluje se náš šílený běh životem a tragikomický závod s časem. Vír naší zmatené (spící) mysli zákonitě vrcholí (eskaluje) koncem roku. A to paradoxně nehledě na spirituální nabídky (Dušičky, slunovrat, Tři králové, Vánoce, Nový rok). Panika, kolaps, houkající sanitky. To jsou reálné kulisy kolektivního výtvaru choré mysli, chronicky se opakující dle neúprosného kalendáře. Pokud zůstaneme nohama na zemi, je nám jasné, že jistou časovou osu potřebujeme ke spořádanému životu. Jen obtížně si můžeme dovolit z tohoto vlaku (za jízdy) vystoupit, nicméně meditace je takovou možností. Alespoň na chvíli poodstoupit a nabrat energii nadhledu a míru. Pokud dlouhodobě ignorujeme varovné signály, jež nám přináší kairós, může přijít důrazné zastavení – ovšem v podobě vážné diagnózy – ale pořád ještě máme šanci.

Nuže, konečně – co si můžeme představit pod tím učeným pojmem

kairós? Je to okamžik, který je nám nabídnut. Čas zralý či vhodný pro... Pokud trvale vnímáme tento časový prostor, těžko „propásneme“ šanci. Pro představu zcela banální příklad: Na křižovatce se rozjede, když je volná cesta nebo když se na semaforu rozsvítí zelená. Bez ohledu na to kolik mi ukazují hodiny. Nyní se (konečně) dostávám k podstatnému sdělení: Důležité věci v našich životech se dějí skokem. Nebo-li „by shift“, vyjádřeno technickou angličtinou. Řečí celostní medicíny a spirituálním pohledem vůbec: kvantově. V dalším díle svého



textu o čase uvedu živé příklady. A ještě než se pro tento okamžik rozehňáme, nabízím provokativní vědecký pokus, který proběhl někdy v osmdesátých letech minulého století v USA. Vyvolá to v mnohých radostný souhlas či potvrzení svých pocitů – u jiných možná jistou dávku nervozity a nedůvěry. Ale zanořte-li se do výzkumů kvantových fyziků, můžete se ocitnouti rovněž na tenkém ledě logické mysli. A možná, že někomu z vážených čtenářů něco „docvakne“. By shift. A také si vysvětlíme, proč se tak děje, čím jsou tyto poskoky ať již vzhůru, či naopak dány. A také, jak se do této hry aktivně zapojit.

Vědecký tým si zadal mimořádný cíl. Klasickou vědeckou metodou ověřit, či vyloučit vliv modlitby na uzdravení. Inu vytvořili k tomu účelu dvě mnohatisícové kohorty (skupiny) lidí hospitalizovaných na několika klinikách v různých částech Unie. Za všechny nemocné v první skupině se

dvakrát denně modlila skupina věřících různého náboženského vyznání. Modlili se samozřejmě za jejich uzdravení. Za členy druhé, kontrolní skupiny se nemodlili. Myslím, že modlitby studie probíhala jeden měsíc. Studijní kohorty byly rozděleny nahodile na základě roku narození. Jedni měli sudé číslo, druhí liché. Takže v obou kohortách byly lidé s různými diagnózami, v různých fázích léčby, různého věku, pohlaví, rasy, vzdělání a duchovní orientace. Nikdo z ošetřujícího personálu a nikdo ze sledovaných pacientů nevěděl o probíhajícím pokusu. Tedy

klasicky dvojité slepá, randomizovaná (nahodilý výběr sledovaných), placebem kontrolovaná vědecká studie. Výsledky byly jednoznačné, tedy řečí vědy klinicky významné.

V první, promodlené skupině bylo významně méně úmrtí, komplikací a doba hospitalizace kratší než ve skupině kontrolní. Závěr: Modlitba výrazně pomáhá v uzdravení. Byla tam uvedena přesná čísla i procenta. Ale vědci měli ještě další ambici... Sestavili obdobnou studii s tím nepatrným rozdílem, že probandi (zkoumané subjekty) již dávno nežili a byli hospitalizováni asi před 40 lety. Nežili ani jejich lékaři. Data byla čerpána z písemných záznamů klinik, tedy chorobopisů. A věřte či nevěřte, výsledky byly velmi podobné, téměř identické.

Vědci zjistili, že ČAS (tedy tempus či chronos) hraje zanedbatelnou roli... S tím se loučím, klaním s čapkou v ruce a těším se na další setkání na stránkách SFÉRY. 🍀

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.



Přivítej nový rok
a začni novou etapu
svého života se

SEBELASKAVOSTÍ A SEBELÁSKOU



Mgr. LUCIE VYBÍRAL PASTRŇÁKOVÁ



Srdečně vás zvou k sebereflexi o tom, jak to se sebeláskou máte v životě vy. A pokud je co napravovat, právě nyní nastal ten nejvyšší čas a vhodná příležitost.

Pojďme společně přivítat laskavost a integrovat sebelásku do svého života s novým rokem. Nechť přinese žádoucí změny a plní nám naše sny.

Nedostatek anebo dokonce nepřítomnost laskavosti a sebelásky v životě vede k energetickému oslabení, vnitřnímu vyhoření a nespokojenosti, může vyústit ve zranění anebo onemocnění a při dlouhodobém strádání v této oblasti se může projevit formou opakovaných neshod, nehod či vážnou nemocí.

Naopak dostatek laskavosti a naplnění principu sebelásky podporuje vnitřní harmonii, energetickou výživu duše, a tím podporuje tělo v regeneraci, hojení a uzdravování. Sebeláska projasňuje osu mysl – duše – tělo a přetváří ji na světelnou spirálu stoupající vzhůru.

CO JE LASKAVOST?

Jak vy osobně vnímáte laskavost? Čím pro vás je a jakou energii vám přináší? Laskavost, jiným slovem dobrotivost, je velmi altruistickým postojem, který můžeme vnímat jako rodičovskou nezištnou lásku, přátelství a upřímné přání dobra. Buddhistická tradice rozvíjí tzv. **Brahmavihára** „čtyři vznešené příbytky“, stavy mysli neboli mentální formace. Právě laskavost je první z nich:

mettá – nepodmíněná milující laskavost

karuná – soucit ke všem bytostem a úsilí být užitečný sám sobě i ostatním

muditá – nesobecká radost, radost z radosti druhého

upekkhá – vyrovnanost a klidná mysl

Laskavost versus sebelaskavost

Často však převažuje zaměření pozornosti směrem ven, tedy k našemu okolí, a z toho vyplývající

snaha o to být dobrým člověkem, dobrým rodičem, dobrým partnerem/partnerkou, dobrým kolegou/kolegyní. Málokdo si však uvědomuje, že je třeba začít u sebe. Tedy princip laskavosti začít naplňovat nejprve vůči sobě sama.

NAPLNĚNÍ PRINCIPU SEBELÁSKY

Ve chvíli, kdy výše zmíněné principy tzv. vznešených stavů mysli: laskavost, soucit, radost a klidnou mysl dopřejeme sami sobě, energeticky se vyživíme natolik, že

sama nazývám SEBELÁSKOU. Se stejnou ohleduplností, s jakou se snažíme naplnit svou představu o tom být dobrým člověkem směrem ven, bychom měli jednat sami se sebou. S laskavostí naslouchat sobě sama a svým potřebám, respektovat možnosti svého těla i mysli, pečovat o sebe, dopřávat si to nejlepší a investovat do sebe.

POPŘENÍ SEBE SAMA A SEBETRÝZNĚNÍ

Pokud zaměříme pozornost dlouhodobě pouze ven a tělesně



kvalita prožitku našeho života vzroste do té míry, že se stáváme nesobeckým a laskavým člověkem také pro své okolí. Bez vnitřního tlaku, přetvářky a hraní si na role, které nám nesedí.

Právě naplnění principu „čtyř vznešených příbytků“ vůči sobě

i duševní potřeby sebe sama se rozhodneme ignorovat, zapírat či jakoukoliv část sebe sama nepřijímat, zaděláváme si na vážný problém. Výjimkou nejsou případy závažných onemocnění, autoimunitních nemocí či rakoviny. Jakákoliv emoce či postoj



se z myšlenky otiskne přímo do našeho těla. Jednorázový nedostatek seberepektu nám tělo odpustí, ale dlouhodobý postoj sebetrýznění, sebmrskačství a sebeznásilňování – ať už na duševní či tělesné úrovni, nám náš organizmus nakonec sečte a dluhy vyčíslí.

Příklady k zamyšlení? Možná máte osobní zkušenost s jakýmkoliv výkonnostním sportem, kdy jste zaměřeni na vnější cíl a bez ohledu na své kapacity těla i myslí se ženete za tím, co vám vytyčil někdo jiný, anebo jste si cíl vytyčili sami svou racionální myslí, jež ovšem nekomunikuje s vaším srdcem. Výkonnostní zaměření se nevztahuje pouze na práci s tělem, ale také na mentální a duševní náročnost činností, do kterých se vrháte, a bez ohledu na svou regeneraci jedete až „do mrtva“.

Dalším ukázkovým příkladem může být nepřijetí nějaké části svého těla a následné sebepopření formou plastických operací. Bohužel „zkrášlovací“ operativní zákroky

neřeší bolístky duše a podmíněné přijetí sebe sama „jen pokud budu dokonalá“ vede k dalším ještě hlubším zraněním... Znáte nějaký z uvedených příkladů ze svého okolí anebo vám dokonce zrcadlí něco z vašeho života? Heuréka! Jste na dobré cestě. Sebereflexe a sebezvědomení jsou podmínkou vnitřního uzdravení duše, která léčí tělo.

EMOCE JAKO SPOUŠTĚČ NEMOCÍ, ANEB ZÁZRAČNÝ LÉČITEL

V životě nás doprovázejí emoce, objevují se okamžitě při nejrůznějších interakcích a situacích, se kterými se potýkáme. Emoce mají obrovský potenciál. Každá myšlenka, postoj, slovo a čin neoddiskutovatelně doprovázejí emoce.

Každá emoce spouští v mozku kaskádu biochemických reakcí a produkci určitých neurotransmiterů, které ovlivňují vnitřní prostředí těla tím, že přímo kolují v krevním oběhu. Přítomnost neurotransmiterů se téměř okamžitě



projeví v těle na různých místech. Buď se jen krátce zastaví, anebo se na velmi dlouho usadí.

Emoční složka je v prožitku práce s myslí klíčová jak z pohledu neurověd a epigenetiky, tak z pohledu kvantové fyziky. Dovolit si procítit emoci je způsob, jak vstoupit do operačního systému svého těla a naprogramovat žádoucí změnu.

Ze studií vyplývá, že negativní emoce vyvádějí mozek a tělo

z rovnováhy a produkci stresových neurotransmiterů snižují geny nutné pro optimální zdravotní stav, správné fungování imunity, rozmnožování i duchovní růst. Patří mezi ně: strach, odpor, popření, marnost, hněv, nepřátelství, netrpělivost, pesimismus, soutěživost, nedůvěra... Pod jejich vlivem se uchylujeme k sobectví a k nepřátelskému postoji.

Na druhou stranu emoce jako laskavost, soucit, nadšení, radost, vděčnost, inspirace, důvěra, uznání, vřelost, životní vášeň... podporují náš záměr k žádoucí změně. Posouváme se od sobectví k nezištnosti a uzdravujeme své tělo zevnitř. Pod vlivem právě těchto povznášejících emocí tělo produkuje v hojné míře hormony – neurotransmitery, jako serotonin – hormon štěstí a dobré nálady, oxytocin, který podporuje hojení a regeneraci na mnoha úrovních, dopamin, který zlepšuje motivaci a tvořivost.

Emoce jsou přirozené. K životu patří prožitky všech emocí, nelze nežádoucí skupinu emocí vykázt. Co však můžeme udělat, je naučit se ty zatěžující emoce vědomě prožít a efektivně pouštět, a ty žádoucí a povznášející emoce podpořit a zaměřit na ně svou vědomou pozornost. Pojďme ve svém životě najít místo pro SEBELASKAVOST a SEBELÁSKU.



10

KROKŮ, jak integrovat SEBELASKAVOST A SEBELÁSKU do svého života :

1. ČAS PRO SEBE SAMA – Zastavte se v každodenním shonu a dopřejte si svůj čas pro sebe. Z pohledu psychologie a neurovědy čas pro sebe, tzv. „Time in“, jak ho nazývá Dr. Dan Siegel, profesor klinické psychiatrie, vede k žádoucím změnám na úrovni neuroplasticity mozku, a tedy k lepší seberegulaci, radosti ze sebe sama a celkově ze života.

2. SEBEZVĚDOMĚNÍ – Uvědomte si, co vám dělá dobře a co je pro vás prospěšné na všech úrovních vašeho

bytí – jak v rovině, těla, mysli, tak co vás hřeje na duši. A právě tomu, co vám prospívá, vytvořte ve svém životě prostor.

3. SEBERESPEKT – Naopak to, co vám neprospívá, ze svého života eliminujte. Ať už jsou to nežádoucí informace, toxická lidé, škodlivé prostředí, škodlivá práce či zlovyky.

4. HLÍDEJTE SI SVÉ HRANICE – Naučte se říkat NE. Sebevědomě, bez vysvětlování, bez sebevýčitek.

5. SEBEPŘIJETÍ – Pohlížejte sami na sebe očima laskavého pozorovatele. Pokud o sobě víte, že máte tendenci kritizovat a odsuzovat své chyby a selhání, vzpomeňte si na osobu, která vás vždy bezpodmínečně

milovala. Maminku, babičku, dědu, tetu, paní učitelku – kohokoliv z nich o kom víte, že ať už jste udělali sebevětší malér, vždycky pro vás tento člověk našel vlídné slovo a laskavou náruč. A právě očima tohoto člověka nahlížejte sami na sebe. Bez kritiky a odsuzování. Odpusťte si svá pochybení.

6. UCTĚNÍ SVÉHO TĚLA – Milujte své tělo a péči o něj mu projevujte svou vděčnost. Vaše tělo nese duši touto životní poutí, slouží vám k vašemu prospěchu, zasluhuje úctu a vděk.

7. SEBEOCENĚNÍ – Neočekávejte ocenění ze strany svých blízkých, oceňte sami sebe. Každý večer při zpětném ohlednutí za dalším dnem se za vše, byť malou drobnost, která se

vám podařila, oceňte.

8. SEBEPÉČE – Nešetřete na sobě, dopřávejte si to nejlepší. To, co do sebe smysluplně investujete, se vám mnohonásobně vrátí. Ať už vitalitou těla vhodným cvičením či regeneračními masážemi, anebo klidem mysli a nadhledem díky terapii, meditacím či inspirativním seminářům, kterých se účastníte.

9. SEBEREFLEXE – Sebereflexí to začíná i končí. Buďte všímaví sami k sobě i k vnějšímu světu. Pěstujte pozornost k tomu, co se děje kolem vás a jak to vše mění prostředí uvnitř vás. Až poté si můžete začít vědomě zvolit, kterou cestou se dále vydáte.

10. VDĚČNOST – Naučte se děkovat,

sobě sama i Bohu či Vesmíru. Za každé díky vám do života přijde další podobná dávka radosti.

**PROČ DÁT LASKAVOSTI
VŮČI SOBĚ SAMA A SEBELÁSC
ZELENOU BEZ OBAV,
ŽE SE Z VÁS STANE SOBEC?**

Když jste laskaví k sobě sama, jste vnitřně odolnější a silnější. Míra vašeho energetického vyživení se stále obnovuje. Tím je vaše tělo vitálnější, zdravější a ve své síle. Díky tomu, že jste vy sami v pohodě, nacházíte také přirozeně více pochopení a trpělivosti pro ostatní. Díky skutečnému a upřímnému sebezpřijetí přestáváte soudit a kritizovat své okolí. Stáváte se

laskavým člověkem, který vyzařuje světlo a nezištně podporuje spokojenost a radost svých blízkých. Až teprve při naplnění sebelaskavostí a sebeláskou se stáváte UPŘÍMNOU MILUJÍCÍ OPOROU pro své blízké, dlouhodobě a udržitelně. Když se cítíte plně vyživení a jste spokojení, přejete to nejlepší také všem ostatním.

**MEDITACE METTÁ PRO ROZVOJ
MILUJÍCÍ LASKAVOSTI,
PRO ŠÍŘENÍ SVĚTLA
A VNITŘNÍ UZDRAVENÍ**

Meditace milující laskavosti má kořeny v Buddhistické tradici. Rozvíjí laskavost vůči sobě sama, vnitřní vyživení radostí a následně přináší altruistická přání spokojenosti a dobra lidem ve svém okolí a všem živým bytostem. Meditace Mettá otevírá srdce a harmonizuje mysl. Tuto meditaci ve formě autorské, na uzdravující frekvenci 432Hz zhudebněné audio nahrávky, si můžete, milí čtenáři Sféry, stáhnout zdarma jako novoroční dárek na tomto odkaze:



PRO ROZVOJ MILUJÍCÍ
LASKAVOSTI A VNITŘNÍ
UZDRAVENÍ

MEDITACE METTÁ



Tato meditace ti přinese
celkové zklidnění mysli,
vnitřní rovnováhu
a životní nadhled.

**NAHRÁVKA ZDARMA
HUDBA NA UZDRAVUJÍCÍ
FREKVENCÍ 432HZ**

**Meditace Mettá ve zpracování
Light Soul Meditations
vás podpoří v...**

- ▼ ZASTAVENÍ SE A SPOČINUTÍ
V SOBĚ SAMA
- ▼ PROPOUŠTĚNÍ STRESU A TLAKU
- ▼ NALEZENÍ VNITŘNÍHO KLIDU
- ▼ ROZVOJI SEBE/LASKAVOSTI
 - ▼ ZÍSKÁNÍ NADHLEDU
 - ▼ PROŽITKU RADOSTI
- ▼ V TĚLESNÉ I MENTÁLNÍ
ROVNOVÁZE A ZDRAVÍ

Mgr. Lucie Vybíral Pastrňáková

Mentorka zdravého pohybu
a vědomé práce s myslí,
spoluautorka uzdravujících
meditací Light Soul Meditations,
www.light-soul.eu



Proč je třeba UDRŽET CUKR POD KONTROLOU a jak na to?

PharmDr. MARGIT SLIMÁKOVÁ

Přejídání se cukrem je běžnou výživovou příčinou většiny nejběžnějších nemocí. Opakované a vysoké peaky (špičky, vysoké hodnoty) krevního cukru vedou k častému a vysokému uvolnění hormonu inzulínu. Jeho častý nadbytek v krvi může způsobit rozvoj inzulínové rezistence a vznik nemocí, které s ní souvisejí. Důležité je uvědomit si, že přejídání se cukry není žádná slabost pouze obézních lidí, ale běžný stravovací způsob mnoha z nás.

JAK JÍDLEM OVLIVŇUJEME GLYKEMII

Koncentrace krevního cukru glukózy v krvi se označuje jako glykemie. Zdravé tělo si glykemii přísně kontroluje, protože výkyvy nahoru i dolů mu škodí. Co nejčastěji způsobuje výkyvy cukru v krvi? Jídlo!

Ve zdravém těle se glykemie udržuje v rozmezí 3,5 až 5,5 mmol/l nalačno, přičemž po jídle by měla mít hodnotu nejvýše 8,5 mmol/l. Množství glukózy v krvi reguluje hned několik hormonů. Zásadní vliv má hormon slinivky břišní inzulin, který glykemii snižuje. Glukagon, katecholaminy, glukokortikoidy a růstový hormon glykemii naopak zvyšují. Pokles glykemie pod 3,2 mmol/l se označuje jako **hypoglykemie** a je při ní ohrožena dodávka energie do mozku, takže může dojít k neklidu, třesu, pocení a při zásadním poklesu krevní glukózy až ke ztrátě vědomí. Mnohem častější je ale

PROČ OMEZOVAT CUKRY?

Nižší obsah sacharidů ve stravě vede k menšímu vzestupu krevního cukru a inzulinu po jídle, a tedy k menší tendenci ukládat živiny do tukových zásob. Malé kolísání inzulinu a hladiny cukru v krvi také přispívá k méně častým pocitům hladu. Jídlo s dostatkem tuků a bílkovin doplněné zeleninou zasytí na delší dobu a umožní delší intervaly mezi jídly. Dostatečné vyhladovění a nízká hladina inzulinu mezi jídly jsou důležité, protože jedině tak se nastartuje spalování vlastních tukových zásob.

ODKUD ZÍSKÁVÁME GLUKÓZU

Tělo získává glukózu ze stravy, ale dokáže si ji zajistit také vlastní výrobou. Zdrojem glukózy ze stravy jsou jednoduché a složené cukry. Jednoduché cukry najdeme v cukřence, slazených

citlivost na inzulin, který je pak proto čím dál méně efektivní. Po určité době může dojít ke snížení schopnosti slinivky břišní produkovat dostatek inzulinu, načež dochází k hyperglykemii a vzniku cukrovky 2. typu.

JAK SE PŘEMĚŇUJE GLUKÓZA V TĚLE

Glukóza se uvolňuje rozštěpením sacharidů v tenkém střevě. Jako přímý zdroj energie používají glukózu játra, svaly a tuková a mozková tkáň. Nepoužitá glukóza se může v játrech a svalech uskláňovat do zásob v podobě glykogenu, ale může se také přeměnit na tuky (mastné kyseliny a triacylglyceroly), které se uloží do našich tukových zásob. Při hladovění si tělo udržuje normální hladinu glukózy štěpením z vlastních zásob (z glykogenu) a tvorbou z nesacharidových zdrojů v procesu, který nazýváme glukoneogeneze.

KOLIK CUKRU V KRVÍ MÁME

V těle máme asi 5 litrů krve, v nichž jsou rozpuštěny přibližně 4 gramy glukózy.

To je množství odpovídající jedné kostce cukru nebo jedné čajové lžičce. Pro cukrovku 2. typu stačí mít v krvi o čtvrt lžičky cukru více.

Z toho je jasné, jak přísně si naše tělo kontroluje množství cukru a jak minimální je rozdíl mezi normální a vysokou hladinou glukózy v krvi, tedy mezi zdravým člověkem a diabetikem. A hlavně, jak snadno si lze normální hladinu krevního cukru rozhodit.

JE CUKR NEJLEPŠÍ PALIVO?

Většina buněk našeho těla může spalovat glukózu nebo ketolátky z tuků. Dokonce i mozkové buňky využívají jako zdroj energie převážně glukózu pouze v případě, že zkonsumujeme určité množství sacharidů. S klesajícím množstvím sacharidů v jídle se zvyšuje poměr energie, kterou mozek získává z ketolátek. Proč buňky spalují vždy nejdříve glukózu? Není to proto, že by jim glukóza víc chutnala nebo prospívala. Je to proto, že se jí tělo musí rychle zbavit – odstranit ji



opakovaný mírný pokles glykemie, který se projevuje únavou, ospalostí a potřebou dát si další dávku cukru.

Hladina glukózy nad 5,5 mmol/l se označuje jako **hyperglykemie**. Dlouhodobě zvýšenou glykemii potom označujeme jako diabetes. Přechodně zvýšená glykemie se může vyskytnout při stresových situacích, při akutním srdečním infarktu, při operacích nebo při traumatu a měla by do týdne ustoupit.

produktech nebo v ovoci a mléku. Složené cukry jsou například v zelenině, v obilovinách a v luštěninách. Podle rychlosti, jakou se z dané potravy glukóza uvolňuje, se určuje její glykemický index. Zjednodušeně řečeno – čím je index vyšší, tím rychleji a více hladina glukózy v krvi stoupá, a tím větší množství inzulinu se následně uvolní. Při překročení kapacity tukových zásob (ať už z přejídání cukry, tuky, z čehokoli) hrozí vznik inzulinové rezistence, při níž buňky ztrácejí



z krve s cílem udržení normoglykemie. Sacharidy jsou hlavním zdrojem energie jen tehdy, pokud jsou hlavní složkou naší stravy. To je však kulturní záležitost, nikoli výživová nutnost.

KOLIK CUKRU BYCHOM MĚLI JÍST

Ve skutečnosti není nutné stravou dodávat vůbec žádné cukry, protože všechen cukr (tzv. obligátní potřebu) si tělo může zajistit vlastní výrobou glukózy. Přesto nám stále mnoho expertů a platná oficiální doporučení v podobě výživové pyramidy tvrdí, že bychom měli dodávat 50–55 % energie v podobě sacharidů. Při běžném energetickém příjmu 8 500 až 10 000 kJ je to tedy asi 250 až 320 g sacharidů denně!

CO NEJVÍCE NARUŠUJE HLADINU KREVNÍHO CUKRU

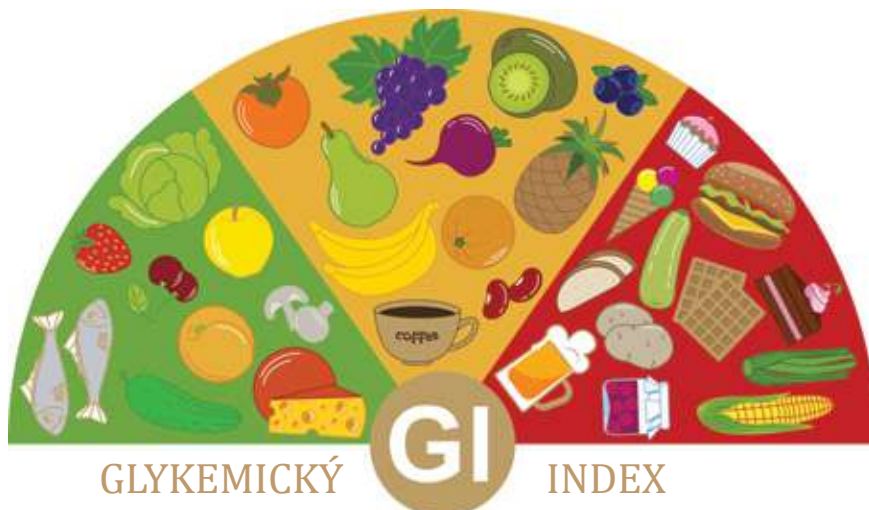
Největší vliv na hladinu krevního cukru má přejídání se sacharidy a neustálé celodenní požívání, které je dnes naprosto běžné. Důsledky dlouhodobé přílišné konzumace cukrů jsou dnes už jasně vidět – za posledních 30 let se ve vyspělých zemích ztrojnásobily počty diabetiků 2. typu. Jen v USA je asi 26 milionů diabetiků, kromě toho se odhaduje až 80 milionů lidí s prediabetem. To je dohromady asi třetina populace USA. My tak daleko ještě nejsme, ale tendence máme úplně stejné.

Podle posledních dat se dnes v Česku léčí asi osm set tisíc lidí s diabetem, za osm let jich může být milion

a tímto tempem do roku 2030 až 1.3 milionu.

KOLIK CUKRU DOPORUČUJI

Cukr není esenciální pro naše zdraví a život. Doslazovat si jídlo či nápoje není z výživového hlediska potřeba. Je ale fakt, že sladkosti jsou přirozenou součástí mnoha našich tradic a že mnohé přirozené zdroje sacharidů, jako třeba zelenina a luštěniny, obsahují celou řadu prospěšných látek a chutnají skvěle. Proto nepovažuji za řešení cukrem strašit a prosazovat stravu zcela bez něj. Správný ovšem není ani druhý extrém – pro dnešní dobu zcela běžné přejídání se cukry, a ještě často v podobě vysoce průmyslově zpracovaných produktů, což je úplně nejhorší varianta. Rozumné je podle mého názoru pít neslazených nápojů, vyhýbat se průmyslově zpracovaným nezdravostem a snaha omezovat množství cukrů a sacharidových příloh ve stravě. Průměrný západní člověk dnes sní okolo 300 g sacharidů denně, přičemž nízkosacharidová strava se pohybuje mezi 30 až 150 g sacharidů denně. Za přijatelný cíl pro většinu z nás proto považuji posunout se pod hranici 200 g sacharidů za den. V takovém režimu je třeba jíst dostatek zeleniny a ovoce, omezeně příloh a s cukrem zacházet jako s šafránem.





Přísnější omezení cukrů (jednoduchých i složených, tedy i obilovin) je vhodné v rámci terapeutické stravy, jako například u prediabetu a cukrovky 2. typu. Normoglykemie je normální hladina krevního cukru, která nám prospívá. Její navýšení (hyperglykemie) i snížení (hypoglykemie) jsou výkyvy, které se tělo snaží okamžitě regulovat. Koncentrace glukózy v krvi je přísně regulována řadou mechanismů, především jsou to hormony – inzulin, který glykemii snižuje, a antiinzulinárně působící hormony, jako jsou třeba glukagon a růstový hormon, které glykemii zvyšují. Udržení stálé hodnoty glykemie je nezbytné pro činnost centrální nervové soustavy a jiných tkání a buněk.

Aktuálně nejvíce zkoušenou cestou pro prevenci nadměrných peaků glukózy a prevenci inzulinové rezistence, chronického zánětu, nadváhy a obezity, cukrovky 2. typu, nemoci srdce a cév třeba i Alzheimerovy demence je zásadní omezování sacharidů ve stravě. Prospívá i omezení počtu jídel nebo intervaly, v nichž během dne jíme. Nízkosacharidová strava, omezování počtu denních jídel i časového rozmezí, ve kterém se jí, ale nemusí vyhovovat úplně každému z nás. A je skvělé, že se objevují i další možnosti, jak jde rizika našeho přejídání se sacharidy omezovat.

GLUKÓZOVÁ REVOLUCE

Biochemička *Jessie Inchauspé* vydala knihu *Glukózová revoluce*, ve které vysvětluje nejnovější vědecké znalosti a vlastní průkopnický výzkum pro udržení stabilní glykemie. V knize nabízí deset jednoduchých a překvapivých postupů, které pomáhají vyrovnat hladinu glukózy i bez nízkosacharidové diety. Podle ní až 90 % z nás trpí nadměrným množstvím glukózy v těle a většina z nás o tom ani neví. Jaké jsou nejběžnější příznaky? Chutě na jídlo, únava, neplodnost, hormonální problémy, akné, vrásky... A časem i rozvoj onemocnění, jako je diabetes 2. typu, syndrom polycystických vaječníků, rakovina, demence a srdeční choroby. Pokud je hladina krevního cukru v nerovnováze, blikají kontrolky a spouští se alarmy. Přibíráme na váze, naše hormony jsou v nepořádku, cítíme se unavení, máme chuť na další dávku cukru, naše pleť se kazí, naše srdce trpí. Stále více se blížíme k cukrovce 2. typu.

Jaké vysvětlení v knize najdete? Třeba:

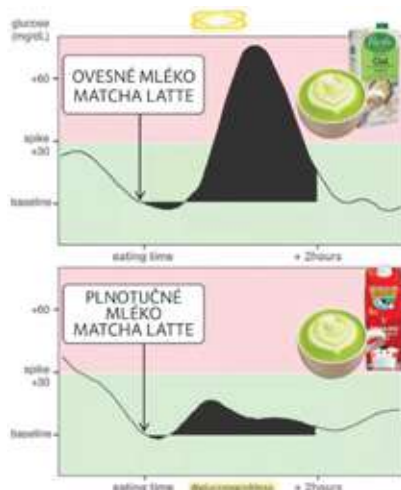
- ▼ Jak konzumace potravin ve správném pořadí umožní bez námahy zhubnout.
- ▼ Jaká tajná přísada vám umožní sníst dezert, a přesto přejít do režimu spalování tuků.
- ▼ Jaká malá změna ve vaší snídani vám uvolní energii a sníží vaše chutě na jídlo.

JAK ZAMEZIT VÝKYVŮM KREVNÍHO CUKRU?

V knize je detailně popsáno deset možností, jak jednoduše omezit peaky glukózy. Autorka v závěru na vlastním příkladě ukazuje, jak lze jednotlivá doporučení aplikovat a kombinovat v běžném životě. Jako příklad vybírám doporučení konzumovat potraviny v pořadí, které omezuje prudký nárůst krevního cukru. Prakticky je nejprospěšnější před každým jídlem nebo v jeho průběhu začít zeleninou, poté se přidávají bílkoviny a tuky a až později sacharidy. Takto můžete jíst cokoliv z oblíbených jídel, když si třeba jako první dáte salátek. Ještě snazší je přidat ocet do nápoje nebo jídla. Kvalitní ocet, jako třeba jablečný nepasterovaný, který je v Česku běžně k dostání, také omezuje nárůst krevního cukru. Stačí přidat přibližně lžičku do sklenice vody, kterou popijete před jídlem, nebo ho používat třeba do salátových záливоk. A třetí prospěšné doporučení je hýbat se – asi 20 minut po jídle se jít aspoň na chvíli projít. Prospěje i zkratka, třeba jen pár dřepů. Zásadní je rozhýbat svaly, které poté efektivněji využívají přijímanou glukózu a také zamezí jejímu nárůstu v krvi. V knize jsou tyto a mnohé další možnosti detailně vysvětleny.

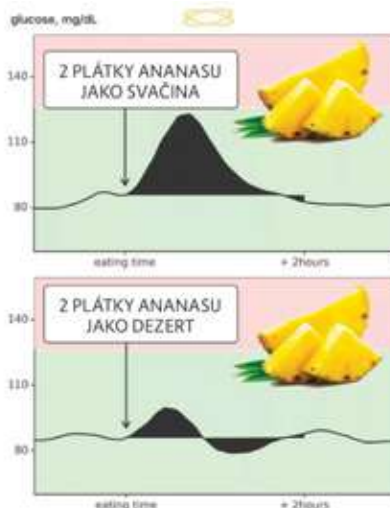
Glukózová revoluce je plná tipů, které mohou drasticky a okamžitě zlepšit váš život bez ohledu na vaše stravovací preference. Pro ilustraci přidávám

několik grafů, které najdete v knize i na instagramovém účtu Jessie:



A vysvětlení k nim: Věděli jste, že „ovesné mléko“ (správně rostlinný nápoj) má relativně vysoký obsah sacharidů? Může tedy vést ke zvýšení hladiny glukózy. Chcete-li se vyhnout prudkému nárůstu, zvolte si mléko s obsahem tuku nebo bílkovin, například plnotučné kravské mléko. A pokud hledáte rostlinnou variantu, je vhodnější neslazené „mandlové mléko“.

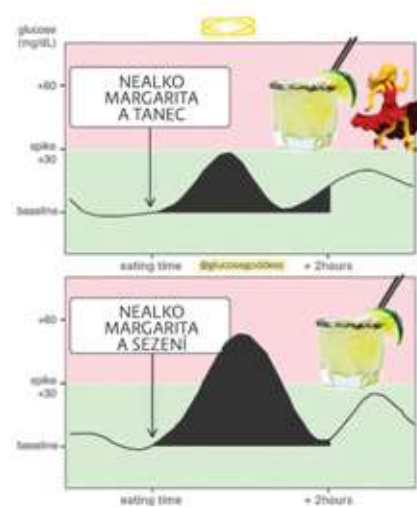
Pokud si chcete dát něco sladkého, například koláč nebo tropické ovoce, je lepší to udělat po jídle než samostatně na svačinku.



Po jídle (nebo pití) se hýbejte, abyste podpořili udržení hladiny glukózy. Doporučuji 10 minut po jídle procházku, umýt nádobí, složit prádlo, zatančit si v obývacím pokoji. Nemusí to být hned, stačí do 90 minut.

KDE NAJDETE VÍCE K TÉMATU?

Hlavní část mého textu čerpá z mojí druhé knihy **Osobní receptář**



pro zdraví a pohodu. V knize detailně vysvětlují, jak předcházet dnes běžným nemocem a léčit je, a přidávám praktická výživová doporučení, například jak zacházet s různými sladidly, jak se postit, jak řešit přejídání nebo jak učit děti zdravě jíst.

V knize jsou vedle výživy i kapitoly o pohybu, zdraví a prevenci, práci nebo pohodě. 🍷

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



INZERCE

UDRŽUJTE HLADINU CUKRU V KRVÍ NA UZDĚ!

REDIAN ČAJ

Doplněk stravy

- Moruše bílá pomáhá udržovat normální hladinu cukru v krvi
- Bakopa drobnolistá podpojuje paměť, koncentraci a působí proti stresu
- Brusnice borůvka pomáhá udržovat normální hladinu cukru v krvi
- Meduňka lékařská podporuje normální krevní tlak
- Rozmarýn lékařský přispívá k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi



ZE ŽIVOTA VLKŮ

Vlčí vztahy

KURT KOTRSCHAL



NOC S VLKY

Obklopuje mě naprostá tma, černá jako vlk v pohádce o Červené karkulce. Dokonce tak černá, že čtyři rovněž černé jednoleté vlky okolo sebe mohu cítit pouze po hmatu. Vím, že ten velký samec, ležící tak blízko, že se mě dotýká, musí být Aragorn, neboť ostatní, tj. Kaspar, Shima a Tayanita, si ve spánku rádi udržují trochu odstup. Ani měsíc, ani hvězdy noc neprojasní, Ernstbrunn přikryl hustý závoj mraků.

Ne, nezbláznil jsem se a ani se nesnažím dělat ze sebe alfa samce naší smečky, jak se o to pokouší ten či onen podezřelý macho v lidské podobě s oblibou zdůrazňující svou převahu. V květnu roku 2009 jsme Vědecko-výzkumné centrum pro studium vlků kompletně přesunuli ze zoologické zahrady v Grünau v hornorakouském Almtalu do nového, prozatímního výběhu v Ernstbrunnu v dolnorakouské vinařské oblasti Weinviertel. Když říkám kompletně, myslím tím hlavně naše ručně odchované vlky kanadské (*Canis lupus occidentalis*). Vzhledem k tomu, že vlci jsou oproti běžné a rozšířené představě spíše opatrní a plaší a – jsou-li přemístěni do neznámého prostředí – mohou reagovat bázně až panicky, rozhodl jsem se, že s nimi strávím první tři noci v jejich novém výběhu.

Ve skutečnosti přijali nový výběh se zájmem a respektovali jeho hranice, očividně uklidnění přítomností důvěrně známého člověka, respektive – z hlediska sociální struktury – partnera v soužití i práci. Na slámě ve vlčím „útulku“ se mi tu a tam podařilo nakrátko usnout. Ale vlci nepatří k těm, kdo prospí celou noc, a tak náš společný brloh opakovaně opouštěli a jako nepokojní noční duchové pluli tmou. Nezneklidnilo mě ani to, že jsem už Aragorna za svými zády najednou nenahmatal. Neboť Aragorn se v tomto věku ještě choval poněkud „originálně“. Však on se vrátí, pomyslel jsem si v polospánku. A tak to také bylo. Dodnes nepřestávám žasnout, jak nehluchně se vlci dokážou pohybovat. Ačkoli jsem věděl, že probíhají těsně kolem mě, neslyšel jsem je ani přicházet, ani odejít. Vidět jsem v absolutní temnotě

oně vlhých oblačných noci beztak nic nemohl. A tak bylo příjemné, když jsem Aragornovu mohutnou hlavu najednou opět cítil na svém stehně; patrně se rozhodl využít mě jako polštářek. Už jako mládě se mě ve spánku rád dotýkal. Přesto mi pak ale bylo trochu divně, když jsem si všiml, že si s sebou přinesl „malé půlnoční občerstvení“, totiž páteř srnce, zkrmeného předchozí den, kterou, leže na mě, ohryzával, takže kosti s rachotem jen praskaly.

Když jde o jídlo, neznají vlci – stejně jako mnozí psi – přítele. A tak jsem nejprve ležel úplně bez hnutí,



abych nevzbudil dojem, že s ním chci o jeho pochoutku soupeřit. To ostatně neděláme nikdy. Naše vlky po celou dobu jejich dospívání sotva kdy pokáráme, nikdy se nad ně nepovyšujeme a nikdy jim nic nebereme. A naši vlci to vědí. Pokud je to nutné, jako v případě štípnutého mobilního telefonu (Aragorn je mezi našimi vlky největší nadšenec do techniky), snažíme se směnit daný předmět za pěkný kousek žrádla, abychom jej dostali zpět pokud možno nepoškozený. Ovšem když se vlku nechce, tak se mu prostě a jednoduše nechce. Je třeba se vyhnout situacím, které by se mohly zvrhnout v konflikt – tolik praví teorie. Prakticky na mě spočíval vlk, jehož mohutná čelist právě drtila srnčí kosti. A tak jsem prostě dělal, jako bych si toho vůbec nevšiml.

Poté co jsem chvilku nehnutě ležel, začalo to být nepohodlné, a tak jsem se otočil na stranu, zatímco Aragorn dál nerušeně zaměstnával svoje trháky. Nakonec jsem ho začal drbat na hlavě a také jsem vzal do ruky srnčí páteř, abych ji posunul, protože mi její pozice byla nepříjemná. A jak na to samec reagoval? Vůbec nijak, ani tichým zavrčením. Nenechal se vyrušit ani pak, když jsem prsty opatrně začal zkoumat, které z ohromných stoliček používal k tomu, aby páteř rozdrtil. Považoval jsem to za důkaz hluboké důvěry, která mezi námi dvěma panovala, a pravděpodobně to také důkaz byl.

A tak jsem tenkrát za vlhého svítání ležel pod jabloní obklopen pokojně podřimujícími vlky.

PARTNER VLK?

Znamená to tedy, že vlci se přece jen rádi pomazlí? To by byl nejspíše chybný závěr. Do výběhu s dospělými vlky bychom v noci dnes už nevkrčili; a už vůbec ne samotní. Ne snad proto, že by vlci byli „nebezpeční“ nebo že by čekali „na svou šanci“, jak by si mohl pomyslet leckterý člověk, který v nich stále ještě vidí prohnáné a lstivé protivníky. Naši dospělí vlci si ke svým lidským partnerům během let spolehlivé spolupráce vytvořili hluboký vztah důvěry. A platí to i naopak. Na tuto důvěru jsme v naší práci s vlky odkázáni. Ale z hlediska

sociální dynamiky smečky není vhodné, aby člověk, byť je zvířatům důvěrně známý, vstupoval do výběhu sám. Naše bezpečnostní standardy to nedovolují. My sami jsme jejich kooperačními partnery a nechceme se stát součástí sociální struktury smečky. Musíme totiž vzít v úvahu, co by se asi mohlo stát, kdyby se jeden z vlků pokusil udělat dojem na ostatní členy smečky tím, že by známého člověka testoval, tahal ho za nohavici u kalhot nebo by se ho neurvalým hřezáním do lýtek snažil přimět ke hře – a co teprve kdyby se k němu ostatní připojili a celá ta vlčí banda by na člověka vesele dotírala? Proto s sebou při vstupu do výběhu máme „v záloze“ další osobu se zkušenostmi s vlky a cílem při tom je, aby je něco takového vůbec nenapadlo.

Ve vědecko-výzkumné práci s vlky se snažíme pokud možno vyvarovat toho, abychom do vlčích partnerů promítali své vlastní představy a interpretace. Usilujeme o to, abychom s vlky jednali s respektem, a naším cílem je vypátrat, „jací doopravdy jsou“ (nakolik je to vůbec možné zjistit). Jinak bychom se přece nemohli nazývat vědci. Ve

života našich předků a vlků, již s nimi sdíleli jejich životní prostor, z nich v představách kultur lovců a sběračů doby kamenné učinil „bratry“. Lidé těchto kultur věřili v oduševnělost přírody a zvířata považovali za myslící a cítící tvory. A tak podobně jako u většiny raných domestikálních událostí, v nichž šlo o zdomácnění planě rostoucích rostlin a volně žijících zvířat, pravděpodobně nestál v popředí zájmu užitek, ale spíše spirituální představy.

V mnoha kulturách byli vlci a krkavci pro šamany nejdůležitějšími prostředníky mezi vnímatelným světem a říší duchů, obydlenou dušemi zemřelých lidí i zvířat. V této funkci snad krkavci a vlci hráli hlavní role v rozvoji lidské religiozity.

VLCI V PŘEDSTAVÁCH LIDÍ

Avšak nikdy v dějinách lidstva obývajícíchho severní polokouli naší

konkurentů nebo prostě jako inteligentní a tajuplné paralelní bytosti ovlivňovat myšlenkový svět a mýty lidí, již je pozorovali. Původní lidé mladší doby kamenné věřili, že příroda je oduševnělá. Jistě tedy vnímali, že se v jejich blízkosti pohybuje nějaký čtyřnožec, který podobně jako oni společně loví, láskyplně pečuje o svou rodinu, protivníky však rozhodně potírá a stejně zvědavě sleduje, co lidé dělají; a platilo to i obráceně. Nepřekvapí proto, že v této povahové příbuznosti byla spatřována i spřízněnost duší.

Téma „vlkodlaka“, tj. proměna člověka ve vlka, je ve skutečnosti jedním z nejstarších mýtů lidstva a setkáváme se s ním snad u všech indoevropských národů.

Vlci tak od mladší doby kamenné až do dnešních dnů slouží lidem jako projekční plocha pro jejich představy: „bratr vlk“ u indiánů amerického Severozápadu; vlčice-pramáti v legendách o založení Říma či zrození tureckého národa; takřka nezkrotný a krajně nebezpečný vlk Fenrir, zuřivá a krvelačná bestie v germánské Eddě; pozdně středověký obraz vlka ztělesňujícího zlo a znovuzrození ďábla; vlk jako symbol ušlechtilých válečnických ctností, zejména udatnosti, u Mongolů a rovněž v německém národním romantismu a nacionálním socialismu; a konečně vlk ztělesňující divokou a nezkrotnou přírodu, jak existuje již jen v touze přírodě vzdálených postmoderních obyvatel měst. Všechno to jsou role, které lidé různých kultur a dob vlkům připisovali a stále připisují. S *biologií* vlků souvisejí jen okrajově, o to více však vypovídají o měnících se představách lidí o vlčím světě. Vztah k vlku tak odkrývá dominantní ideologie a postoje konkrétní společnosti.

Jen zdánlivě humánnější než příběh o Fenrirovi je legenda o založení Říma, v níž vlčice – chůva krmí Romula a Rema. I v tomto případě je původ společnosti válečníků odvozován od tvora, jenž byl považován za dominantního macha, i když v jeho pečující roli (kterou s oblibou zdůrazňovali zejména indiánské kmeny). Zrovna vlčice, tedy zvíře, které může být pro děti nebezpečné,



skutečnosti je objektivní pohled právě na vlka obtížnější, než je tomu v případě mnoha jiných druhů zvířat, jak nám napoví stručný exkurs do kulturních dějin lidstva. Vlkem, jakousi „paralelní bytostí“, byli lidé očividně fascinováni již odnepaměti. Podobný způsob

planety nebyli vlci jen uctíványi bytostmi kultu či domácími mazlíčky. Lidé si vlků sice vážili, ale někdy se jich také báli. Vztah mezi vlkem a člověkem tak ve většině kultur nabýval komplexní a ambivalentní podoby. Již velmi časně začali vlci v roli ekologických



což Etruskové i Římané zajisté věděli, mělo krmit bájně zakladatele Říma. Lépe se ambivalentní vztah člověka k jeho *alter ego* vlku snad nedá vyjádřit. Dokonce, i kdyby nějaká vlčice lidské mládě přijala, nebylo by z biologického hlediska vůbec možné, aby v její péči vyrostlo.

Způsob, jakým lidé přistupují k vlkům, nadále odráží charakter konkrétní společnosti; například ve smyslu Milana Kundery, jenž ve svém klasickém románu *Nesnesitelná lehkost bytí* popisuje, jak se v Praze obsazené sovětskými vojsky pořádaly zátahy namířené proti psům a holubům v ulicích města, poté co přímluvci tzv. pražského jara byli odstraněni z veřejných úřadů, na něž režim dosadil své věrné. Kundera se zjevně domníval, že napětí ve společnosti se ventiluje v pronásledování zvířat – skvělá myšlenka, již nelze odmítnout.

Již desítky let můžeme pozorovat návrat vlků do mnoha oblastí střední Evropy, v nichž se dlouhou dobu nevyskytovali. V Německu se o těchto „přivandrovalcích“ vede veřejná

diskuse, jejímž výsledkem jsou pragmatická politická řešení. Proto se v širokém pásu od saské Lužice po Hamburk pohybuje už více než 100 smeček, přičemž jejich počet roste. Do Česka připutovali podél hranic vlci ze Slovenska, Polska a Německa a dnes se na jeho území zdržuje asi 16 smeček; tendence stoupající. Jedna z nich žije v oblasti ležící asi 100 km na sever od Prahy. I do Rakouska se vlci již roky stěhují, zdá však, že tu máme jakýsi bermudský trojúhelník, v němž se ztrácejí velcí predátoři. Pouze v Rakousku se v průběhu několika let „vypařilo“ beze stopy asi 30 medvědů hnědých (ach ano, tak úplně to nesouhlasí, jeden vycpaný exemplář zabavila ve sklepech jednoho zesnulého myslivce kriminální policie). Přicházející vlci založili v roce 2017 stabilní smečku ve vojenském výcvikovém prostoru Allentsteig, která tu pod ochranou armády žije i dnes. Další smečky se povětšinou utvořily v příhraničních oblastech sousedících s Českem, ale všechny opět zmizely, jistě ne „dobrovolně“. Někteří jedinci skončí pod koly automobilů nebo jsou odstřeleni, údajně proto, že si je střelec



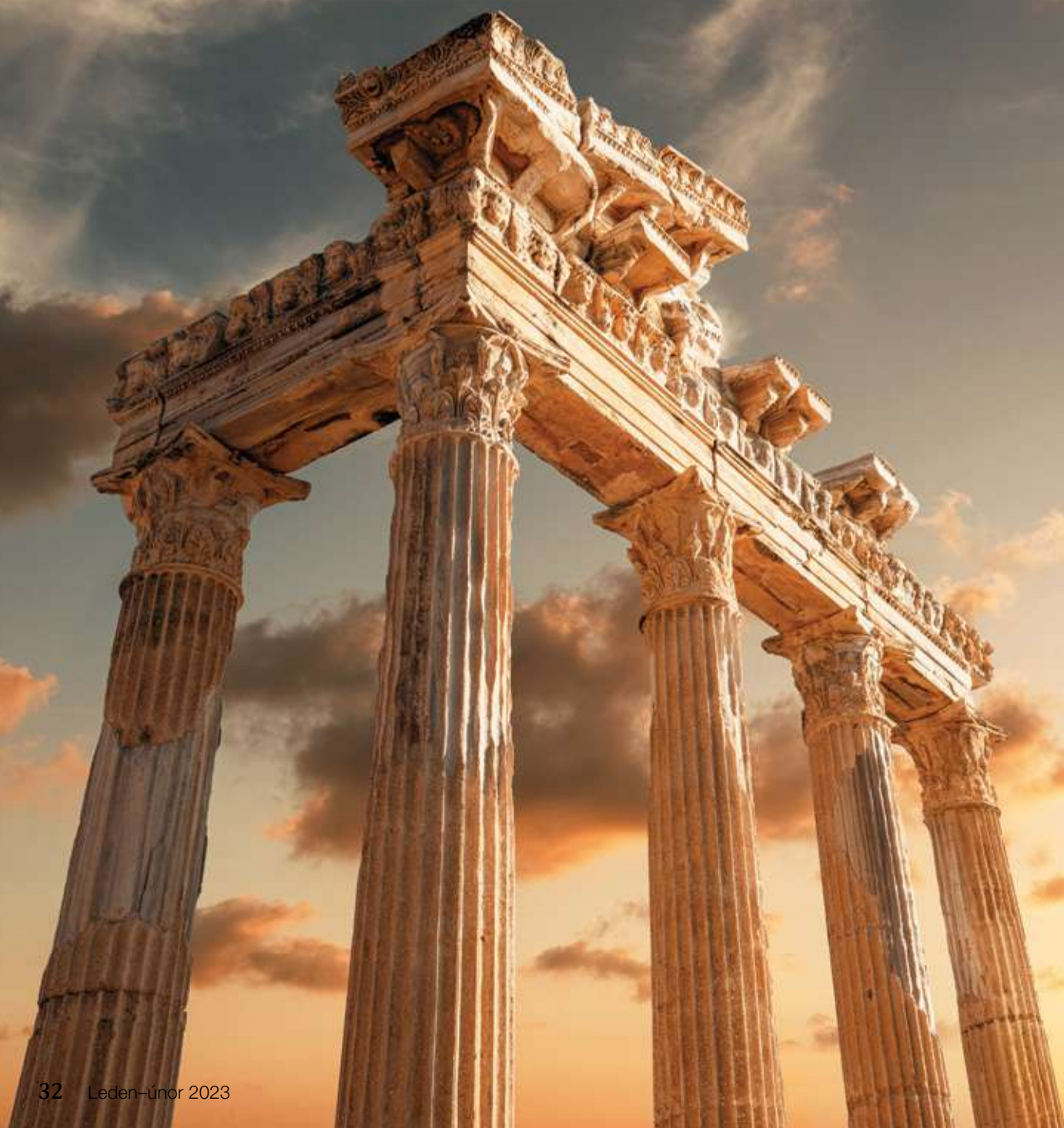
spletl s pytláckými vlčáky. Většina vlků se však vytratí beze stopy. Možná putují dál, a možná také ne. Vlci jsou ze zákona celoročně chráněni. Ovšem dodržování zákonů bylo v Rakousku, jak známo, vždy záležitostí vlastního uvážení. V tomto bodě je vidět rozdíl oproti situaci v Německu, kde se po kontroverzních debatách a cestou demokratického řešení konfliktů podařilo najít určitý *modus vivendi*. Pro Rakousko to zatím neplatí. Rovněž v Česku se vedou ostré spory, ale i mezi tamními chovateli dobytka je ochota zvyknout si na nového „sousedu“ větší, než je tomu u jejich rakouských kolegů.

Více se dočtete v knize *Vlk Pes Člověk, Příběh tisíciletého vztahu*, vydalo nakladatelství Kazda, www.kazda.cz. 

Světlo v nás APOLLÓN

ČÁST II.

LENKA ADAMOVÁ, ilustrace autorka a Wikipedia



Apollón je řecký bůh světla, ochránce života a jeho uspořádanosti, věstec, vůdce múz. Tento bůh s mnoha dalšími pravomocemi je nejkomplexnějším božstvem v řecké mytologii.

Apollón sice nestál nejvýše na Olympu, byl však pro Řeky ve starověku hlavním bohem, kterého vyznávali a k němuž se hlásili. Otcem Apollóna byl Zeus (římský Jupiter) a matkou Létó. Sestrou pak Artemis, o jejímž působení v životě současných lidí jsem psala v minulém čísle Sféry.

Mýty o bozích jsou hlubokou studnou psychologického vědění, náhledem na význam a roli člověka. I když bůh Slunce se jako archetyp objevuje ve všech mytologiích světa, má v řeckém starověku některé specifické pozoruhodné rysy. Můžeme z nich dobře vyčíst, že součástí kořenů západní kultury je vskutku řecký starověk včetně jeho mytologie.

Co tedy znamenají dispozice Apollóna a jak se dnes projevují v našem životě? Ještě před tím připomenou, že astrologicky se Apollón v západní tradici spojuje se symbolikou Slunce a se znamením Lva, jemuž Slunce vládne. Apollón představuje zejména světlo vědomí, jas našeho vědění. Mnohé nám naznačí některé jednoduché příklady.

VĚDOMÉ JÁ

Apollón není přímo fyzické Slunce, avšak je něčím podobným v nás. Tak jako Slunce osvětluje to, co je na Zemi, podobnou roli hraje v nás vědomí. Vlastně z této analogie těžili osvícenci, když svou epochu nazvali „osvícenstvím“. Rozuměli tím právě epochu rozumu, vědění, poznání.

Slunce je přirozenou autoritou vesmíru, jeho středobodem. Podobné postavení má vědomé Já v psychice člověka. Postavení Slunce v horoskopu naznačuje, s čím má tendenci se naše Já ztotožnit. Právě podle postavení Slunce říkáme, že je někdo Lev či Panna a podobně. Sluneční znamení naznačuje, v jaké oblasti můžeme zazářit, poskytnout se druhým či světu podobně jako Slunce samo, jež je zdrojem energie. A také to, nakolik jsme schopni projevovat působivé sluneční vlast-

nosti jako **vřelost, radost, spontánnost, hrdość, hravost** apod. Přehnané dispozice se projevují jako nezdravý narcismus, afektovanost či předvádění se, zatímco nedostatek „sluneční“ energie jako sklon podceňovat se.

Slunce je tedy symbolem vědomí, sebevědomí a seberealizace. Podle znamení Slunce při našem narození a z dalších jeho vazeb v konkrétním horoskopu lze usuzovat na to, jak se naše Já, sebevědomí a seberealizace projevují. Týká se to také tvořivosti, intuice, psychického zrání a mnoha dalších „slunečních“ úkolů v našem vývoji.

VĚDĚNÍ A VĚŠTĚNÍ

Zvláštností u Apollóna, na rozdíl od jiných slunečních bohů, je silný vztah ke znaménům a věšteckému kultu. Jeho proslulou věštírnu se staly Delfy. Zde návazně působily Pýthie, které sdělovaly věštby v jakémsi trans-stavu vlivem omamných par ze skalních dutin. Širší, byť neostré vědění je totiž spojené s tím, co je pod naším rozumem či za ním. Naše nevědomí je napojené na celkové souvislosti a na archetypy. V nevědomí (ať už ve stavu obluzenosti, snech či jinak) zahlédneme minulé i budoucí děje. Mají podobu obrazného sdělení, nikoli definic. V nevědomí totiž pramení fantazie a intuice. A Apollón je světlo, jež je zviditelňuje a interpretuje. Představuje tedy schopnost vhledu a náhledu, v jehož základech je též fantazie a intuice.

DUCHOVNÍ A CIVILIZAČNÍ ENERGIE

Apollónské Delfy jsou obrazem řecké kultury vepsané do symbolů, staveb a rituálů. U pramene a prastaré skály



Apollón se zářící gloriolou

na „svaté cestě“ prý promlouvala bohyně Země Gaia. Bylo jí třeba naslouchat. Tím spíše je to dnes tak aktuální téma. I k tomu má světlo vědomí sloužit. Je tu také místo, kde Apollón svými šípy usmrtil draka Pythóna. Leč byla to vlastně dračice, neboť název znamená dělohu. Dračice měla Apollóna pohltit, neboť představuje ničivou stránku přírody a podsvětí (temného nevědomí). Apollón, světlo poznání a činnorodá vůle, představují nový stupeň vývoje, neboť jsou základem civilizace. Dokladem je to, že do Delf pro věštbu přicházeli představitelé všech řeckých kolonizačních výprav. Apollón byl jejich ochráncem. Dnes už se města tolik nezakládají. Avšak **šíření vzdělanosti, vědění, součinnosti suverénního jedince a společnosti** je apollónské „dobývání světa“. Týká se to každého z nás. Nejen reprezentantů moci. Každý máme nějaký ten ryneček, který máme kultivovat.

ARCHETYP KRÁLE, MILENCE, HRDINY

Apollón zahrnuje tyto mužské stránky jak u mužů, tak u žen.



Apollón a nymfy

U žen jsou součástí jejich Animy – vnitřního obrazu mužství. Moderní ženy mnohé stránky slunečního archetypu rozvíjejí více než dříve. Jde nejen o jejich sebevědomí, ale také o seberealizaci na „mužský“ způsob – tj. snahu předvést se „světu“ také jinak než mateřstvím nebo péčí o rodinný krb či milým zpříjemňováním života. Ale stále platí, že nějakou část slunečního archetypu prožívají prostřednictvím partnera či jiné osoby. Pro muže tento archetyp představuje přímo jejich mužství. Projevuje se (někdy nezrale) v jejich sebevědomí, odvaze, vůli, štedrosti, autoritě. Ale také ve tvořivosti na mužský způsob – ať už jde o výtvoř ducha, podnikavosti, či fyzické

schopnosti plodit (děti). Sluneční archetyp je plodivý – Apollón má mnoho dětí a také tvůrčích schopností (je vůdcem múz). Ale nebyl v milostných vztazích příliš úspěšný – není reprezentantem šťastného rodinného života. Představuje totiž mnoho dalšího. Zmíním jen něco.

VĚDĚNÍ UVOLŇUJE OSUD

Slunce reprezentuje živel ohně. Psycholog C. G. Jung spojuje tento živel s jednou ze čtyř psychických dispozic – s intuicí. Lidé s větší mírou „ohně“ jsou intuitivnější – tj. častěji mají správnější odhad situace a celkových souvislostí, i svých vlastních možností. Je to velmi přínosné v několika ohledech. Jednak intenzivnější uvědomění si sebe sama může člověka činit svobodnějším ve vztahu k vlastním osudovým sklonům. Neboť s vědomím a vůlí můžeme svůj osud modifikovat. Všimněme si v této souvislosti také toho, že mezi Múzy, jimž Apollón vládl, patří kromě různých druhů **umění** také **dějepisectví** a **astrologie**. Dějepisectví umožňuje vidět vývoj společnosti. Astrologie přináší vědění o „osudových“ sklonech společnosti a zejména jedince. Umění, historie

Devět múz Apollóna, mozaika 3. stol.,
foto autorka

i astrologie přispívají k sebereflexi, k plnějšímu sebe-uvědomění.

PODNIKATELSKÝ DUCH

Intuice umožňuje vědecké objevy (a nejen vědecké), jak to zdůraznil např. Albert Einstein. Intuice však také poskytuje nápady a vhledy s relativně rychlou praktickou využitelností. Projevuje se to jako podnikatelský duch, jak bych to nazvala. A nemyslím tím teď činnost různých „šmejdů“ či podvodníků. Nýbrž schopnost vidět, co je „novým“ územím seberealizace, co tu ještě vlastně není, ale je to životaschopné. K uskutečnění je zapotřebí nejen nápadu, ale také odvahy a činorodosti. A pak je takový podnik, firma, projekt



Apollón věstec, šálek v Delfách, foto autorka

seberealizačním tvůrčím dítkem svého stvořitele (či stvořitelky)...

Na individuální rovině je to vlastně také právo na **sebeurčení**, dobrodružství, realizaci své vůle. V tomto smyslu je oprávněná zdravá **ctížádost**, zdravý **egoismus**, zdravá **sebeláska**. Všimněte si, že ta tři zdůrazněná slůvka mají jinak spíše hanlivý ráz. Rozumí se jimi přehnané vlastnosti. Ale ony jsou v zásadě správné! Nezdravé je, když je jich málo – nebo příliš. Ale máme je mít! Jsou základem zdraví, jsou-li zdravé... Proto je Apollón také léčitel.

Tabulka dispozic

Volně podle knihy Liz Greeneové ^{2/}.

APOLLÓN	ASTROLOGICKÉ SLUNCE
Bůh světla, aniž je Sluncem samým	Dává duchovní světlo, jasný náhled; vědomí sebe sama
Dává uzrát plodům země	Umožňuje rozvíjet vnitřní schopnosti ve vnějším světě
Bůh náhlé smrti, vysílající smrtící šípy....	Vymezuje pozemský život, avšak vyzdvihuje k věčnosti nesmrtelného ducha
Bůh léčitel	Poskytuje vůli k životu a léčivé schopnosti vědomí
Bůh věštění a prorokování	Dává náhled na osudové sklony a dává dar intuice
Vůdce múz	Podporuje tvůrčí vlohy jako výraz ducha – nejen v umění
Kolonizující bůh, který zakládá města	Podněcuje rozvíjení civilizace a kultivaci sociálního života
Vládce kosmu	Vládne vnitřnímu slunečnímu systému
Vysvoboditel z rodinné kletby; nepřítel Erynií	Uvolňuje jedince z rodinných komplexů díky uvědomění
Neúspěšný v lásce a otcovství	Nečiní z rodinných vazeb hlavní obsah či cíl
Milenec/společník	Dává plodivou sílu; též vřelá a svobodná mužská city
Zabíjí draka Pythóna/ nechá promlouvat Pýthii	Přispívá k ovládnutí a humanizaci primitivních instinktů
Účastní se spolu s Dionýsem na životě v Delfách	Zrcadlí vztah jedince a kolektivu (vztah Slunce a Neptuna)

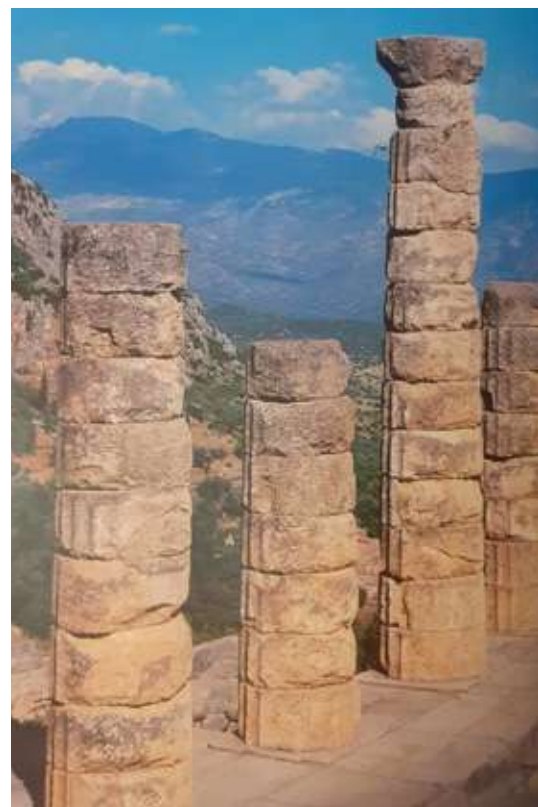
Uvedla jsem na začátku, že Apollón byl ústředním bohem pro Řeky, byť nestál nejvýše na Olympu (kde měl nejvyšší postavení Zeus, jeho otec). Pro starověké Řeky však znamenal Apollón nejvíce právě pro svou celistvost či komplexnost. Jeho rozumovost či rozumnost není plochá. Není to pouhé rozumářství či intelektuální hra. Představuje hlavu (rozum) i srdce (zaujetí). Apollónské pojetí Slunce má mužský i ženský ráz a poukazuje na možnost spojení levé a pravé hemisféry, na spojení „intelektu a citění, myšlení i vize“. ^{2/} Apollónský princip je orientace jak na své *Já*, tak na tvůrčí dispozice kosmu.

SVĚTLO NA CESTĚ K CELISTVOSTI

Apollón (astrologické Slunce v tomto pojetí) je zřejmě branou k tomu, co C. G. Jung nazývá „úplným bytostným

Já“ (Svébytnost, angl. Self, něm. Das Selbst). Nemáme potlačit své *Já* (individualitu), naopak své *Já* máme v tomto světě plně rozvinout. Ale rovněž ho propojit s tím, co naše *Já* přesahuje. Proto nyní připomenu, jak v Řecku tuto úplnost, k níž má **Apollón** přivádět, vyprávěli.

Otcem Apollóna je **Zeus** – princip celkového náhledu. Apollón (symbol vědomí a *Jáství*) působí v Delfách v součinnosti s **Dionýsem** (symbolem nevědomí, tj. Neptunem). Sestrou Apollóna je **Artemis**, lunární bohyně, jež ho doplňuje blízkým vztahem k přírodě. Dvojice Luna a Slunce. Příroda a civilizace potřebují součinnost a porozumění.



Apollónův chrám - Delfy, foto autorka

jde zejména. Spojit protiklady v sobě, nevidět protiklad – čili protivníka – jen v někom jiném. Jako oddychovku k těmto úvahám si můžete dát třeba film *Vzpomínky na Afriku*.

Jak to shrnout? Naše *Já*, naše vědomé *Já* – čili člověk jako jedinec – má být ve vztahu ke společenskému celku a podílet se na kultivaci společenského života. Aby se vědění přetavilo v radostnou moudrost, potřebujeme k životu přinejmenším sebereflexi, tvořivost, spiritualitu, zvědavost, bloudění, lásku. To nás přivádí k úplnosti. Možná ke zdraví. A možná také blíže k celistvému Bohu (ať už ho cítíme „vně“ či „vnitřně“). **Západní cesta je totiž o rozvíjení, nikoli o ztrátě celistvosti...** Tak ať se vám v tom daří.

Zdroje:

1/ Calasso Robert: *Svatba Kadma s Harmonií*; 2/ Greeneová, Liz: *Astrologické Slunce*; 3/ Kerényi, Karol: *Mytologie Řeků* 🍷

Lenka Adamová

Astropsychologické konzultace a kurzy - www.neptunica.cz, tel: 775 195 102
Spojení astrologie a archetypové psychologie C. G. Junga. Články na webu. Vydala knihu *ASTROMEDAILONKY*. Nové kurzy podzim 2023. Konzultace též online.



AROMATERAPIE A ZNAMENÍ ZVĚROKRUHU

Kozoroh a Vodnář

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ

Vůně jsou všude kolem nás. Cítíme nejen čichem a pokožkou, ale i svým srdcem, když vnímáme emoce a nejrůznější pocity. Cit a cítění se linou celou naší osobností. Proto není troufalé, když řekneme, že spolu souvisí i aromaterapie a znamení zvěrokruhu. Vydejme se společně cestou jednotlivými znameními zvěrokruhu v propojení s aromaterapií. Během celého roku se seznámíme se všemi dvanácti znameními zvěrokruhu, propojení s přírodou i planetami. Nebude chybět ani využití záračných éterických olejů k harmonizaci různých životních situací a emočního naladění. Přeji příjemné čtení plné inspirace po celý rok.

Zvěrokruh vytvořili astrologové před třemi až čtyřmi tisíci lety a skrze něj můžeme vnímat pohyb jednotlivých nebeských těles na obloze. Nejprve se jednalo pouze o planety viditelné pouhým okem a později se přidaly i další, viditelné pomocí techniky. Tento pohyb je zachycen z pohledu Země a to v úzké výšce kolem zdánlivé dráhy Slunce. Kruhová výše je rozdělena na dvanáct stejně velkých částí, která znázorňují znamení zvěrokruhu. V dávných dobách lidé propojovali oblohu s děním na Zemi – s pravidelnou migrací zvířat, růstem a sběrem plodin, sběrem léčivých rostlin, s léčením. Už zde se zrodilo spojení mezi astrologií a bylinnou medicínou.

Astrologie umožňuje vhled do základních charakteristik každého člověka, a následně éterické oleje jako přírodní koncentrované vonné esence z léčivých rostlin působí na tělo a psychiku. Astrologie a znamení zvěrokruhu je zajímavý způsob, jak se dozvědět něco o sobě samých a o svém životě. O tom, jací jsme, v čem jsme dobří, a naopak jaké jsou naše nedostatky, i proč se chováme

tak, jak se chováme. Právě tomu potom můžeme přizpůsobit i výběr éterických olejů pro naši jedinečnou osobnost. Díky nim můžeme zklidnit svou výbušnou povahu, získat chybějící odvalu a sebejistotu nebo třeba zklidnit neustále roztěkanou mysl.

Ve vesmíru je vše postaveno na **čtyřech základních živlech – ohni, vzduchu, vodě a zemi**. Astrologie vychází z principu postupného pravidelného střídání těchto živlů, k nimž lze také přiřadit každé ze znamení zvěrokruhu. Princip logiky střídání živlů se rodí z ročního cyklu. Dnes nás bude zajímat období zimy. Zima začíná vstupem Slunce do zemského znamení **Kozoroha**, na něj navazuje vzdušné znamení **Vodnáře** a končí vodním znaméním **Ryb**, o těch však příště. U všech se projevuje skrytý živl – oheň, který s sebou nese akčnost, dynamiku, bojovnost.



KOZOROH
(22. prosince – 20. ledna)
vládce znamení Saturn, vnější živl země, vnitřní živl oheň

Kozoroh je považován za nejvíce materialisticky založené znamení celého zvěrokruhu. Je charakterizován svou odpovědností, houževnatostí, důstojností, opatrností a pílí. Bývá seriózní a k zemi pevně připoutaný. Občas mu neuškodí trochu se rozveselit a uvolnit. Vůně **grepu, mandarinky** či **neroli** mu dodají více radosti, hravosti a optimismu, jemně mu připomenou, že život není jen o povinnostech. Kozorohům záleží na výsledcích a chtějí svému okolí ukázat, co v nich doopravdy je. Jsou to ambiciózní dřiči s obrovskou disciplínou už od nízkého věku. Snadno sklouznou k workoholismu a udělají vše proto, aby si udrželi určitý status. Do života přináší střízlivější zodpovědnější způsob bytí, je zdrženlivý a málo projevuje emoce. Pečlivě se kontroluje, aby byl pro okolí nejpříjemnější. Uvnitř zůstává klidný až chladný. Je přísný, důsledný a garantuje nám řád, pořádek a jistotu, hájí normy, pravidla a zákony. S pomocí éterických olejů se časem naučí své emoce přijímat, mnohdy i vyjadřovat. Zvolit mohou **inhalační směs pro citově upjatého Kozoroha**

(4 kapky pomeranče, 3 kapky santalu, 2 kapky geránia a 1 kapka jasmínu).

Kozoroh bývá tvrdohlavý, neochvějný, trvanlivý a tvrdý jako skála. To se projeví i na fyzickém těle. Kozoroh vládne celému kosternímu systému, kloubům, kolenům a páteři. Ztuhlost v životě se projeví na ztuhlosti kloubů, snížení ohebnosti a bolestmi. Prohřívající a protizánětlivé éterické oleje, jako jsou **zázvor, hřebíček, yzop, rozmarýn či tymián** v sezamovém oleji lze natírat do ztuhlých částí těla k úlevě od bolesti a zlepšení hybnosti. Také pokožka patří do sféry vlivu znamení Kozoroha, proto může víc než jiná znamení mít potíže s ekzémy a různými jinými kožními problémy. Lze zvolit **hojivou masážní směs na podrážděnou pokožku (5 kapek levandule, 2 kapky slaměnky, 2 kapky růže, 1 kapka pačule).**

Kozoroh bývá skrytě ambiciózní, ale netouží být celebritou. Když něco dělá, snaží se o to být profesionální, dokonalý a zaměřuje se na podstatu. Svých cílů dosahuje velmi efektivně. Často si nakládá více, než dokáže unést, sám sebe přetěžuje. Vůně **majoránky** mu otevře cestu k soucitu se sebou samým, **růže** jej učí sebelásce.

Charakteristický olej pro ženu – Kozoroha je **borovice**.
Charakteristický olej pro muže – Kozoroha je **tymián**.



VODNÁŘ

(21. ledna – 20. února)

vládce znamení Uran, vnější živel vzduch, vnitřní živel oheň



Vodnář je nejtolerantnější ze znamení, nic lidského mu není cizí. Ke svému životu potřebuje přátele více než rodinu, užívá si ve společnosti. Nesnáší neupřímnost, snobství a bezduchou konverzaci. Pokud má potíže vyjádřit své city, vůně **geránie** či **ylang-ylangu**, jemně kořeněná **muškátovým oříškem**, mu k nim otevře cestu. Často bývá pokrokovým vizionářem a éterický olej z **kafru** mu pomůže tuto schopnost rozvíjet. V horším případě je snílkem a jsou pro něj užitečné vůně, které jej vrátí zpět na zem. **Inhalační směs pro snílka (4 kapky kardamonu, 3 kapky cypřiše, 2 kapky bazalky, 1 kapka vetiveru).**

Vodnář se snaží říkat, co si myslí a též sděluje věci, jak je cítí. To bývá pro mnoho lidí značný problém a Vodnář může svou upřímností i nechtěně ublížit. Proto potřebuje zmobilizovat veškerou komunikační diplomacii, které je schopen. **Meduňka** a **citronela** mu pomáhají otevřít cestu k jemnější, laskavější komunikaci, **heřmánek** a **máta** ke snadnějšímu pochopení druhých a díky **fenyklu** se naučí i takové nepřijemné situace přijímat jako novou zkušenost.

U Vodnáře je v ohrožení nervový systém, a tak masážní či inhalační směsi by měly jeho nervy posilovat a harmonizovat. Proto je vhodná **uspávací směs pro**

nervózního Vodnáře (4 kapky linalového dřeva, 2 kapky nardu, 2 kapky benzoe, 2 kapky palmorůžového).

Kromě nervů mívá Vodnář potíže i se žilami a oběhovým systémem, vládne dolním končetinám od kolen ke kotníkům a křečové žíly bývají u něj časté. Na pochroumané kotníky jsou vhodné obklady z **arniky, měsíčku a heřmánku**. K doléčení zlomených kostí se bude hodit **kostival**, při popraskaných žilkách **kaštanová a pohanková mast**. Vodnář ocení i **čistící směs na křečové žíly (3 kapky fenyklu, 3 kapky cypřiše, 3 kapky citronu a 1 kapka geránia).**

Vodnář dokáže být neobyčejně zábavný, originální, nezávislý, stejně jako jemný a soucitný. Bývá velmi vnímavý, bystrý a často má vysokou inteligenci. Jsou ale v životě situace, kdy rozum není nejlepším rádčem a Vodnář potřebuje zapojit více intuici. Aby se naučil ji více využívat a vnímat, éterické oleje **jasmínu, řebříčku, vavřínu a geránia** mu pomohou.

Charakteristický olej pro ženu – Vodnáře je **neroli**.
Charakteristický olej pro muže – Vodnáře je **bergamot**.



Mgr. Petra Strmisková

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



INZERCE

ASTOFRESH kapky

DEZINFIKUJÍ VNITŘNĚ I ZE VNĚ

Podporují normální činnost dýchacích cest, eukalyptus posiluje přirozenou obranyschopnost organismu – imunitu a normální funkci dýchacího systému.

- ▼ PRO NORMÁLNÍ FUNKCI DÝCHACÍHO SYSTÉMU
- ▼ VNITŘNĚ PRO ZKLIDNĚNÍ KAŠLE
- ▼ K INHALACÍM
- ▼ DO AROMALAMP

Směs éterických silic: eukalyptová, kardamomová, badyánová, citronová, máťová, anýzová, fenyklová, grepová.



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

MORUŠE

MARKÉTA KUNZOVÁ

Na 50 – 100 druhů morušovníků po celém světě je vzácným, historickým a dosud živoucím odkazem tisíce let trvající touhy člověka po hedvábné niti – a plody mají snad ještě vzácnější než samotné hedvábí.



Po celé letní prázdniny až do sklonku babího léta jsou čerstvé moruše běžně dostupným druhem ovoce na českých zahrádkách i farmářských trzích. Na zimu uskladněné, usušené i šetrně konzervované v kompotech a marmeládách jsou pro lidský organismus zdrojem energie, vitamínů C a K, minerálů (vápníku, hořčíku, draslíku, železa) i stopových prvků (zinku, manganu).

Moruše, zejména černé z morušovníku černého (*morus nigra*), vynikají podobně jako hroznové víno ojedinelou koncentrací **resveratrolu**, látky se silným antioxidačním i antirakovinovým účinkem. Resveratrol významně posiluje imunitní systém, je obranou proti volným radikálům i nádorovému bujení. Potlačuje růst rakovinných buněk, brání rychlému množení i šíření rakoviny do okolních tkání (metastáz) a minimalizuje riziko její recidivy. Resveratrol vyvolává u rakovinných buněk tzv. apoptózu – sebedestrukci, což je schopnost vlastní celé skupině

flavonoidů, k nimž patří. Tyto přírodní, rostlinné, bioaktivní látky nalezneme ve všech druzích ovoce a zeleniny červené barvy – čím sytější odstín, tím větší množství. Lilek, řepa, zelí, švestky, ostružiny, borůvky, višně, paprika, atd., vybíráme přednostně domácí, bio, chemicky neošetřené pro maximální zachování i zbývajících, organismu prospěšných látek.

Moruše upevňují zdraví orgánům střežných v detoxikaci organismu. Játra a ledviny filtrují krev od jedovatých, odpadních látek, udržují řádný tok krve, metabolismus i čistotu trávicího a močového ústrojí. Moruše podporují tvorbu moči i její bezproblémové vylučování. Pomáhají předcházet tvorbě krystalických usazenin, zánětům močových cest a kolikám (intenzivní stahy hladké svaloviny). Plně funkční játra pak produkují žluč, která koriguje hladinu lipidů – usnadňují tak průtok žluči do žlučníku, brání její stagnaci, tvorbě kaménků, zánětům žlučníku i nedostatečné absorpci tuků

v tenkém střevě, v níž má žluč rozhodující význam.

Moruše organismus hydratují a vyvažují poměr tělních tekutin, brání vysychání sliznic i úbytku kloubní tekutiny (mazu). Moruše se doporučují osobám s artrózou (přesněji osteoartrózou), se silným zatížením kloubů – sportovcům, obézním lidem, i v rekonvalescenci po náhradách kloubů (nejčastěji endoprotéz kyčlí). Zvlhčující účinek moruší na plíce a dýchací cesty pomáhá při suchém kašli, podráždění hrdla, rovněž snižuje riziko poškození dýchacích cest např. vlivem nadměrné prašnosti vnějšího okolí (průmyslová, hornická města, profese v uzavřených prašných prostorách nebo s manipulací s chemickými látkami této konzistence atd.).

Čerstvé moruše jsou díky vysokému obsahu vlákniny s relativně nízkou koncentrací cukrů oproti jiným sušeným plodům vhodné i pro diabetiky. Vláknina pomáhá stabilizaci glykémie,

předchází prudkým poklesům (hypoglykémie) i vzestupům (hyperglykémie) glukózy v krvi i rozvoji dalších závažných, nejčastěji kardiovaskulárních poruch a chorob (hypertenze, infarkt myokardu, arytmie ad.). S cukrovkou se pojí také vysoká hladina cholesterolu, obezita i hrozba tukových embolií. Diabetici trpí rovněž očními zákaly (glaukomy), celkovým zhoršením zraku, i potížemi kožního a nervového rázu (např. klasická diabetická neuropatie).

Sušené moruše s více koncentrovanými cukry dodávají energii. Uspokojí náhlý hlad i chutě na sladké, bez návalů vlivu hladu i přejídání se rafinovanými produkty. Zabraňují též propadům koncentrace a únavě. Vlákna v moruších, jako poslední metabolizující se látka, zpomaluje tempo látkové přeměny, optimalizuje produkci leptinu (hormon „hladu, sytosti“), i výši hmotnosti. Pravidelný, denní příjem vlákniny navyšuje počet živých mikrobiálních kultur – prospěšných mikroorganismů sídlících v celém organismu, nejhojněji v trávicím traktu. Tzv. střevní mikrobiom, jemuž je přezdíváno „druhý mozek člověka“, nabývá novými poznatky vědců stále na vyšším významu, které jej v současnosti staví spolu s mozkem v dutině lebeční na rovnocenné místo. I tradiční medicínské obory Asie vyzdvihují moruše pro všechny uvedené účinky. V praxi je využívají a doporučují navíc proti brzkému šedivění vlasů i zvonění v uších.

Hrníčkový MORUŠKOVÝ PERNÍK DO TROUBY (I DOMÁCÍ PEKÁRNY)

Budeme potřebovat 2 hrnky celozrnné mouky (žitné, graham, špalda, bezlepkové – rýžové, jáhlové, atd.), 1 hrnek tekutiny (mléka, kefíru, kyšky, rostlinného nápoje), 3 PL přepuštěného másla ghí (či rozpuštěného kokosového oleje) v alternativě ½ hrnku za studena lisovaného extra panenského oleje vhodného k pečení (např. olivový, slunečnicový, sezamový), ¾ hrnku sirupu z moruší (ideálně vlastní výroba, s min. nerafinovaného cukru bez aditiv) v alternativě shodné množství rozmixovaných sušených moruší namočených přes noc v teplé vodě, citrónová / pomerančová kůra – 1 ČL (nastrouhaná z plodu bio kvality, důkladně omytého horkou vodou), 1 PL perníkového koření, 1 ČL jedlé sody (vinného kamene, pečícího prášku bez fosfátů), 1 čerstvé domácí vejce (bio, z volného chovu) v alternativě 1 PL sójové mouky nebo 1 PL chia semen popř. hnědého, zlatého lnu rozmíchaných v 3 PL teplé vody.

Suroviny vzájemně propojíme (doporučuji předem suché, vlhké zvlášť), těsto vlijeme do formy s nepřilnavým

povrchem, vyložené voskovým papírem či vymazané „zdravým“ tukem, olejem a vysypané celozrnnou moukou (pro zpestření strouhaným kokosem, obilnými klíčky či otrubami). Povrch těsta rovnoměrně uhladíme, a dáme péci do trouby předehřáté na 180 °C. Pečeme zhruba 30 min dle velikosti formy a typu trouby (v případě domácí pekárny nastavíme program koláč).



Tip: Perník lze před pečením na povrchu poklást lupínky mandlí (zamíchat do těsta). Teplý moučník podáváme s čajem ze sušených lístků rooibos a jablečných slupek. Pro ulehčení chuti jej skladujeme v chladu, kde získá na vlácnosti, obzvláště v tvarohové variantě – bílý jemný tvaroh (250 g) lze buďto vmíchat do syrového těsta (místo mléčné složky), nebo jím důkladně vychladlý perník promazat po rozkrojení na dvě poloviny (více vrstev dle výšky pečeného perníku) po povrchu stran, a následně znovu spojit v jeden celý kus. 1/3 tvarohu, který pro tuto verzi ochutíme 1 PL morušového sirupu (pasty ze sušených) a důkladně promícháme, uchováme na závěrečné pomazání celého perníku po povrchu nahoře i z boků. Pomazaný perník zasypeme např. skořicí, perníkovým kořením, strouhaným kokosem, semeny chia, loupáného konopí či lnu.

Markéta Kunzová

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



INZERCE

VITAMÍNY I V ZIMĚ!

Vitamín TROPIC

Šumivé tablety s extrakty moruše bílé a CAMU CAMU

Aktivní látky:

- ▶ moruše bílá
- ▶ Camu Camu
- ▶ vitamín C: 300 mg
- ▶ xylitol: 100 mg

Doplňek stravy

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



BIOTERAPEUT VLADIMÍR ĎURINA V ZIMĚ DOPORUČUJE

péči o vodní hospodářství organismu

Odkyselení organismu je základní proces očištění organismu od usazených škodlivin. Hlavním orgánem pro vylučování přebytečných kyselin jsou ledviny a močový měchýř. A protože se právě nacházíme v období ledna a února, pro které je podle tradiční čínské medicíny vládnoucím elementem voda, je nanejvýš důležité věnovat pozornost vodnímu hospodářství organismu, které má na starost meridián ledvin a močového měchýře.



Tyto dva meridiány zastupují v organismu proces vylučování toxinů z našeho těla. Pokud fungují správně, neměli bychom pociťovat žádné zdravotní obtíže s nimi spojené. Energeticky vyživují nejen ledviny a močový měchýř, ale mají na starost také uši, hrdlo, šije, mandle, páteř, dolní končetiny, kolena, klouby a urogenitální orgány. Zároveň jsou v úzkém spojení s lymfatickým systémem, který má taktéž za úkol starost o vodní hospodářství a odvádění škodlivin prostřednictvím lymfy.

Základní chemické procesy organismu

Organismus funguje jako nesmírně složitá biologická továrna tak, aby neustále docházelo k co nejplynulejšímu chodu celku. V každé

buňce našeho těla tak dochází neustále k úpravě správného poměru mezi kyselinami a zásadami. V každé buňce vzniká při získávání energie kyselina uhličitá, ke které se přidávají další kyseliny (z potravy), případně se vytvářejí během látkové výměny. Základní chemické procesy závisí na souhře mezi kyselinami a zásadami. Ty proudí ve střídajícím se rytmu lidským organismem. Tento optimální poměr mezi kyselinami a zásadami řídí dýchání, krevní oběh, trávení, vylučování, obranyschopnost, tvorbu hormonů a mnohé jiné. Vše souvisí se vším. Téměř všechny biologické pochody probíhají správně pouze tehdy, je-li zajištěna optimální hodnota pH.

Naše krev má hodnotu 7,35 až 7,45 pH, a je tedy lehce zásaditá.

Hodnota moči může kolísat mezi 4 u nemocných jedinců až k 8 u malých dětí. U nich se hodnota pohybuje těsně pod hranicí 8, což znamená vysokou míru zdraví. Od narození žije člověk, co se týče jeho pH hodnoty jeho buněk, podle hesla „*Od ted' to půjde jen z kopce*“. Postupně se stáváme kyselejší a kyselejší. Hodnota pH vyjadřuje poměr elektricky kladně a záporně nabitých molekul. Hodnota pH se vyjadřuje od 0 – 14, kdy 0 znamená nejvyšší možnou míru koncentrace vodíku v kyselině, zatímco při pH 14 se v daném roztoku žádné ionty vodíku nevyskytují.

Člověk je se svou krevní pH hodnotou 7,35 v podstatě zásaditou bytostí.

Co tedy dělá tělo, jestliže v něm dochází k zadržování kyselin? Ty tělo pomocí minerálních látek neutralizuje a ukládá do vaziva. Postupně se z těchto „meziskladů“ stávají úložiště strusek, což v konečném důsledku vede k otravě a stárnutí. **V zásadě je stárnutí jen kontinuálním procesem otravy organismu kyselými škodlivinami.** Stejně tak i nemoc, je ve svém důsledku výsledkem překyselení organismu s nedostatkem minerálů a vitamínů pro neutralizační procesy.

Jak tomu předejít?

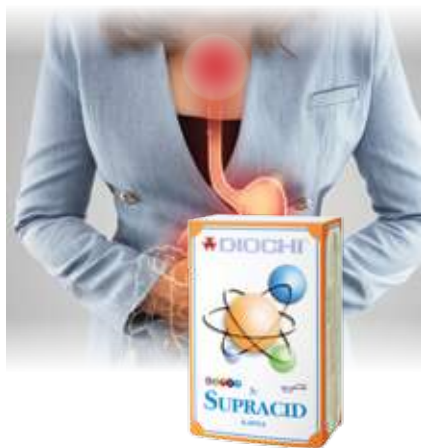
Řešení má každý ve své moci. Je zapotřebí podporovat ledviny a močový měchýř, aby dostatečně odváděly škodliviny z těla. Zajistit dostatek minerálů a vitamínů organismu, aby měl k dispozici správné množství neutralizačních prostředků, protože vitamíny a minerály jsou ve své podstatě zásaditého charakteru. Proto je tělo může využívat pro neutralizaci kyselin při zpracování, a nemusí tak sahat do kostí, kloubů, nehtů, vlasů, které slouží jako jejich zásobárna.

Bioterapeut Vladimír Ďurina již před mnoha lety vyvinul kapsle **DIOCEL SUPRACID**, které jak již z názvu vyplývá, mají na starost „(SUPR)ACIDobazickou“ rovnováhu organismu. Navíc **DIOCEL kapky** jsou hlavním produktem pro posílení meridiánu ledvin a močového měchýře. Barva krabičky naznačuje, že hlavní oblastí působení kapslí Diocel Supracid je trávení – barva oranžově zemitá a uvnitř je modrý proužek, který značí oblast vodního hospodářství – ledviny a močový měchýř.

▼ **DIOCEL SUPRACID** proto doporučuje užívat dlouhodobě a pravidelně, abychom organismu dodávali dostatek minerálů. Obsahuje jemně mletou sépiovou kost, která obsahuje **vyvážené množství vápníku, hořčíku, sodíku a fosforu, dále pak chitin a řadu dalších stopových prvků.** Používá se jako antacidum při překyselení žaludku, při žaludečních a dvanácterníkových vředech nebo chronických průjmech.

Obsažený chitin napomáhá odbourávat tuky. Dále obsahuje **pískavici řecké seno**, které je zdrojem vitamínu PP, pomáhá upravovat hladinu cholesterolu v krvi a podporuje normální trávení, trávení tuků, udržuje normální hladinu pH. **Rdesno mnohokvěté obsahuje silný antioxidant – resveratrol, posiluje kosti, šlachy, svalstvo,** pomáhá snižovat cholesterol v krvi a přispívá k normálnímu krevnímu tlaku. **Kadidlovník pravý pozitivně působí na kosti, klouby, na střevní trakt, dýchání a pomáhá upravovat činnost srdce a cholesterolu v krvi.**

Protože je velmi důležité doplňovat minerály dlouhodobě a pravidelně, připravili jsme pro vás množstevní akci Diocel Supracid 3+1 za 50%.



▼ Najdete ho i v akčním balíčku s kapslemi **LIPODESTRON**, kde společně fungují jako podpora při hubnutí. **Diocel Supracid pomůže ledvinám odvádět kyselé škodliviny** a podpoří odkyselení organismu tak, aby tělo začalo samo rozpouštět kyseliny v tukových zásobách. **LIPODESTRON** kapsle umí,



díky obsaženým extraktům bylin, „**destrukci lipidů**“ tj. tukových buněk a pomáhají udržovat svaly v kondici.

▼ Vodní hospodářství podpoříte dodáním minerálních látek do organismu, odkyselení organismu taktéž pomůžete kapkami **DIOCEL BIOMINERÁL**, které díky octovému základu taktéž přispívají k vyrovňování acidobazické rovnováhy organismu. Macerát šungitu **obsahuje vyváženou skladbu koloidních minerálů v organické formě, které tělo dokáže maximálně využít.**



▼ Ledviny a močový měchýř chraňte před prochazením, doplňte tělu fytolátky, které podporují prokrvení, jako např. **VENISFÉR** kapky, které díky



obsaženému extraktu bylin pomáhají s mikrocirkulací krve. V lednu a únoru budou k dispozici spolu s kapkami DIOCEL s 15% slevou.

**Přejeme hodně zdraví
Vaše Diochi** 🍀

NOVÝ PRODUKT 2023

ŘECKÝ PENTAGRAM® DELTAVIR



Hlavním tématem Řeckého pentagramu je ZÁNĚT. Akutní zánět může začít jako obrana organismu, kde cílem je zbavit tělo nebezpečného vetřelce. Pokud se však obrana včas „nevypne“, může imunitní systém těla udržovat zánět v chodu až k zánětu chronickému. Vzniká tak autoimunitní porucha, při které imunitní systém slepě útočí na vlastní zdravé buňky tkání těla. Napadá klouby, střeva nebo jiné orgány, jako by byly plné patogenů. Zánětlivá reakce se rozšiřuje a poškozují tělo místo jeho hojení.

A to je důvod, proč vznikl Řecký Pentagram, který celistvě pomáhá řešit důsledky zánětu projevujícího oslabením energetického systému člověka. Pentagram začíná Alfou a končí Omegou, neboť vy jste Alfa a Omega všeho!

Prvním produktem jsou již velmi úspěšné **ALFA ARTRIZONE kapsle**, které jsou svým obsahem zaměřeny na zastavení zánětlivých procesů v kostech a kloubech, tedy v meridiánu ledvin.

Druhým protizánětlivým produktem z řady Řeckého Pentagramu jsou **DELTAVIR kapsle**. Je to bioinformační posilující doplněk stravy, který harmonizuje celý energetický systém těla.

Jeho hlavní působností jsou **buňky, játra, trávicí systém, čištění krve, klouby, cévy, srdce, nervový systém, mozek a v neposlední řadě má vliv na zpomalení stárnutí spolu a fungování imunitního systému.**

Názvy produktů nesou jména řeckých bohů – Alfa artrizone je přiřazen Poseidonovi, Deltavir bohyni Démétér.



Kapsle obsahují extrakty bylin, proto je jejich účinek silnější než u kapslí obsahujících byliny jako takové. Deltavir kapsle mají silné protizánětlivé účinky, díky kterým pomáhají s **ochranou buněk, působí na nervový systém, pomáhají s alergiemi různého původu a zároveň jej ocení muži při problémech s prostatou**. Lze je použít na jakékoliv pozici v klasickém čínském pentagramu, protože působí na všechny orgány člověka. Zrychlují proces regenerace a prodlužují aktivní život. Božské produkty *Řeckého pentagramu* a jejich vzájemná interakce s ostatními produkty Diochi nám dávají zcela nové možnosti regenerace člověka.

Deltavir kapsle obsahují vedle černuchy seté, perily křovité, silice vousatky smilkovité i další dva druhy **vitálních hub** – žampion brazilský a korálovec ježatý:

1. Žampion brazilský

(*Agaricus blazei murill*)

– synonymum *brasiliensis*:

V Japonsku se jí říká Himenatsutake. Říká se jí také božská nebo mandlová houba. Má výjimečné aroma a dobrou chuť. Vzhledem je velmi podobný ostatním žampionům, ale je mnohem větší. Vyskytuje se v Brazílii, Peru a Japonsku. Houba se pěstuje pro konzumaci i léčebné účely. U nás je tato houba známá pod označením žampion mandlový, které si vysloužil pro **typicky mandlovou chuť a vůni**. Obsahuje širokou škálu

vitaminů skupiny B, jako jsou B1, B2, B3, B9, dále pak provitamin A a E. Co se minerálních látek týká, nechybí draslík, vápník, železo, fosfor, selen a zinek.



Vyznačuje se svými **antibakteriálními, antibiotickými a antidiabetickými účinky**, napomáhá stabilizovat hladinu krevního cukru, pomáhá předcházet procesu kornatění cév, chrání před vznikem karcinomu. Obsažené aminokyseliny obsahují mnoho tryptofanu, které působí na emoční vyrovnanost a pomáhají zmírňovat projevy neurologických onemocnění. Nejvíce zastoupeným minerálním prvkem je zde **draslík**. Ten zodpovídá za celou řadu důležitých funkcí, jako je srdeční činnost, regulace krevního tlaku, zajištění svalového tonu a stálosti vnitřního prostředí, tzv. homeostázy. Dále se podílí na vodním hospodářství, chová se jako diuretikum, tj. že z těla **odvádí toxické látky** a nepotřebné metabolity. Dále houba obsahuje vysoký podíl **beta-glukanů** zvyšující výkonnost našeho imunitního systému. Ty vyživují makrofágy kolující tělem, aby pohlcovaly a zneškodňovaly cizí, nefunkční, mrtvé či nemocné buňky. Mimo jiné napomáhají v procesu hojení ran, tlumí záněty, a díky velkému podílu na imunitních reakcích řadíme beta-glukany mezi **významné antioxidanty**. Žampion brazilský obsahuje výrazně více beta-glukanů než v současné době propagované houby shiitake či reishi. Dokonce i **enzymatická aktivita** je u této

houby **trojnásobně vyšší** než u housenice. Houba je bohatým zdrojem antioxidantů, které ničí volné radikály, ochraňují DNA buněk před stárnutím a prodlužují jejich život. Proto se jí říká houba dlouhověkosti.

2. Černucha setá

(*Nigella sativa*, kmín černý):

Obsahuje celou řadu účinných látek, které umí **vypuzovat celou řadu parazitů z těla**, zejména použití společně s produktem Deviral, Astomin, Nervamin a čajem Detoxin. **Ochraňují orgány před působením různých chemických látek** – buňky, ledviny, játra, CNS, žaludek, srdce, mozek, mícha a dalších orgány. Pomáhá snižovat vysoký tlak, působí diureticky při otocích, proti průjmům, při nechutenství, zlepšuje zažívání a také stav pokožky.



Nigella sativa také prokázala potenciál k léčbě onemocnění kostí a svalů. Podporuje dělení a množení kostních a svalových buněk. **Urychluje hojení zlomenin a spolu s Alfa artrizone i regeneraci chrupavek**. *Nigella sativa* díky svým neuroprotektivním, antioxidačním, protizánětlivým a ochranným funkcím se ukázala být účinnou v prevenci a postupu Alzheimerovy choroby.

3. Perila křovitá

(*Perilla frutescens*):

Obsahuje přibližně 400 druhů účinných látek, které mají



antidepresivní, sedativní, antispasmodické, analgetické, antimikrobiální, antioxidační, antivirové i antialergické účinky. **Používá se** při léčbě astmatu, plicních potíží, ucpaném nosu, nachlazení, chřipce, kašli, úzkosti, depresích, zvracení, alergiích, nádorech, intoxikaci, horečce, bolestech hlavy, zácpě, bolestech břicha a zažívacích potížích. Výtažky z perily ochraňují žaludek proti vzniku žaludečních vředů z léčiv na bolest, pomáhají proti Alzheimerově a Parkinsonově chorobě, zánětu žil, snižuje **LDL cholesterol** a krevní tlak.

4. Korálovec ježatý (*Hericium erinaceus*):

Má vysoký obsah bílkovin v sušině, draslíku, zinku, železa,

germania, selen, fosfor a nízký obsah sodíku. Obsahuje všechny aminokyseliny důležité pro lidské zdraví, dále polysacharidy a polypeptidy. Je doporučován na posílení nervového systému, optimalizaci hladiny cholesterolu, pozitivně ovlivňuje funkci žaludku, zažívacího a močového ústrojí, pomáhá při únavě a stresu. Pomáhá udržovat pružnost a průchodnost cév a srážlivost krve. Překvapuje



především svými **protinádorovými účinky**, výrazně pomáhá celému **imunitnímu systému a trávicímu ústrojí**. Je skvělý i při **léčbě žaludečních a dvanácterníkových vředů**. Blahodárně působí i na **nervový systém** a zároveň odbourává **únavu**. Pomáhá stimulovat růst a tvorbu nervových buněk. Jsou s ním dobré výsledky

při léčbě roztroušené sklerózy. Zlepšuje paměť, kognitivní poruchy Parkinsonovy choroby a Alzheimerovy choroby.

5. Vousatka smilkovitá (*Cymopogon nardus*):



Citronela má antiseptické, antibakteriální, konzervační, protiparazitické, protikřečové a protiplísňové účinky. Citronela zlepšuje prokrvení, zmírňuje křeče v hladkém i kosterním svalstvu. Vhodná je tedy při žaludečních a střevních problémech, celkově zlepšuje trávení. Celkově tonizuje centrální nervový systém a povzbuzuje ducha.

*Využijte Božskou sílu přírody
– extraktů bylin, pro zdraví své
i svých blízkých. 🌿*

Poznamenejte si do kalendáře

Diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny



23. 1. 2023 14–18 hod.	PRAHA 1 , Politických vězňů 15, 1. patro <i>Info a objednávky:</i> Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 606 225 186
24. 1. 2023 10–13 hod.	PRAHA 1 , Politických vězňů 15, 1. patro <i>Info a objednávky:</i> Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 606 225 186
27. 2. 2023 14–18 hod.	PRAHA 1 , Politických vězňů 15, 1. patro <i>Info a objednávky:</i> Alena Čermáková, praha@diochi.cz, tel.: +420 606 225 186

28. 2. 2023
10–13 hod.

PRAHA 1, Politických vězňů 15, 1. patro
Info a objednávky: Alena Čermáková,
praha@diochi.cz, tel.: +420 606 225 186

Inspirace - diagnostiky

2. 2. 2023
celý den

TÁBOR, Koželužská 140,
Diagnostika stavu organismu – Oberon
Diagnostik a poradce: Leoš Poskočil
Info a objednávky: I. Vrtíšková,
tabor@diochi.cz, tel.: +420 381 258 109
Měření a následný rozbor systémem Oberon, včetně dietetiky dle TČM, stanovení vhodných úprav ve stravě a doporučení užívání preparátů DIOCHI.

Nutno
objednat
předem

ROK 2023



ROK VODNÍHO ZAJÍCE



Ing. JIŘÍ ČERNÁK

Rok 2023 je již čtvrtým rokem tzv. kovového dvanáctiletí, které zahájila Kovová Krysa v roce 2020. Ve Škole Feng Ren Shui jsme se učili, že Kovová Krysa otevírá brány do nové budoucnosti. Věděli jsme, že nás čekají velké změny, díky kterým již nebude nic tak jako dřív. Bude se postupně měnit celý svět, lidská společnost, hodnoty, systém a životy jednotlivců. A jak všichni víme, rok 2020 byl opravdu zlomovým rokem, který přinesl dosud nevídané události, které vytvořily nutnost změn.

Rok 2023 navazuje na vládu Vodního Tygra v roce 2022. Pokud chceme dobře odhadnout události a vývoj energií v budoucnosti, měli bychom umět pracovat s tzv. energií návaznosti. Ve Škole FRS tak pracujeme s energiemi Gua 3, Gua 5 a Gua 6 – minulost, přítomnost, budoucnost. Nutnost změn vyjádřil již rok 2020, ale co konkrétně se bude dít a co budeme muset změnit, se ještě navenek neprojevovalo. To byl úkol až Vodního Tygra v roce 2022. Tygr byl v tomto roce velmi silný. Měl velkou podporu Vody, která dává Tygrovi opravdu silnou energii. Proto se velmi syrově projevila jeho razantnost a průraznost a bez přikrášlení nám ukázal, co se skutečně děje, co musíme řešit a změnit v našich životech.

Tygr se pohybuje skokem a dokáže napadat ze všech různých stran. Naším úkolem bylo být co nejlépe připraveni na události roku 2022, aby nás Tygr nezaskočil a nepřekvapil. Jak ale vidíme z událostí roku 2022, nepodařilo se

to na mnoha úrovních společenského života. Ti, kdo se dobře připravili, mohli naopak náhlé a razantní změny dobře využít k rychlému startu do nové budoucnosti. Tygr reprezentuje energii Gua 3, což je vykročení vpřed. Toto vykročení by nemělo být váhavé, naopak velmi pevné a rozhodné (k tomu měl vytvořit ty nejlepší podmínky Kovový Buvol v roce 2021).



Aby nám Vodní Zajíc mohl v roce 2023 opravdu pomoci, měli bychom si uvědomit, co nového Tygr přinesl, co nového se jasně projevilo. Měli bychom to umět jasně pojmenovat, pochopit, abychom toho uměli využít.

I když se dnes zdá, že prožíváme velmi složité období (určitě jedno z nejsložitějších v moderní historii), je to období zrodu „nového“.

Energie Tygra jsou energie porodu, kdy se to nové projeví navenek. Dokud nevíme, co se nám narodilo,

nevíme, jak se o to postarat a jak nám to ovlivní život. Každý, kdo má své děti, ví, že narozením prvního dítěte se dramaticky změní život a to nejen rodičům, ale také celé rodiny, blízkých lidí z okolí apod. Narozením dítěte tak začíná úplně nová etapa života s úplně jinou kvalitou. Změní se životní hodnoty a priority, je nutné změnit podmínky života tak, aby se dítě mohlo zdravě rozvíjet, abychom se o něj mohli postarat, vychovávat ho a zajistit mu krásný život. A to by měla být hlavní úloha Vodního Zajíce v roce 2023. **Jak se co nejlépe připravit na rok Vodního Zajíce se také dozvíte na přípravném semináři Školy Feng Ren Shui 15. 1. 2023. Přihlásit se můžete na stránkách Školy FRS www.jiricernak.cz**

Zajíc by nám tak měl v novém roce pomoci adaptovat se na nové podmínky, identifikovat principy jednotlivých změn a začít tyto změny zavádět do života a to do všech jeho oblastí. Když si uvědomíme, že období Zajíce je z pohledu roku měsíc březen a z pohledu dne je to doba mezi pátou a sedmou hodinou ráno, tak je nám jasné, že to nové již začalo a nyní je





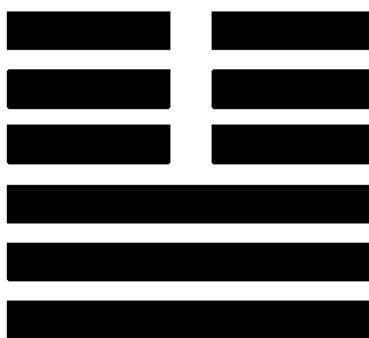
třeba se postarat o to, abychom z toho měli co největší užitek.

I když se to tak na první pohled většině z nás nemusí zdát, začíná nové období, kdy bychom se měli zaměřit hlavně na to, aby se nám dařilo lépe. Každý začátek je těžký a jak se říká, vše se rodí v chaosu. A ten teď nyní společnost zažívá. Role Zajíce je, aby zmatek začal pomalu rozplétat, aby zjistil, co a kam patří, co k čemu slouží a postupně vše začal rovnat do nového řádu a pořádku. Stejně jako se učíte starat o právě narozené dítě, také si se spoustou věcí nevíte rady a postupně tomu přicházíte na kloub.

Zajíc s sebou přináší
vyhlídky na lepší
budoucnost – ne
z pohledu kvantity,
ale kvality.

Změny, které nyní prožíváme, jsou velmi důležité. Velmi dlouho jsme žili ve světě zaměřeného na kvantitu. Dosáhlo to již takových rozměrů, že muselo dojít ke zvratu. Ve Škole FRS jsme již několik let zpátky

upozorňovali na to, že je potřeba snížit naši spotřebu asi o 30%, protože růst kvantity – chceme víc a víc a to všeho – byl již neudržitelný. Došlo ke zvratu, který nazýváme superpozitivita, která se zlomí v supernegativitu. Nyní tak přichází doba, kdy bychom se měli soustředit na kvalitu, a ne na kvantitu. Nejde o snižování kvality života, naopak, jde o to, aby nám Zajíc pomohl najít možnosti, jak život zlepšit, ale ne pomocí kvantity.



Pokud se na energii Zajíce podíváme z pohledu Knihy proměn – I Ťing (Yi Jing), zjistíme, že se jedná o hexagram č. 11 – PROSPERITA. Ten se skládá ze dvou trigramů, kdy spodní trigram je energie NEBES, kde jsou tři tvrdé jangové čáry a horní trigram je energie ZEMĚ, kde

jsou tři měkké jinové čáry. Ve výroku tohoto hexagramu se říká: „**Malé odchází, velké přichází. To je štěstí, to je pronikavost.**“ No můžeme si přát snad pozitivnější věštbu? Tento hexagram nám svojí skladbou dvou trigramů, kdy spodní (vnitřní) je jangový a horní (vnější) je otevírací jinový jasně říká, co a jak máme dělat. Vše bude záležet na nás samotných. Musíme jít do toho pevně a rozhodně (spodní trigram má jen pevné a tvrdé jangové čáry) a bude platit heslo: „*Jaký si to uděláš, takový to máš.*“ Zároveň nám ale ukazuje, že vnější podmínky jsou velmi otevřené (horní otevřený jinový trigram), a tím i nestabilní. Měli bychom být tedy připraveni na mnoho možností a variant, které mohou nastat. Ale bude opravdu jen na nás, jak tuto otevřenost pojmem. Můžeme říci: Je před námi pole neorané.

Zajíc je energie, která není bojovná. Naopak, upřednostňuje spojování a spolupráci.

Měli bychom přejít
od starého známého
„rozděl a panuj“
k novému „spojuj
a spolupracuj“.

Síla roku 2023 tedy bude ve spojování a spolupráci. Společně to zvládneme daleko lépe, než když bychom byli na všechno sami. Je to velmi vhodné prostředí pro tvoření spojení, komunit, které budou spojené společným zájmem. Stavět bychom měli na vzájemné pomoci, kdy každý může přiložit ruku ke společnému dílu. Pokud na vše budeme jen sami, bude to pro nás velmi vyčerpávající a může se dokonce stát, že nadcházející změny neustojíme a tomu bychom se měli vyhnout. Hledejme tedy možnost spojení a postupujme do nové doby společně. Může se ale také projevit trend, kdy nové komunity (spojenectví) budou konfrontovat ty staré a může mezi nimi docházet ke konfliktům. Zde to nové (nové spojenectví) bude mít více nové a čerstvé síly, staré komunity mohou naopak svoji sílu ztrácet. To může mít vliv např. na nové uspořádání a rozdělení světa. Různé zájmové skupiny tak mohou více bránit to svoje před ostatními.

Zajíc aktivuje energii Gua 3, které zahrnuje také energii rodiny. Ta bude velmi silným zdrojem naší energie. Rodina je naším nejpřirozenějším spojencem. Pokud vám tedy rodina funguje, snažte se co nejvíce sílu rodiny využívat v nastavování nového života. Je-li rodina silná, dokáže se velmi dobře postarat o jednotlivé členy rodiny, a tím se všem daří dobře. Ze Školy FRS víme,



že síla energie rodiny stojí na velmi dobrých vzájemných vztazích mezi jednotlivými členy rodiny. A právě tyto vztahy bychom měli upevňovat a rozvíjet.

Pro Zajíce je také velmi důležitá jeho „nora“. To znamená, že bychom měli mít opravdu velmi dobré a pevné zázemí, o které se můžeme opírat a čerpat z něho energii. To také souvisí s rodinou a domovem. Ochránit a zabezpečit rodinu by mělo být jedním z klíčových úkolů, které v roce 2023 budeme

mít. Pokud Zajíc necítí energii zázemí, ztrácí svoji vlastní sílu a nemusí obstát. Ochrana rodiny je pro Zajíce důležitá. Při její obraně se, jinak nebojovný Zajíc, stává nebojovnějším zvířetem zvěrokruhu. To se může projevit i negativně, kdy např. jednotlivé státy budou upřednostňovat své vlastní zájmy nad zájmy celku (to může být např. zdrojem rozkolu v Evropské unii, posilováním svých zájmů v různých oblastech světa apod.). Tomu bychom se měli vyhnout, protože to všechno nakonec oslabí.



ŠKOLA FENG REN SHUI PROSPERITY

Ve ŠKOLE FENG REN SHUI vás naučíme poznat sebe sama, své silné stránky a přirozený talent. Naučíte se, jak si vytvořit ty nejlepší podmínky pro všechny oblasti svého života - stabilní životní rovnováhu. Díky této rovnováze pak budete prosperovat v každé oblasti života.

Poznáte energie Jin a Jang, pět fází (Dřevo, Oheň, Země, Kov a Voda), 12 zvířat zvěrokruhu, 28 Nebeských zvířat, Ming Gua a metody Ba Gua. Díky nástrojům Školy Feng Ren Shui pak budete umět tyto energie využívat ve svém prostoru (domov, pracovní místo apod.) i v čase (který čas je nejvhodnější pro různé činnosti) a při práci s lidmi (typologie FRS). A jako třešinku na dortu se naučíte věštit pomocí *Knihy proměn - I T'ing (Yi Jing)*.

Přihlaste se na skolafrs@gmail.com nebo na stránkách Školy FRS: www.jircernak.cz. Škola začíná 18. 2. 2023.

Se Zajícem tedy přichází zavádění nového do života. Vše, co příroda stvoří, tedy vše nové, je nastaveno tak, aby to rostlo a sílilo. Proto vše nové, co začneme nyní budovat, má velký potenciál k tomu, aby rostlo a sílilo. Zde si musíme uvědomit, že tento potenciál má vše nové, tedy to dobré, ale i to negativní.

Máme-li ve svém životě něco negativního, měli bychom to řešit hned, protože to bude slít a pozdější řešení může být velmi složité a vyčerpávající.

Zajíc je velmi bystrý. Když ho sledujete na poli, ve volné přírodě, uvidíte, že je neustále ve střehu. Sleduje okolí a okamžitě jedná. A tak bychom se měli v roce 2023 chovat i my. Vše sledovat, dívat se, kde se co objevuje, děje, hned to vyhodnotit jako příležitost, nebo jako ohrožení a jednat. Pokud nebudeme ostražití, mohou nám příležitosti utíkat, a naopak hrozby mohou slít a oslabovat nás. Buďte tedy opravdu ve střehu, vše sledujte

a dávejte pozor, co nového vám začíná ovlivňovat život, a pak hned jednejte.

V tomto roce se vyhýbejte konfliktům. Buďte spíše přátelští a snažte si kolem sebe vytvořit velkou síť lidí, kteří vám mohou pomáhat. I vy se zaměřte na pomoc ostatním. Ve spojení bude opravdu velká síla, a kdo si to uvědomí, může v roce 2023 dosáhnout opravdu zajímavých výsledků.

Nesmíme zapomínat na to, že Zajíc bude připravovat půdu pro vládu Draka, který bude u moci v roce 2024. Drak je velká síla a moc. Má tendenci vše rozvíjet a naplňovat potenciál na maximum. Takže pokud se vám podaří v roce 2023 vytvořit ty nejlepší podmínky pro rozvoj

toho, co chcete, Drak to pak ještě více posílí.

Jak jsme již uvedli, jsme v období, kdy se nám „narodilo dítě“. Je ve svém věku ještě nesamostatné, slabé a potřebuje pomoc ve svém rozvoji. Musíme se o toto dítě starat, dávat na něj pozor a vytvořit mu ty nejlepší podmínky pro zdravý rozvoj. V roce Draka pak toto dítě vyrostе a bude chtít poznávat svět a připravovat se na jeho ovládnutí. Uvažujme v souvislostech. Rok 2022 byl rokem Tygra, který měl zabezpečit porod nového. V roce 2023 se má Zajíc o malé dítě postarat a Drak ho v roce 2024 bude rozvíjet tak, aby mohlo ve svém životě uplatnit svůj maximální potenciál. A na základě těchto souvislostí bychom se měli v roce 2023 chovat i my a využít ho na maximum. 🐉

Ing. Jiří Černák

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



INZERCE

Oznámení o veřejné sbírce

Lety Divokých hus



Ve dnech 1. – 14. 1. 2023 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch Hospice sv. Jana N. Neumanna, o.p.s.

Výtěžek z naší společné sbírky použijí na nákup povlečení, nádobí vhodné pro osoby s demencí, případně televize na infekční pokoj.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu:
27 000 000/0100, variabilní symbol 621

Hospic sv. Jana N. Neumanna poskytuje paliativní lékařskou péči těm, u nichž vítězná medicína vyčerpala všechny své možnosti. Svým pacientům garantují, že nebudou trpět nesnesitelnou bolestí, v posledních chvílích nezůstanou osamoceni a za každých okolností zůstane zachována jejich lidská důstojnost.

Ve dnech 15. – 28. 1. 2023 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch Charity Nový Hrozenkov.

Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na pokrytí prvotních nákladů projektu vybudování fotovoltaických elektráren na budovách charity.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu:
27 000 000/0100, variabilní symbol 622

Charita Nový Hrozenkov poskytuje celou řadu vzájemně provázaných sociálních, zdravotních a poradenských služeb. Ve venkovském regionu Valašska působí tato charita už 30 let. Pomáhají lidem, kteří potřebují ke svému životu asistenci druhé osoby, žít spokojeně doma.

Podpořit nás můžete také zasláním dárcovské SMS na číslo 87 777

v hodnotě, kterou si sami zvolíte:
DMSHUSY 30 nebo **DMSHUSY 60**
nebo **DMS HUSY 90**. Nadace Divoké husy obdrží 29, 59 nebo 89 Kč.

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

Více na www.darcovskasms.cz.



JAKÝ JE VÁŠ TYP CITOVÉHO POUTA?

Jistý, úzkostný,
nebo vyhýbavý?

AMIR LEVINE A RACHEL HELLER



Teorie attachmentu (anglické slovo attachment bývá do češtiny překládáno jako citové pouto či vztahová vazba) popisuje tři hlavní typy citového pouta, které se vytvářejí u dětí na základě toho, jak se k nim chovají jejich matky. „Svůj“ typ attachmentu si dítě přenáší do dospělosti, kde zásadním způsobem ovlivňuje jeho partnerské vztahy.

Jde především o to, nakolik partneři vyhledávají vzájemnou blízkost a jak na ni reagují.

Lidé s tzv. **jistým** citovým poutem se v blízkém vztahu cítí dobře, jsou milující a chovají se vstřícně. Lidé s tzv. **úzkostným** citovým poutem touží po velké blízkosti; často ale mívají obavy, že je jejich partner dostatečně nemiluje a mnoho svého času tráví úvahami o svém vztahu. Lidé s tzv. **vyhýbavým** citovým poutem vnímají blízký vztah jako ohrožení své nezávislosti, a proto si raději drží svého partnera „od těla“.

Nejde však jen o blízkost, lidé s různými typy citového pouta se liší :

- ♦ v pohledu na blízkost a intimitu ve vztazích
- ♦ ve způsobu, jakým řeší konflikty
- ♦ ve svém postoji k sexu
- ♦ ve schopnosti vyjádřit jasně svá přání a své potřeby
- ♦ v očekáváních, která mají od svého partnera a vztahu jako takového

Všichni lidé okolo nás, ti, kteří právě vstoupili do partnerského vztahu, i ti, kteří v něm žijí posledních čtyřicet let, patří k jednomu ze tří výše zmíněných typů, případně mohou patřit i ke čtvrtému (poměrně vzácnému) typu citového pouta, který je jejich kombinací. Jedno z hlavních poselství teorie citového pouta/attachmentu zní, že v partnerství jsme naprogramováni jednat určitým *předem daným* způsobem.

JAK SE UTVÁŘÍ JEDNOTLIVÉ TYPY CITOVÉHO POUTA?

Původně se předpokládalo, že typ citového pouta u dospělého člověka je výhradně důsledkem jeho výchovy v dětství. Panovala všeobecná domněnka, že váš stávající typ je podmí-

něn způsobem, jakým o vás pečovali blízké vztahové osoby ve vašem raném dětství: pokud byli vaši rodiče citliví, emočně i fyzicky dostupní lidé reagující na všechny vaše potřeby, měli byste mít jistý typ citového pouta; pokud bylo jejich chování nespolehlivé a nekonzistentní, tj. někdy vám byli k dispozici, a jindy zase ne,



měli byste mít úzkostný typ citového pouta; pokud byli vaši rodiče odtažití a necitliví, tj. udržovali si emoční a/ nebo fyzický odstup, měli byste mít vyhýbavý typ citového pouta; pokud vás vaši rodiče ohrožovali či nebyli schopni vás před ohrožením ochránit, měli byste mít dezorganizovaný typ citového pouta. Dnes ovšem víme, že typ attachmentu v dospělosti ovlivňuje i řada dalších faktorů jako genetika či další životní zkušenosti, tj. kvalita péče v raném dětství je pouze jedním z těchto faktorů.

JAKÝ JE MŮJ TYP CITOVÉHO POUTA?

Váš typ attachmentu, tj. způsobu, jakým se vztahujete ke svým blízkým lidem, můžete určit za pomoci jednoduchého testu. Vychází z dotazníku „Jak proží-

vám své blízké vztahy?“ Dotazník ECR obsahoval krátké otázky, zaměřené na konkrétní aspekty projevů vztahového chování u dospělých. Soustředil se na dvě proměnné, které jsou pro typ citového pouta určující – míru úzkosti ze ztráty vztahu a míru vyhýbavosti v partnerském vztahu. Chris Fraley (z Illinoiské univerzity) společně s Ni-

elsem Wallerem a Kelly Brennanovou dotazník později ještě přepracovali (ECR-R). Zde uvádíme jeho upravenou verzi, která se podle našich zkušeností nejlépe osvědčuje v běžném životě. Typ citového pouta bývá v čase stabilní, ale cílenou snahou je možné ho měnit. Znalost typu citového pouta vám pomůže, abyste lépe porozuměli sami sobě a snáze se orientovali ve vztazích s druhými lidmi. V ideálním případě by vám měl pomoci k větší spokojenosti ve vašich partnerských vztazích.

Pročtěte si následující tvrzení. V případě, že je daný výrok ve vašem případě PRAVDIVÝ, zakřížkujte označený čtvereček. V případě, že výrok ve vašem případě neplatí, nic neoznačujte a přejděte k dalšímu výroku.

* Upraveno podle dotazníku ECR-R autorů

	PRAVDIVÝ		
	A	B	C
▼ Často se obávám toho, aby mě můj partner/partnerka nepřestal /a milovat.	☐		
▼ Je pro mě snadné projevovat mému/mé partnerovi/ partnerce své city.		☐	
▼ Bojím se, že kdyby někdo zjistil, jaký/á doopravdy jsem, už mě nebude mít rád.	☐		
▼ Víím o sobě, že se po rozchodu nikdy dlouho netrápím.			☐
▼ Pokud nejsem v partnerském vztahu, připadám si neúplný/á a cítím úzkost.	☐		
▼ V době, kdy má můj/moje partner/partnerka těžké období, je pro mě náročné být mu/jí emocionální oporou.			☐
▼ Když nejsem se svým/svou partnerem/partnerkou, obávám se, že ho/ji zaujme někdo jiný.	☐		
▼ Je pro mě příjemné moci se spolehnout se na svého/ svou partnera/partnerku.		☐	
▼ Moje nezávislost je pro mě důležitější než mé vztahy.			☐
▼ Své nejvnitřnější pocity se svým/svou partnerem/ partnerkou nesdílím.			☐
▼ Bojím se, že když dám mému/mé partnerovi/partnerce najevo své city, nebude je opěťovat.	☐		
▼ Se svými partnerskými vztahy jsem obecně spokojen/a.		☐	
▼ Nemám potřebu upoutávat pozornost svého/své partnera/partnerky tím, že budu své chování jakkoli přehrávat/dramatizovat.		☐	
▼ Často přemýšlím o svých vztazích.	☐		
▼ Nemám rád/a pocit, že jsem na svém partnerovi v čemkoli závislý/á.			☐
▼ Mám sklon se ke svému/své partnerovi /partnerce rychle připoutat.	☐		
▼ Nemám problém říci svému partnerovi/partnerce své potřeby a přání.		☐	
▼ Můj partner/partnerka mě občas dráždí nějakou maličkostí, někdy ani nevím proč.			☐
▼ Jsem velmi citlivý/á na jakoukoli změnu nálady svého partnera/partnerky.	☐		
▼ Věřím, že většina lidí je v zásadě poctivá a spolehlivá.		☐	
▼ Co se týká sexu, dávám přednost nezávazným známostem před blízkým důvěrným vztahem.			☐
▼ Je mi příjemné sdílet se svým/svou partnerem/ partnerkou své vnitřní pocity a myšlenky.		☐	
▼ Obávám se, že když mě můj partner/partnerka opustí, už nikdy nenajdu nikoho takového, jako byl on/ona.	☐		
▼ Přílišná blízkost partnera/partnerky mě znervózňuje.			☐
▼ Při konfliktu často „ztrácím hlavu“ do té míry, že říkám nebo dělám věci, kterých později lituji.	☐		
▼ Jeden konflikt mě ještě nevede k pochybnostem o vztahu jako takovém.		☐	
▼ Moji partneři často touží po větší blízkosti, než jaká je mi příjemná.			☐
▼ Obávám se, že nejsem dost přitažlivý/á.	☐		
▼ Dávám přednost klidným vztahům a někomu se mohu zdát jako „nudný patron“.		☐	
▼ Pokud nejsem se svým partnerem/partnerkou, stýská se mi po něm/ni. Pokud jsme ale spolu, mám potřebu držet si odstup.			☐
▼ Když s někým nesouhlasím, nebojím se vyjádřit své názory.		☐	
▼ Nesnáším pocit, že na mě ten druhý „visí“.			☐
▼ Pokud si všimnu, že člověk, o kterého mám zájem, kouká po jiných, příliš mě to neznepokojí – možná jen na chvíli pocítím záblesk žárlivosti.		☐	
▼ Pokud si všimnu, že člověk, o kterého mám zájem, kouká i po jiných, jsem rád/a, že nebere náš vztah zas tak vážně.			☐
▼ Pokud si všimnu, že člověk, o kterého mám zájem, kouká po jiných, jsem z toho zoufalý/á.	☐		
▼ Pokud můj partner/partnerka ochladne a odtáhne se, zamyslím se nad tím, co se mu/jí asi stalo, ale nemyslím si, že by to nutně muselo souviset přímo se mnou.		☐	
▼ Pokud můj partner ochladne a odtáhne se, vezmu to jako fakt; možná že se mi dokonce i trochu uleví.			☐
▼ Pokud můj partner ochladne a odtáhne se, bude mě trápit, že jsem něco udělal/a špatně.	☐		
▼ Pokud by se se mnou chtěl můj partner/partnerka rozejít, snažil/a bych se mu ukázat, o co všechno přichází (trocha žárlivosti neuškodí).	☐		
▼ Kdyby mi člověk, se kterým chodím několik měsíců, oznámil, že už se se mnou nechce vidat, nejdřív by mě to asi mrzelo, ale vyrovnal/a bych se s tím.		☐	
▼ Někdy, když ve vztahu dostanu, po čem jsem toužil/a, ztrácím jistotu, že jsem o to vůbec kdy stál/a.			☐
▼ Nemám problém kamarádit se se svou bývalou láskou – konec konců máme toho hodně společného.		☐	

Fraleye, Wallera a Brennanové (2000).

Sečtete všechna zakřížkovaná políčka ve sloupci A: _____

Sečtete všechna zakřížkovaná políčka ve sloupci B: _____

Sečtete všechna zakřížkovaná políčka ve sloupci C: _____

Vyhodnocení:

Čím více výroků označíte v jedné kategorii, tím více máte vlastností odpovídajících danému typu citového pouta. Kategorie **A** představuje **úzkostný** typ attachmentu, kategorie **B** **jistý** typ attachmentu a kategorie **C** **vyhýbavý** typ attachmentu.

Úzkostný attachment: Milujete blízkost a jste schopni velké intimity. Často vás ale přepadají obavy, že váš partner takou potřebu blízkosti nemá. Partnerské vztahy obvykle zabírají velkou část vaší emoční energie. Velmi citlivě reagujete i na malé změny v náladě či chování vašeho partnera a berete si je osobně. Ve vztahu zakoušíte hodně negativních emocí a snadno se rozzlobíte. Pak máte sklon „ztratit hlavu“ a říkat věci, kterých později litujete. Nicméně pokud vás váš partner přijímá a poskytuje vám dostatečný pocit bezpečí, vaše obavy zmizí a můžete spokojeně žít.

Jistý attachment: Jste přirozeně vřelí a milující. Užíváte si vzájemné blízkosti, aniž byste se svými vztahy příliš zaobírali. Berete věci, jak přicházejí, a jen tak vás něco nerozhodí. Dokážete vyjádřit své pocity a potřeby. Rozumíte potřebám svého partnera a umíte na ně vhodně reagovat. Sdílíte se svým partnerem své úspěchy i neúspěchy a dokážete jej podpořit ve chvílích, kdy to potřebuje.

Vyhýbavý attachment: Je pro vás velmi důležité uchovat si nezávislost a soběstačnost; často dáváte přednost autonomii před intimními vztahy. Přejete si přiblížit se, ale velká blízkost je vám nepříjemná a máte tendenci držet si svého partnera „od těla“. Partnerské vztahy vás příliš netrápí a nebojíte

se odmítnutí. Nesdílíte se svými partnery svůj vnitřní svět a často slyšíte, že jste emočně odtahováni. Ve vztazích jste velmi citliví na jakékoli signály, které vám ukazují, že se váš partner pokouší kontrolovat vaše chování či ovládnout vaše území.

Kelly Brennanová společně se svými kolegy znázorňuje typy citového pouta pomocí jednoduchého grafu, který považujeme za velmi návodný – poskytuje prostorový náhled a pomáhá nám pochopit, jak spolu jednotlivé typy attachmentu souvisí. Podívejte se na následující obrázek a umístěte se na obou dvou osách, průsečík pak označí váš typ attachmentu.:



**VŠE ZAČÍNÁ
UŽ U MALÝCH DĚTÍ**

Možná vás bude zajímat trochu historie. Jakým způsobem se podařilo odlišit jednotlivé typy citového pouta? Všechno začalo pozorováním chování malých dětí.

Typy attachmentu poprvé definovali vědci, kteří pozorovali způsob, jakým se děti (obvykle ve věku od 9 do 18 měsíců) chovají při výše zmíněném testu „Neznámé situace“ (opětovné shledání se s rodičem po stresujícím odloučení, popsáném na straně 40).

Podívejme se nyní, jak byly jednotlivé typy vztahového chování definovány. Jedná se sice o popis chování malých dětí, ale podobné reakce můžeme pozorovat i ve vztahovém chování dospělých, kteří mají stejný typ citového pouta.

Úzkostný attachment: Po odchodu matky je dítě extrémně rozrušené. Při jejím návratu pak reaguje rozporuplně – má radost, že ji vidí, ale zároveň se na ni zlobí, že je opustila. Trvá déle, než je matka utiší. Jeho zklidnění trvá jen krátce; rozložené dítě matku „trestá“ – například ji odstrčí, praští sebou o zem a znovu se rozpláče.

Jistý attachment: Při odchodu matky je dítě viditelně znepokojené. Po jejím návratu je šťastné, že ji zase vidí a nadšeně ji vítá. V bezpečí její přítomnosti se rychle uklidní a vrací se ke hře.

Vyhybavý attachment: Po odchodu matky se dítě chová, jakoby se nic nestalo. Při jejím návratu na chvíli strne a ustane ve své hře,



matku však ignoruje. Nenechme se ale zmást tím, co vidíme! Ve skutečnosti není takové dítě ani klidné, ani zabrané do hry. Vědci při svých výzkumech zjistili, že jeho srdeční tep i hladina stresového hormonu kortizolu jsou stejně vysoké jako u dětí, které projevují velký neklid.

Ukázka z knihy *Citové pouto* autorů Amir Levine a Rachel Heller, vydalo nakladatelství Synergie, www.synergiepublishing.com.

Rodinné konstelace 2023

12.1. Nové počátky, Praha

9.2. Probouzení, Praha

11.2. Probouzení, Vysoké Mýto

11.3. S vůní jara, Praha

6.4. Proměny, Praha

vede Petr Jäger

www.letacek.cz/poradatel/302

SPLŇTE SI SEN!

Začněte dělat to, co vás baví!

VERONIKA NAVARRO



Jakmile vám v pondělí ráno zazvoní budík, nejspíše se dostaví žaludeční neuróza z toho, že musíte do práce, která vás nebaví. Šéf je absolutní noční můra, ale vy tam prostě jít musíte, protože účty se přece samy nezaplatí. Jestli se poznáváte, chce to změnu! Toužíte-li po práci snů, do které byste vstávali s chutí a elánem, není nač čekat. Vydejte se vstříc novým životním výzvám, které budou stát za to! Tipy, jak opustit zónu komfortu a začít dělat, co člověka naplňuje a baví, s námi vytvořila mentorka Veronika Navarro.

ZAVZPOMÍNEJTE A POPŘEMÝŠLEJTE...

Pamatujete si, čím jste chtěli být v dětství? Je naprosto jedno, jestli jste chtěli mít květinářství, být paní pokladní anebo jezdec Formule 1. Tehdy jste měli sny, ve které jste věřili, že se stanou skutečností. A někde cestou životem jste se „ztratili“ a chodíte do zaměstnání, které vás nenaplnuje, ale jen unavuje a vysává. „Pravděpodobně je na čase srovnat si v hlavě myšlenky, cíle a sny. Zkuste zavzpomínat, po jaké práci jste toužili, anebo jestli ve volné chvíli máte koníček, který by se mohl stát i vaší obživou. Nemusíte najít zálibení pouze v jedné činnosti, ale rovnou v několika. Také je možné, že to, co vás naplňovalo dříve, dnes už nemusí. Měníme se a vše kolem nás pak s tím. Zkuste si sepsat několik činností, které by vás jako zaměstnání naplňovaly, a pak se podle vnitřního pocitu pro jednu rozhodněte,“ doporučuje mentorka Veronika Navarro z www.verunity.cz. Můžete taktéž použít vyřazovací metodu, pokud jste aktivit nalezli více.

JESTLIŽE NEVÍTE...

Pokud nevíte, co vám dělá radost a cítíte „mrtvo“, nebo máte pocit, že necítíte nic, že se nemůžete najít, vyzkoušejte následující. „Doporučuji dvě věci. Zaprvé, dovolte si nevědět. Dovolte si sami sobě, že nevíte, dovolte si i ten pocit, že prostě nevím, a je to v pořádku. Protože jste doted' v životě dělali věci, které třeba nebyly tím pravým ořechovým a potřebujete se na chvíli zastavit, opečovávat se a obrátit pozornost dovnitř, abyste teprve pak mohli začít vnímat, co je to, co dělá radost opravdu MNĚ, bez ohledu na to, co říkají ostatní nebo by se mělo,“ radí Veronika Navarro.

OBAVY A STRACH

Hypotéka, auto na úvěr, domácnost s dětmi a mnoho dalšího se vám v hlavě vynoří v případě, že jen vyšlete myšlenku o změně zaměstnání. Tyto nemalé závazky vám mohou bránit ve změně, o kterou už si tělo i duše říkají dlouho. „Žádná změna není jednoduchá, a už vůbec ne ta, která se týká vašeho zaměstnání. Jenže ty obavy a strachy, které se vám dostavují, jsou často větší v naší hlavě a zdaleka nejsou neřešitelné.

Zkuste si je pojmenovat, sepište si, čeho přesně se bojíte a také to, co nejhoršího se může stát, pokud ve změně práce neuspějete,“ sděluje Veronika Navarro a dodává. „Když se zastavíte, dopřejete si čas a podíváte se na situaci a své strachy konstruktivně, zjistíte, že to není nic tak hroživého, je to tak? Když si strachy pojmenujete, najednou nejsou tak děsivé. A to, co se stane potom, jakmile projedete „údolím strachů“, bude báječné. Ten pocit naplnění, spokojenosti, vítězství prostě

zvedali opravdu ze dna. **A zvládli to!** Pamatujte, kdyby to bylo jednoduché, dělali by to úplně všichni. Cesta změny není pro každého. Člověk se musí velmi odhodlat a být natolik přesvědčený o své změně a správnosti snu, že nakonec uspěje.

CO NA TO ŘEKNE OKOLÍ?

Kolik lidí v blízkém okolí vás podpořilo, když jste chtěli cokoli změnit? Nikdo?



stojí za to.“ Volání po tom, dělat co vás baví, je vždy mnohem silnější, než strach opustit to, co člověka nebaví, jen je třeba překročit strach. „Jakmile ho překročíte, přijmete nejhorší možnou variantu, pochopíte, že nikdo jiný to za vás neudělá a uděláte první krok, reálnou akci a rozhodnutí v životě, pak vám život půjde naproti. Bude před vámi skládat puzzle tak nečekaně, že tomu možná někdy nebudete ani sami věřit, a už vůbec byste je rozhodně sami nevymysleli. Zásadní je ale jít do akce, nezůstat jen u doufání a teorie,“ říká Veronika Navarro.

Jsou lidé, kteří šli za tím, co je baví a naplňuje, přestože měli hypotéku nebo malé děti, dokonce dluhy nebo se

„Ze zkušenosti s klientkami za nejnáročnější v tomto procesu, vnímám kritiku a nepochopení okolí. Často se toho klientky bojí, aniž by ještě vůbec začaly a věděly, jak okolí vůbec bude reagovat. Projektují si tak do reakcí okolí něco, co vůbec nemusí nastat a používají to pro uhýbání před svým rozhodnutím,“ sděluje Veronika Navarro. Vztahy někdy bývají velmi náročné a je to velmi komplexní téma, takže nelze dát jednoznačný návod pro všechny. Nicméně každý z nás žijeme svůj život a každý z nás si zaslouží ho žít šťastně a naplněně. Vždy je na místě samozřejmě komunikace, otevřená a upřímná, ale pokud ji druhá strana s respektem nenaslouchá, pak se nesnažíme přesvědčovat ani ospravedlňovat, ale vyslechněme, zjistíme, zda

na tom něco je, ale jděme si stále dále
za tím, kam chceme a potřebujeme.

„Věřím, že když je člověk šťastný, přeje naplno štěstí i ostatním, když člověk respektuje sebe sama, s respektem zachází i s ostatními, a pokud má člověk naplněný svůj pohár, teprve tehdy může skutečně pomáhat ostatním a světu. A to vše bychom měli mít na paměti, když se necháváme upozadit a ovlivnit možným nebo skutečným nepochopením okolí či rodiny,“ říká Veronika Navarro

ZATOČTE S VÝMLUVAMI A NIC UŽ VÁM NEBUDE BRÁNIT V CESTĚ

„Možná to bude znít jako klišé, ale vždy jsme to jediné my sami, kdo si brání ve štěstí a kdo má zároveň moc věci změnit. Ukazují nám to lidé, kteří v ohromně těžkých podmínkách a okolnostech, ať už ve vnějším světě, nebo přímo ve svém životě či zdraví, našli vnitřní sílu a změnili tyto okolnosti nebo využili jejich potenciál a dary pro sebe. A pak jsou tu lidé, kteří mají třeba i podmínky velmi příznivé, ale jejich život díky vymlouvání, odkládání nebo vyhýbání se vyvíjí úplně jinak,“ upozorňuje Veronika

Navarro. Navíc věta, že si bráníme sami, může někoho vést k obviňování se a k tomu, že se vlastně nikdy nezvedne. Neobviňujeme se, i když si bráníme sami, neznamená to, že se za to budeme „bičovat“. Je potřeba to prostě nechat v minulosti, podívat se do budoucnosti a jít jí velmi aktivně vstříc.

Na tuto otázku doporučuji každému, aby si odpověděl sám, protože každý má vždy odpovědi k dispozici v sobě. Čím si bráním dělat to, co miluju? A případně ji doplnit o otázku, proč si bráním? A pokud si nebráním nebo jsem připravený si přestat bránit, co budu dělat odted' jinak?“ uzavírá mentorka Veronika Navarro z www.verunity.cz

*Příběh mentorky Veroniky Navarro:

Společně s manželem jsme začínali náš první projekt ve chvíli, kdy jsem po odchodu z předchozího projektu byla už nějakou dobu doma bez příjmů a manžel věděl, že jeho práce v korporátu už ho nenaplňuje. Měli jsme hypotéku na dům a taky myšlenku na projekt, a tak jsme

do toho šli. Abychom ho mohli opravdu rozjet, vzali jsme si ještě půl milionový úvěr do začátku a manžel odešel z práce. Zůstali jsme tedy na začátku rozjezdu projektu s hypotékou, úvěrem a oba bez práce. Věděli jsme, že pokud se nám projekt nepovede rozjet, nejhorší, co se může stát je, že půjdeme oba někam do práce, přestěhujeme se do zpět do bytu a dluh holt budeme splácet delší dobu.

Byl to risk? Ano, a ne každému to takto může vyhovovat a ne vždy je to nutné to udělat tímto způsobem, vůbec to není návod, ale je to znázornění toho, že diskomfortním rozhodnutím a postavením se za to, co chci, se opravdu nevyhneme. Pokud bychom měli vyčkávat na ideální podmínky, taky se nemusíme do konce života dočkat. A to vnímám jako rozdíl mezi lidmi, kteří opravdu dělají, co je baví a naplňuje a jsou v tom dobří a úspěšní. My se s manželem do práce už nevrátili a projekt se nám díky plné pozornosti a pevnému rozhodnutí povedlo rozjet tak, že jsme si vydělávali mnohonásobně víc, než oběma našimi pracemi předtím a ještě u toho měli kopec volného času. 🍷

Veronika Navarro www.verunity.cz

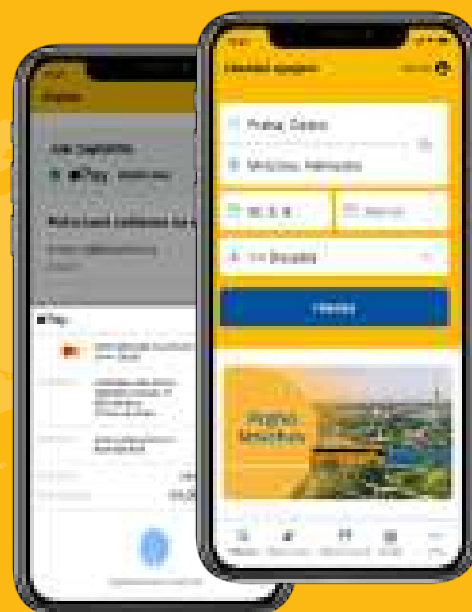
Autorka mnoha projektů, online programů, meditací, podcastů a další tvorby, skrze kterou pomáhá přebírat odpovědnost a moc nad svým životem, žít svůj potenciál, převádět teorie do praxe, znát JAK a žít tak naplněný život v hojnosti, lehkosti, pravdě a lásce. Ne o tom mluvit, ale ŽÍT to.



INZERCE

REGIOJET

Svezte se žlutou linkou



regiojet.cz

Naše země A CESTA RŮŽE A GRÁLU

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



Středověké legendy o dámě s bílým jednorožcem a lovu na jednorožce lze považovat za hvězdné mýty, jež vznikly na území starověkého Egypta a symbolicky vypovídají o novém osídlení Země ze souhvězdí Jednorožce, jehož součástí je také mlhovina Roseta

Příchod obyvatel ze souhvězdí Jednorožce se zřejmě uskutečnil v době, kdy Země byla zpustošena po hvězdné válce a obyvatelstvo zde téměř vyhubeno. I když tito noví kosmičtí osadníci dorazili jen v menším počtu, navázali na starší činnost výsadek ze souhvězdí Orionu a ze Síría a na Zemi zanechali své kosmické stanice i s podzemními technologiemi, jež měly umožnit jejich adaptaci pro pobyt na Zemi, a poté i přispět k rozvoji pozemské vědomé společnosti. Jejich domovina se nalézala zřejmě v systému trojhvězdy beta-Monocerotis, odkud pocházel Ježíš, a v mlhovině Roseta, kde se nacházel hvězdný domov Marie Magdalény. Tito se stali zakladateli duchovní dynastie Svatého grálu, a to po mužské linii od Ježíše a jeho nevlastní sestry Marie Salomé a po ženské linii od Marie Magdalény a apoštola Bartoloměje.

Grálské rody známe ze slovansko-keltské historie jako rod bílé a červené růže a ze Skotska jako rod bílého Jednorožce.

Potomci grálských rodů byli zastoupeni také mezi vládci Velké Moravy, a proto jsou i se svými znaky na štítech vyobrazení ve znojenské rotundě, kde je v malbách zachycena nejstarší panovnická genealogie u nás. Na slovanských územích se tyto rody usazovaly již od prvních století nového tisíciletí a provazovaly se s místními kmeny za vzniku rodů Růže, Hvězdy a Bodce. Na naše území přišly po obchodních stezkách přes Černomoří ze severu i z jihu v době stěhování národů v 2. – 7. století. I když je historie Evropy značně zkreslená, lze říci, že již v neolitu zde pobývala bílá rasa, za jejíž předky lze považovat hvězdné národy ze souhvězdí Orionu, Jednorožce, ze Síría a taktéž Hyperborejce, kteří osídlili nejprve severní země, a to ze souhvězdí Velké a Malé medvědice, Orionu a Lva, jak se uvádí ve slovansko-árijských védách. Zanechali na našem území i své kosmické stanice, jež se časem proměnily v zemské svatyně, kde působily pramatky budoucích pozemských dynastií, jež přijaly od hvězdných obyvatel symboly Hvězdy a Růže, zatímco symboly Jednorožce a z něho odvozeného Bodce se

vztahují k praotcům a k mužské linii grálských rodů, jež se na daných územích pak po mnoho staletí geneticky provazovaly, aby udržely vysokou vibraci své krve, a tím i svou duchovnost, čímž navázaly na nejstarší tradici starověkého Egypta. V době velkomoravské se u nás usadily grálské rody Růže, Hvězdy, odkazující se na mlhovinu Roseta, a Bodce, upomínající na souhvězdí Jednorožce.

K nejznámějším předkům těchto grálských rodů patří Panna Marie, Ježíš a Marie Magdaléna, kteří měli být hlavními nositeli duchovní obrody lidstva na Zemi na počátku nového tisíciletí, kdy původní odkaz starověkého Egypta byl již zaslepen. Působení Ježíše, mysteriálně vyškoleného v Thovtově chrámu v egyptském městě Hermopolis, jenž své poznatky následně obohatil o poznání ze studijní cesty po Indii, Tibetu a Sýrii, a jeho duchovní partnerky Marie Magdalény i kněžek z jejího okruhu včetně Ježíšovy matky Marie, měly zajistit příklon lidstva k nové spiritualitě, avšak jejich duchovní odkaz byl hned na počátku podkopán a zneužit temnou stranou. Díky patriarchálnímu nastavení vznikající mužské církve za podpory Římanů a Židů byli stoupenci pravého učení Ježíše pronásledováni a vytlačováni ze svých domovů na celém Předním Východě. V důsledku toho na území Velké Moravy v době stěhování národů dorazilo

mnoho nových osadníků ze Sýrie a Turecka, jejichž spiritualita byla spjata s gnostickou mystickou cestou Ježíšova učení i s mysterijní cestou Marie Magdalény, kteří se pokusili nenásilným způsobem splynout s místním obyvatelstvem, respektující jejich spiritualitu, neboť slovansko-keltská duchovnost nebyla v přímém rozporu s jejich věroukou, což symbolicky naznačuje i mýtus o Dámě s bílým Jednorožcem.



Dochovala se vyobrazení různých scén z tohoto mýtu, kde dáma bývá nejčastěji zachycena ve dvou polohách, a to jako panna v zahradě uzavřené z důvodu vyjádření její panenské čistoty, v jejímž klíně mohl jedině nalézt bílý jednorožec spočinutí, anebo jako matka s dcerou, držící grálský pohár hojnosti, jež jsou z obou stran střeženy bílým



Znojemska rotunda

jednorožcem a lvem, kteří drží praporce s lunárními symboly bohyně, kde jednorožec je spojován s duchovností a lev s tělesností. Obě témata naznačují existenci grálských rodů s jejich skrytou symbolikou, jež s nimi byla spjata. Je třeba si zde uvědomit, že všichni zástupci hvězdných národů na Zemi museli zpočátku velmi hlídat své pokrevnosti a vzájemné genetické provazování se zástupci jiných ras, neboť nevhodným mísením mohlo dojít k vážným genetickým poruchám u jejich potomků. Proto grálské rody vždy hlídaly způsob vzájemného provazování, na což upozorňuje panenská čistota Dámy s Jednorožcem.

V druhé verzi mýtu známé jako „Lov na jednorožce“ je v několika scénách zachyceno jeho pronásledování lovci



Lov na Jednorožce, tapisérie 15. století, hrad v Edinburgu, Skotsko

se psy, čištění řeky jednorožcem od jedu pomocí svého rohu a jeho následné chycení, zabití a nesení do hradu, kdy však on i nadále zůstává živý, což zde symbolizuje vzkříšení. Tento mýtus zřejmě odkazuje na pronásledování uprchlíků ze souhvězdí Jednorožce zástupci negativní civilizace ze souhvězdí Malého psa, jež se nalézá v jeho blízkosti. Ti zřejmě také zabránili zničením jejich teleportačních pozemských stanic tomu, aby se zde obyvatelé z Jednorožce ve větším počtu usadili.

Podívejme se nyní, jak jsou s těmito legendami spjaty naše nejstarší dějiny, v nichž od počátku působily grálské rody, jak to dokládá výzdoba znojemske rotundy s vyobrazenou panovnickou genealogií. Již jsem uvedla, že symbol Růže i Hvězdy je znám již ze starověkého Egypta, kam se díky centrální teleportační stanici v Gíze na Zem kdysi dostalo mnoho hvězdných osadníků, kteří pak začali budovat další stanice na nově osídlených územích. Symbolika červené a bílé růže se zrodila již ve Velké pyramidě a stala se součástí dalšího duchovního vývoje na Zemi, kdy se díky misi Ježíše a Marie Magdalény tento vliv přesunul nejprve na Přední Východ a počátkem nového tisíciletí pak do Evropy. Na naše území přicházejí potomci dynastií Růže a Jednorožce z Palestiny, Sýrie i Turecka, vytěšňování misii apoštola Pavla

a novou římsko-židovskou církví a později též Araby, kteří sem ve velkém počtu na počátku 7. století přicházejí.

Rodové zemědělské komunity hlavně ze Sýrie, kde vzniklo v prvních stoletích nového tisíciletí několik set kamenných sídel, se postupně stěhují po suchozemských i námořních cestách do Evropy a po svém příchodu na nová území se zde provazují se slovanským i keltským obyvatelstvem za vzniku nových grálských dynastií. Na Moravě se usazují nejprve na úrodném jihu, kde nově zavádějí i pěstování vinné révy, a kde poté zanechávají ve vybraných místních rodech své ženy, zatímco muži pak odsud dále putují podél řek do Čech i do sousedních slovanských krajin. Vzájemným příbuzenským provazováním tak u nás nakonec vznikly tři mocné grálské rody budoucích Vršovců, nesoucích symboliku příčných pruhů, kteří se usadili nejprve na Znojemsku, a poté přešli do Chřibů, spřízněné rody Růže a Hvězdy – budoucí Vítkovci a Šternberkové, a rod Bodce, který známe jako Mojmírovce, jejichž hlavním sídlem byla nedobytná starověká pevnost Znojmo. S tímto rodem byla úzce spřízněná také linie knížete Svatopluka s vazbou na Slezsko.

K hlavním grálským rodům Velké Moravy patřili tedy Vršovci, jejichž hradě se nalézalo na hoře sv. Klimenta,



Svatý Václav, 14. století



Klanění rodu Růže, nástěnná malba 14. století, kostel sv. Petra a Pavla v Načeradci

a jejich duchovní centrum ve Velehradu, dále Mojmírovci sídlící ve Znojmě, s duchovním okrskem v Louce, kde po přijetí křesťanství stávala také metropolitní bazilika sv. Bohorodičky a kde bylo za Metoděje sídlo arcibiskupství. Rod Hvězdy se zřejmě usadil na Olomoucku a rody Růže sídlily ve slovanském Podunají a na severovýchodě země, což se dá usoudit jen z mladších českých dějin a z historie těchto rodů, jež po pádu Velké Moravy přesídlily do Čech. Za nové hlavní sídlo si Vršovci tehdy zvolili strategické hradiště ve Vraclavi na obchodní stezce do Čech, neboť zřejmě tvořili i doprovod nového českého knížete Bořivoje z rodu Mojmírovců. Za jejich potomky lze ve středověku považovat např. šlechtický rod Rýzmbereků s heraldickými znaky příčných modrých pruhů, jež symbolizují tři hlavní západočeské řeky Úhlavu, Úslavu a Radbuzu. Červené pruhy u dalších příbuzných rodů zřejmě odkazují na původní grálské rodové linie. Z Vršovců pochází také sv. Václav, ve znojenské rotundě vyobrazený jako vyvolený panovník se štítem s příčnými pruhy, jeho babička sv. Ludmila a s nimi spříznění sv. Prokop, sv. Ivan a sv. Orosie.

Z velkomoravského rodu Hvězdy vznikly rozrodem budoucí moravské a české rody Šternberků a z rodu Růže

Slavníkovci a předci Vítkovců, z nichž se pak vyvinula slavná dynastie rodu Růže, a to na počátku růže bílé po ženské a růže červené po mužské linii. Rody bílé růže sídlily od pradávna podél jižní hranice naší země a v Podunají na území dnešního Rakouska, zatímco rody červené růže původně obývaly severovýchod Moravy a jejich území se postupně rozšiřovala až do středních Čech s centrem na hradišti v Libici, jež se stalo hlavním sídlem Slavníkovců, nových držitelů červené růže. Pocházel odsud také sv. Vojtěch, první rodový světec a nositel symbolu červené růže na svém praporci. Zajímavý je příběh, jak se dostala červená růže do jeho držení, neboť ta byla původně symbolem grálských kněží ve svatyních Bohyně. Dnes již není známo, že červenou růží propůjčila Slavníkovcům sama sv. Ludmila, kněžka svatyně červené růže na severu Moravy, jež se na své cestě za budoucím manželem knížetem Bořivojem zastavila na Libici, aby tomuto grálskému rodu červenou růží, která v křesťanství již nabyla nový kristovský význam, osobně propůjčila, aniž tehdy tušila, že bude tento výsostný symbol zástupci tohoto rodu zneužit.

S historií rodu Růže jsou v naší historii spjati Vítkovci, za jejichž praotce je obvykle považován Vítek z Prčice.

Díky účinné budoucí falsifikátorské činnosti Rožmberků, držitelů červené růže, je historie tohoto rodu dokonale zkreslená, a proto je třeba ji narovnat. Nedávno byla odkryta nástěnná středověká malba v kostele sv. Petra a Pavla v Načeradci – jednom z nejstarších sídel pod Blaníkem, na níž je zachyceno zcela netradiční Klanění tří rytířů a dvou jeptišek v bílém neznámé světi s halapartnou. Vzhledem k nezvyklému atributu halapartny tuto světeckou postavu historici z neznalosti označili za světce, i když se zde prokazatelně jedná o ženu a světi z rodu kněží Bílé růže, zřejmě sv. Vilemínu, jak naznačuje erb s bílou růží na zeleném poli u ní vyobrazený. Město Načeradec bylo založeno již v 12. století vladkou Načeradem z rodu bílé růže, jehož tři synové měli být z důvodu jejich budoucí rovnosti pojmenováni stejně jako Vítkové, k nimž patřil také známý Vítek z Prčice, dnes považovaný za praotce rodu. Tato malba dokládá jiné a původní „dělení růží“ za vzniku tří hlavních grálských linií rodu, a to pánů z Načeradce a Krumlova, Hradce a Landštejna.

Tři rytíři adorující světi Vilemínu v doprovodu kněží Bílé růže vyobrazených zde jako jeptišky v bílém oděvu tedy představují původní a hlavní rozrod, v němž však Rožmberkové



Lov na Jednorožce, tapisérie 15. století, hrad v Edinburgu, Skotsko

zřejmě nebyli zastoupeni. Proto se zasloužili o změnu historie rodu Růže, aby nakonec zaujali pozici nejdůležitější. Dosáhli toho zfalšováním královských i rodových listin, kolaborací s katolickou církví, zajištěním vyvraždění pánů z Krumlova, čehož se na základě jejich intrik ujal sám český král Václav II., a stáli také za zradou a vraždou významného českého krále Přemysla Otakara II. na Moravském poli, za což obdrželi podporu papeže a jeho svěřence Rudolfa Habsburského. Později se jim podařilo vehnat do bratrovražedné války s pány z Hradce také pány z Landštejna, držiteli bílé růže, v níž zahynul poslední významný zástupce rodu Landštejnů. Z původní grálské trojice zbyl již jen rod pánů z Hradce, který se jim nepodařilo ani po bitvě na Moravském poli z jejich výsostné pozice odstranit, a proto s nimi uzavřeli dohodu, jež poté vedla k vzájemnému respektu.

Díky těmto uvedeným činům se sice rod červené růže – Rožmberkové stali postupně nejvýznamnějším šlechtickým rodem v naší historii, avšak již velmi záhy ztratili své grálské pokrevnosti i postavení. Za jejich první zrádný čin, jenž vedl k jejich postupnému duchovnímu úpadku, lze označit již vraždu sv. Václava, kterou spáchali ve spolupráci s Němci, usi-

lujícími o německou nadvládu v Čechách. Označení knížete Boleslava za bratrovraha je výmyslem německých kronikářů a hlavního falsifikátora našich dějin kronikáře Kosmase, vyškoleného v německém církevním prostředí. Stáli také za vraždou sv. Ludmily i za dalšími podlémy činy v naší rané historii. Slavníkovc biskup sv. Vojtěch z tohoto rodu byl zabit ve službě papeže jako bigotní misionář při evangelizaci slovanských krajin, čímž jasně naznačil budoucí orientaci Slavníkovců směrem na latinskou církev, zatímco vládnoucí rod Bodce v Čechách, za jehož zakladatele lze považovat prvního přemyslovského knížete Bořivoje, zřejmě syna velkomoravského knížete Rostislava, byl orientován na východ a na Byzanc. Tuto východní orientaci zastávali také sv. Prokop, sv. Ivan i sv. Orosie z rodu Vršovců, jejichž spiritualitu se snažila katolická církev ve spolupráci se Slavníkovci v zemi zaslepit.

Vítězný rod Bodce, známý jako Přemyslovci, spřízněný se všemi

třemi grálskými rody, nakonec za své hlavní sídlo zvolil Prahu se svatyněmi na Vyšehradě, původně v držení Vršovců, a v místě dnešního Pražského hradu. Vazbu na velkomoravské rody mají také polští Piastovci a moravsko-slezská knížata s půleným bílo-červeným erbem, navazující zřejmě na potomky knížete Svatopluka, které na malbách ve znojenské rotundě poznáme podle příznačného půleného červeno-bílého štítu v řadě nejstarších velkomoravských vládců. Tato symbolická barevnost se stala podkladem i pro moravské heraldické znaky a do erbu ji dostali také opavští vévodové, levoboční potomci českého krále Přemysla Otakara II., kterým bylo přiděleno samostatné vévodství. Půlený červeno-bílý podklad nesl i štít sv. Václava, jenž byl po matce z rodu Vršovců zřejmě spřízněný i se slezskými knížaty z okruhu Svatopluka, stejně jako tomu bylo u sv. Orosie, jejíž sestra měla být druhou Svatoplukovou manželkou. S grálskou minulostí naší země je tedy spjata i nejstarší duchovní a heraldická symbolika červené a bílé barvy, jež v křesťanství vyjadřuje vztah k Ježíši, Panně Marii a k Marii Magdaléně a nese též zabarvení mystické, neboť se zde jedná též o symboliku alchymickou, vyjadřující hlavní fáze Opus Magnum. Bílá barva symbolizuje ženský princip Rtuti a červená mužský princip Síry, kdy Kámen mudrců vzniká právě jejich spojením. Symbolika barev naší země byla tedy od pradávna spjata s barvami červenou a bílou, jak to můžeme vidět např. na půleném červeno-bílém štítu u sv. Václava anebo u nejstarších velkomoravských vládců vyobrazených ve znojenské rotundě. Také původní grálské rody růže nesly pouze barvy bílou a červenou, a proto se dá říci, že dodatečně vložený modrý klín na naší státní vlajce působí značně cizorodě. 🌹

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.



SANDRA POGODOVÁ:

„Všechno, nebo nic – když
pustíte vrabce, přiletí holub.“

HANA NĚMCOVÁ, foto archiv Sandry Pogodové

Sandra Pogodová je česká herečka známá z mnoha filmových a divadelních rolí. Spolu se svým tatínkem napsala bestsellery *Hod' se do pohody* a *Bud' v pohodě* a na další knize právě pracuje. Nedávno založila svůj YouTube kanál *Sandra Pogodová Official*, kde se s humorem sobě vlastním dělí o své životní zkušenosti, a mnohým tak pomáhá nastartovat cestu k sobě.

▼ **Jste herečka, nicméně v poslední době jste k vidění na různých festivalech, přednášíte, spustila jste vlastní YouTube kanál, říkáte o sobě, že jste prošla proměnou... plánujete věnovat se osobnímu rozvoji, přednáškám a spiritualitě? Chcete pověsit hrací „na hřebík“?**

Žijeme ve světě „škatulek“ a ty mě přestaly zajímat – myslím, že jsem prototypem renesančního člověka, takže se ráda realizuji ve více profesích. Pokud nastoupíte cestu seberozvoje, není cesty zpět. Nejde to. Už se vám prostě nechce vracet do starých energií.

▼ **Nicméně jako herečka dál fungovat můžete a fungujete?**

Ano, ale už mě to moc nebaví. Herectví se už nehodlám věnovat tak intenzivně jako doposud. Kupříkladu teď mi nejvíc vydělávají moje dvě knížky.

▼ **S tatínkem jste napsala knížky *Hod' se do pohody* a *Bud' v pohodě*...**

Ano, staly se z nich bestsellery, čtenáři si je doslova zamilovali. Takže kdybych se řídila výdělkem, musela bych říct, že zrovna teď jsem víc spisovatelka než herečka.

▼ **Jak přišla myšlenka začít psát?**

Vyprávěli jsme si doma historky, co se komu kde zadařilo a mě uprostřed smíchu napadlo, že by z toho byla skvělá povídková knížka, ale že neznám žádného nakladatele. Hlavou mi proběhla myšlenka: „Pane Bože, pokud má knížka vyjít, tak to nějak zařídí.“ A zařídil – několik měsíců na to jsem byla hostem u Karla Šípa ve Všechnopárty, a pár dní po odvysílání

mi napsali z nakladatelství Grada: „Dobrý den, viděli jsme vás ve Všechnopárty, umíte vyprávět příběhy, cítíte, kdy má přijít pointa, nechcete napsat knihu o čemkoliv – my vám ji vydáme.“

Vypustila jsem záměr a poprvé mi bylo ukázáno, jak se ve hmotě realizují sny a přání. Jedna cesta je, že to „ženete“ přes hlavu, snažíte se to vymyslet, pracujete na tom, ale to jde strašně ztuhle... Stojí to spoustu energie a často to nevyjde, protože mysl je velmi omezená narozdíl od srdce.

Ideální je spojit se s vaším Vyšším Já, vyslat jasný záměr a dál nic neřešit. Věci se pak začnou dít samy, aniž

byste je musel tlačit. Teď už to tak praktikuji pravidelně.

▼ **Knihu ale ve finále musíte opravdu napsat.**

Samozřejmě. Ale ten princip je požádat si, a pak být v přítomnosti, abyste zachytili a zaznamenali přicházející příležitosti – musíte být prostě dostatečně bdělí. Nesmíte poslouchat ego, které vás začne strašit a říkat, ne to nezvládneš, na to nemáš. Ono bylo zvyklé doposud všechno řídit, takže není připravené předat otež. Chce to vůbec si ho nevšímat, už ho prostě nekrmit svou pozorností. No a pak se můžete v klidu vrhnout na samotnou tvorbu. Já jsem například na psaní knížek vždy odjela do Thajska, protože tady jsem neměla klid na psaní. Seděla jsem v bungalovu na malém ostrově,





abych byla z dosahu ostatních lidí a nerozptylovala se. V knihách jsou popsány historky, které se opravdu staly, a tak jsem vzpomínala a snažila se vše vylíčit maximálně vtipným stylem. Hodně mi pomohla má herecká profese – umím pracovat s jazykem, mám bujnou fantazii, cítím tempo a rytmus řeči.

Psaní pro mne byla novinka, takže jsem neměla jistotu, jestli to bude fungovat. První povídku jsem poslala do nakladatelství s žádostí, ať mi narovinu řeknou, pokud by to bylo nepoužitelné. Dostala jsem odpověď, že se válejí v kanceláři smíchy a ať neměním ani jedno slovo. To pro mne bylo velmi důležité. Pak jsem dostala ještě báječný nápad přizvat k psaní svého tátu. Je vyučený typograf, založil kdysi divadlo s Pavlem Dostálem (bývalý ministr kultury), pracoval také v ostravském rozhlase jako hudební redaktor a mimo to ještě vystupoval 13 let s Mirkem Horníčkem. Takže nádherně vládne slovem. Věděla jsem, že má v šuplíku spoustu povídek, a protože není úplně známý, nejspíš by mu je nikdo nevydal. A to by byla škoda. Ve finále jsme zvolili systém střídání mých a jeho povídek a dobře jsme udělali. Máme rozdílný styl psaní, a knihy tak působí zábavněji a čtenář se u nich víc nasměje. Dalším bonusem je, že jsme s tátou udělali ke knihám pořad *Hod' se do pohody*. Jezdíme už několik let po celé republice a bavíme jak sebe, tak lidi. Diváci po programu odcházejí spokojení, září jak lampión a jsou šťastní, že s námi strávili hodinu a půl. A my jsme s tátou zase šťastní, že trávíme čas spolu. Celý projekt našich knížek a pořadu považuji za obrovský dárek od života, nesmírně mě to naplňuje. Baví mě být za Sandru Pogodovou a neschovávat se za role, tak jak to dělám u klasického herectví. V talk show je to úplně jiné – jste tam sám za sebe. A na to musíte být sám se sebou v pohodě, jinak to nefunguje.

▼ Jak vás napadlo založit si vlastní youtube kanál?

Začalo to nenápadně. Jak procházím v životě transformací a nabírám zkušenosti, tak jsem o tom začala mluvit do rozhovorů. Stále víc a víc



mě zvali na rozhovory už čistě na duchovní téma. Ty četlo, nebo vidělo hodně lidí a ti mi začali psát na moje sociální síť a vyptávat se mě, jak jsem to udělala, že jsem teď tak šťastná. Až do 40 jsem totiž byla hodně zamindrákovaná a nespokojená. No a já jsem najednou zjistila, že trávím několik hodin denně odepisováním na dotazy. Takže jsem se rozhodla, že nejlepší bude podávat lidem tyto informace najednou a hromadně. No a na to je internet přímo geniální. Takže jsem se rozhodla založit vlastní YouTube kanál Sandra Pogodová Official. Už tam mám prvních pár videí a odezvy od lidí jsou úžasné. Hodně mi píší, že je baví ta přidaná hodnota v podobě mého humoru. Dokážu mluvit o velkých životních trablech, kterými jsem si prošla, s velkou dávkou nadsázky a nadhledu. Humor je veliký dar, který vše krásně odlehčuje. Snažím se lidi svým příkladem inspirovat, pomoci jim zvládnout těžká životní období a posunout se dál. A nejlepší příklad je samozřejmě vlastní život.

▼ **V rozhovorech zmiňujete, že vám k transformaci pomohla iboga – jak jste se k ní vlastně dostala?**

Od třiceti let jsem zkoušela všechny možné terapie – rodinné konstelace, regresi, kineziologii, ženské kruhy... Vždy se zdálo, že problém se vyřeší, ale za nějakou dobu, jsem opět byla znovu nešťastná. Pak jsem zjistila, že existují byliny, které léčí psychiku a podvědomí. Příroda nám dala nejen byliny na fyzické neduhy, ale i velmi mocné rostliny na léčení bolavé Duše. A iboga mezi ně patří, vlastně je jedna z nejsilnějších. Užívá se z ní vysušený kořen a to se mi moc líbilo. Říkala jsem si, že by mohla můj problém vytrhnout i s kořenem. Doporučila mi ji výborná kamarádka masérka, která už terapií s ibogou prošla a moc si to pochvalovala. Ovšem příprava na terapii je vcelku náročná a není dobré ji podceňovat. Nejdřív jsem musela vyplnit třístránkový formulář o svém zdravotním stavu. Byl tam i dotaz, jestli jsem někdy brala antidepresiva. Když mě terapeut odsouhlasil jako vhodnou na podstoupení terapie, přímo před samotnou procedurou následovalo deset dní, kdy jsem musela držet přísnou bezmasou dietu, nesměla jsem pít kávu ani žádný alkohol, a dokonce jsem měla zakázaný i sex. Jde o to, aby byl člověk kompleť pročištěný a odlehčený

od těžkých energií. V samotný den terapie jsem držela úplný půst a směla jsem pít jen čistou vodu. A to byl teprve začátek, samotná terapie pak trvá dva dny a opravdu vás to prožene nejtemnějšími zákoutími vaší existence.

▼ **Co s vámi iboga udělala?**

Úplně mi to změnilo život. Před tím jsem trpěla absolutními mindráky, připadala jsem si hnusná, hloupá, nevtipná, neměla jsem se ráda. Život pro mne byl neustálá jízda zámkem hrůzy. Snažila jsem se to samozřejmě před světem tajit a dělala jsem, že jsem v totální pohodě. Jenomže vaše okolí vám vždy nevědomky nastavuje zrcadlo. Jak uvnitř, tak vně – takže jsem často slýchala vtipy na svůj zevnějšek. Například jsem na natáčení vyšla čerstvě nalíčená z maskérny a kolega na mou adresu utrousil vtip, jestli už jsem jako nalíčená nebo ne, že to nejde poznat. Zkrátka to, co má člověk uvnitř, je mu ukazováno i zvenku. Od momentu, kdy jsem si to vyřešila, mě všichni neustále chválí, jak mi to sluší a jak vypadám výborně. Jak učí kvantová fyzika – naše myšlenky a vnitřní nastavení



se zhmotňují a vytvářejí naši realitu. Na iboze se mi odblokovaly všechny negativní programy, vše se pročistilo.

▼ **Po „zámku hrůzy“ jste se „převibrovala“ někam jinam? Byl to nepříjemný proces?**

Rozhodně to nebyla procházka růžovým sadem. Iboga vám vjede do podvědomí jako píst a vytlačí všechny vaše nezdravé programy na povrch. Otevře vám srdce a vyčistí hlavu. Po dvou nocích se cítíte krásně vyprázdnění. Pozorujete svět a nemáte potřebu zaujímat ke všemu stanoviska, mít na vše hned názor, neposuzujete a nehodnotíte. Prostě jen jste. První dvě terapie jsem podstoupila v rozmezí dvou měsíců, a pak jsem si dala dva roky pauzu. Při třetí seanci jsem ibogu požádala, aby mě kompletně dočistila. To proběhlo během první noci a při té druhé se mi otevřelo třetí oko. Od té doby žiju opravdu jiný život. Už delší čas mě táhlo k pomáhání lidem sdílením svého příběhu a po terapii ibogou se to jakoby samo rozjelo.

Já navíc cítím, že dělám konečně to, co mám. Prostoupila mě jistota, že tohle je skutečný důvod mé inkarnace v tomto těle. Mám inspirovat ostatní a pomáhat jim na jejich cestě ke štěstí a spokojenosti. Herectví byla příprava, abych uměla správně volit slova, abych se nestyděla předstoupit před lidi a mluvit spatra.

▼ **Myslíte si, že tohle nalezení sebe sama se může podařit každému?**

Jsem přesvědčená, že Duše má naplánováno, kdy se probere, kdy se stane, že se spojí se svým Vyším já a následně se Zdrojem. U mě se to stalo ve 45 letech, po 15 letech intenzivního hledání smyslu života. Iboga byla až poslední kousek do skládačky. Ale je důležité říct, že každý máme svoji cestu. Lidi si občas myslí, že když do puntíku zopakují cestu někoho jiného, že dosáhnou stejného výsledku a ve stejném čase. Tak to by byl velký omyl. Pro každého je tím spouštěčem něco jiného, proto je to hledání takové dobrodružství. Někomu pomůžou meditace, někomu

iboga, nebo ayahuasca, někomu holotropní dýchání a u někoho je tím spouštěčem pobyt ve tmě. Tedy ne každý musí projít ibogou.

Cílem by mělo být spojit se svým Vyším Já. Někomu stačí meditace, někdo si dá lysohlávky, někdo jde do tmy, každý má svoji cestu. Základ je hledat a nezastavovat se, dokud tam nejsem. Nezlomit nad sebou hůl, když něco nesplní vaše očekávání.

Většinou se stává, že těsně před prozřením přichází zkouška trpělivosti. Je to takový test, jak moc vážně to myslíte se svojí proměnou. Já jsem například po první noci s ibogou chtěla odjet domů. Měla jsem pocit, že se nic nestalo. Bylo mi jen špatně od žaludku. Celou noc jsem protrpěla v bolestech a pořád zvracela. Měla jsem velká očekávání, a tak jsem byla velmi zklamaná, nicméně jsem na radu terapeuta zůstala a do hodiny

jsem začal cítit velký tlak na hrudníku, na srdeční čarkře. Pandořina skříňka se otevřela a všechno šlo ven. Začala jsem šíleně plakat a vše už pak šlo samo. Pro mne bylo důležité přijmout, že se mám odevzdat, pochopit, že tady vlastně nic neřídíme. Vše je o lásce k sobě, ke světu, o trpělivosti, pokoře a o tom, že to nevzdáte. Když člověk prochází proměnou a mění se, tak mu přestávají rozumět lidi, které má kolem sebe, protože se mu mění vibrace. Přeladuje svoji frekvenci asi jako rádio. Pro lidi, kteří s ním dříve vysílali na stejné stanici, je najednou nesrozumitelný. Ale to je v pořádku, to je normální. Někteří lidé z našeho života odcházejí a jiní do něj zase vplují. Je důležité vydržet a nevzdat to v půli cesty. Je to jako v té pohádce Princ a večernice – princ Velen se na své cestě nesmí otočit, zastavit a uhnout stranou.

▼ Chce to i vědomě si volit, v jakých frekvencích se nacházím...

Ano, když budu denně do sebe „valit“ strachy například sledováním zpráv, tak moje realita bude vypadat podle toho. Proto jsem televizi vyhodila už před deseti lety. Vědomě si vybírejte, co k sobě použít. Je to jen na vás, čemu budete věnovat pozornost. Nejvíce světu člověk pomůže, když se stará, aby byl šťastný. Rozsvítit prostor okolo sebe, aby se každý, kdo se dostane do vašeho biopole, cítil dobře. Mně se tím život velice zjednodušil. Ráno, když se probudím, poděkuji Bohu, Zdroji, popřeji všem bytostem, ať jsou šťastny a požádám Boha, abych ten den měla v sobě co nejvíce lásky, pokory a trpělivosti, abych ustála vše, co mě potká. Když pak večer jdu spát, poděkuji za prožitý den a zajímá mě jen, jestli byli lidi rádi, že mě ten den potkali.

▼ Cítíte, že jste součástí Boha, Zdroje?

Když mluvíme k Bohu, máme tendenci otáčet zrak k nebi. Jsme tak vychovaní, že Bůh je někde mimo nás, někde výš. Jenomže boží jiskra, část Zdroje, je v každém z nás. Takže teď se učím mluvit k Bohu ven i dovnitř sebe. Moje Vyšší Já je spojeno se Zdrojem. Snažím se to vnímat jako

propojené prostory, jako kdybych neměla hranice. Náboženství se nás navíc snaží přesvědčit, že na kontakt s Bohem potřebujeme prostředníka, kněze. Pokud věříte, že Bůh je mimo vás, jak můžete věřit svému Vyššímu Já, které je moudré a spojené se Zdrojem? Jedná se o změnu vnímání a prožívání.

▼ Jaká témata jsou ve vašich pořadech v kurzu?

Lidi nejvíce zajímají vztahy. To, co tu máme za úkol, není kariéra, ale právě vztahy. Proto se vtělujeme, abychom pochopili, že posláním je mít harmonické vztahy. Ty nám zrcadlí naše nitro. Proto je pro mě už nejdůležitější, abych měla láskyplné vztahy. Vztah k sobě, k Bohu, k ostatním.

▼ Potřebujete i vy sama někoho k sobě, když řešíte své problémy?

Ted' už ne, promluví si prostě se svým Vyšším Já. K tomu potřebuji soukromí a ticho. To je jeden z důvodů, proč se chci přestěhovat do Beskyd. Kamarád mi staví maringotku, kterou tam na jaře zaparkuji. Mé pražské období končí a je to tak v pořádku. Jak stárnu, vyhledávám už klid, nepotřebuji v životě tolik vzruchů, které nabízí město. Práci už jsem si zařídila tak, abych byla svou paní a mohla libovolně nakládat se svým časem. Je to o postoji a vlastním rozhodnutí – chci to takto!

*Zdroj se o vás postará,
po vás se chce jediné –
vykročte s důvěrou a buďte
připraveni na změnu.*

Musíte ale vědět, co chcete a požádat si o to. Aby nahoře bylo jasno, co byste rádi. A nesmíte se bát, jít do toho naplno. Pokud si necháváte otevřená zadní vrátka, nezmění se nic. Prostě, když pustíte vrabce, přiletí holub. Řekněte: jsem ready

na to či ono, a pak už se nestarejte, vše k vám přijde. Vy jen zůstaňte v přítomnosti a neplette se osudu do cesty otázkami, kdy už to bude a proč to ještě není apod.

▼ Asi máte dar nepodlehout strachu a neuhnout z cesty...

Musela jsem se to naučit – přišlo mi tolik zkoušek, na kterých jsem si to mohla trénovat. Ted' už vím, že o mě bude postaráno, mám absolutní důvěru, že vše se děje, jak má, aby má Duše dostala přesně to, co má.

▼ Lidé řeší obvykle zdraví, peníze, práci, vztahy...

Ve všem platí stejný princip – všechno, nebo nic. Nemůžete věřit jen napůl, to nefunguje. Zrovna zdraví je dokonalý ukazatel toho, jak žijeme. Nemoci jsou velcí pomocníci na cestě k probuzení. Naše Duše nemá moc prostředků, jak nám dát najevo, že se ubíráme špatnou cestou. K tomu právě používá nemoci. To je jediný prostředek, který má.

▼ Jak tedy komunikovat? Popisovala jste „ven, dovnitř“... Jak začít?

Musíte si udělat čas. Pokud chcete něco změnit, musíte si na to udělat prostor. Často slyším – když já ale nemám čas, udělat si čas... Tak chceš z toho kolotoče ven, nebo ne? Udělejte si každý den 20 minut jen pro sebe. Podívejte se na svůj den, jaký byl, jak jste se cítili a proč. Začněte komunikovat se svým Vyšším já. Když mluvíte ke svému Vyššímu já – poznáte to, ten pocit je nezaměnitelný. Doporučuji využít dobu pandemie k transformaci! Vždy jsem chtěla být u toho, až se začne lidstvo ve velkém probouzet, až bude procházet čistkou. No a povedlo se! Ta doba transformace začala, je to tu. I když to není jednoduchá doba, jsem naprosto nadšená, že toho mohu být součástí. 🌸

Hana Němcová

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



BYLO, NEBYLO...

Tříkrálovská legenda

EVA OVA



Tehdy bylo celé nebe v pohotovosti. Byl tam každý, kdo v něm měl svůj úděl, který se protkával bytí jedinou nitkou s místem, časem a děním, které mělo co do činění s blížícím se příchodem syna Božího na svět. Bůh si přál, aby se vše – všechny události, postavy, jevy, které se v těchto dnech na vybraném místě pro zrození přihodí, zapsaly do dějin symbolikou, stejně jako se nakonec stane s celým životem jeho Syna na Zemi. Symboly si lidé totiž dobře zapamatují, mohou z nich vytvářet talismany, tradice, a tím znovu celou událost posilovat a udržovat v dějinách.

Začalo to už předzvěstmi, které kladli andělé do mysli lidí. Nebeští alchymisté je vepisovali do úkazů na obloze, a hvězdopurci na Zemi tak hlásali předpovědi, že vyjde nová hvězda a pod ní přijde na svět nový král, král Izraele. Že to bude „král všech“ věděl jen Bůh sám – o tom raději nemluvil s nikým. Znal sílu kdysi nejschopnějšího anděla, kterému ze svého světla vlil téměř polovinu sebe, jenomže se tehdy spletl. Ve své všeobíjající lásce si neuměl představit, že jeho dar obdarovanému nepostačí, a ten se nakonec pomstí tím, že ze síly světla zrodí sílu tmy. Tento padlý anděl, vládoucí nyní druhé straně Vesmíru, by mohl slyšet vyslovené, zašeptané i zhlédnout napsané...

I tak Bůh vnímal, že tam na druhé straně tuší, co se velkého na Zemi chystá a že hned, jak přijdou na sebemenší stopu, budou škodit, jak to jen půjde. Stejně jako tomu bylo dosud.

Proto musí být ostražitý a odlákat jejich pozornost. Jeho syn musí přijít na svět v nutných podmínkách, kde by krále nikdo nečekal. A na druhou stranu, ti nejdůležitější, kteří přinesou jeho synovi nejvzácnější dary, k němu musí putovat jako boháči, nejlépe přestrojení za krále, jen tak je nikdo nezastaví a dojdou do svého cíle. Andělé mu pro tento účel vybrali tři mudrce. Měli splňovat několik Božích požadavků, kromě hluboké laskavosti a všeobíjající moudrosti:



Králové mají pocházet ze tří ras vzešlých z Noeho synů a ze tří kontinentů starého světa. Mají být různého věku – jako symboly podob časů (minulost, přítomnost a budoucnost) a mají přinést tři dary, které budou nejen symboly vzácnosti, ale také symboly tří různých skupenství. Dary důležité pro podmínky na Zemi, které tak přejdou do moci malého dítěte, aby jako Boží člověk mohl ovlivnit projevy času, hmoty, tekutin i éteru.

„Bože,“ vyruší z úvah Stvořitele archanděl Gabriel, „Myslím, že už je nejvyšší čas, abys rozžehl onu novou hvězdu. Ať mudrci stihnou dojít ke zrození tvého syna včas.“
„Gabrieli, dobře to propočítejte. Víš, že moje světlo, které bude z hvězdy dopadat na dítě, může zářit jen tři

týdny a tři dny. Jen po tu dobu bude místo zrození temnotě nepřístupné. A také mudrcové pod světlem mé hvězdy musí nejenom dojít, ale hlavně předat mému synovi své dary, aby jejich moc přešla do schopností dítěte. Jsou již naši poslové připraveni na cestu? Přijali podmínku převléci se za krále, aby jejich putování bylo co nejbezpečnější?“

„Ano, můj pane, ano. Jsou to skuteční mudrci, a tak se jim do královských šatů moc nechtělo. Ale sen, který jsme jim poslali, brali jako zjevné poselství Boží. Přijali svůj úkol a čekají, jen co vyjde hvězda, aby je vedla.“
„Dobrá tedy,“ zvedne se Bůh ze svého oblíbeného místa, dotkne se rukávu andělova šatu a dodá:
„Děkuji ti, můj milý. Stvořím tedy hvězdu, na kterou tolik astrologů, mágů a mudrců, kněží i lidí čeká. Doufal jsem, že toho nebude potřeba, že se lidé umoudří, že moje světlo v nich zvítězí. Avšak stejně jako část mého světla se v padlém andělovi přeměnila jeho vůle v tmu, i vůle lidí stává se můj dar v nich tím, čím oni chtějí. Je na čase, aby jim někdo připomněl, že by měli vědět, co činí.“

Archanděl se podíval s láskou na Stvořitele a tichounce si jen pro sebe pošeptal:
„Snad už to tentokrát pochopí!“
A v to doufá dodnes... ✨

Eva Ova je pseudonym, pod kterým pracuje česká malířka a prozaička. Poslední dobou často propojuje obojí - své ilustrace s krátkými texty. Její kalendáře takto koncipované vycházejí již několik let a v přípravě je i podobně chystaná kniha. Více na: www.eva-ova.cz, facebook.com/EvaOvaArt



VINNETOUA SI NEDÁME!

MVDr. MILOŠ JESENSKÝ, PhD.



„Poznáme ho všetci: Vinnetou, syn náčelníka Apačov – Meskalero,“ burácal už pred šiestimi desaťročiami v kinách na úvod známeho filmového dobrodružstva hlas Jiřího Adamíru (1926 – 1993). „Jeho meno žilo v každom stane, v každej chate, pri každom táborovom ohni. Bol priateľom a ochrancom všetkých utláčaných a neúprosným bojovníkom proti bezpráví.“ Nuž koľkých z nás, starších či mladších, dokázalo odvtedy toto ušľachtilé poslanstvo nadchnúť? Myšlienky, hoci aj fiktívneho indiánskeho náčelníka, ktorý hlásal, že na každom živote záleží, na priateľov sa nezabúda a mier predstavuje najväčšiu hodnotu. A predsa sme v ostatnom čase svedkami, že do pôsobivého obrazu podfarbeného sentimentálnou hudbou Martina Böttchera (1927 – 2019) zaznievajú odrazu falošné tóny. Disonancia o tom, že to bolo vlastne inak a s Vinnetouom je potrebné skoncovať. Vitajte vo svete absurdít!

NAOZAJ HORÚCE LETO

Pokiaľ Nemci počas leta neoddychovali ďaleko na exotickú dovolenku, väčšinou búrlivo diskutovali o Vinnetouovi. Štatistiky internetových prehliadačov spoľahlivo preukázali, že najčastejšie hľadanými slovami v tom čase neboli „inflácia“, „cena benzínu“ či „kríza“, ale práve meno legendárneho apačského náčelníka. Skloňovalo sa v súvislosti s kauzou, ktorá ihneď rezonovala aj v krajinách východne od domoviny Karla Maya. Ukázalo sa totiž, že verejnoprávny kanál ARD už v budúcnosti neplánuje vysielat' ikonické mayovky kvôli údajným „rasistickým predsudkom a koloniálnemu štýlu rozprávania“.

Niet divu, že reakcia verejnosti bola búrlivá a takmer okamžite sa preliala cez nemecké hranice do okolitých štátov, kde celé generácie očarila celuloidová romantika Mayových hrdinov s Lexom Barkerom (1919 – 1973) v úlohe Old Shatterhanda a Pierrom Briceom (1929 – 2015) ako Vinnetouom. A rozhorčenie to bolo preveliké, keďže aj Hella Briceová (*1953) s trpkosťou prehlásila, že manželovo životné dielo bolo tým poškpinené: „Videla som, ako veľmi tie príbehy učia ľudí hodnotám, ako je mier, kamarátstvo, rovnosť a láska. Práve nimi žil Pierre po celé desaťročia.“

AKO SA TO VŠAK LEN MOHLO PRIHODIŤ?

V auguste 2022 televízia ARD oznámila, že v budúcnosti už filmy s Vinnetouom



Vinnetou, Nšo-či, Old Shatterhand

nebude zaraďovať do svojho programu. Pritom sa toto rozhodnutie týkalo aj ďalších vysielateľov totožného portfólia – menovite staníc MDR, NDR, BR, DW, RB či RBB. V oficiálnom komuniké ARD uviedla, že už dva roky predtým skončila platnosť potrebných licencií a vedenie spoločnosti ich neplánuje opätovne nakúpiť. Okrem iného zaznelo zdôvodnenie o sledovanosti – na filmy sa díva čím ďalej, tým menej ľudí. Podľa štatistik z deväťdesiatych rokov to bolo okolo päť miliónov divákov, v súčasnosti čosi cez milión. Ako poctivá argumentácia to ale nevyznieva: ani v takej ľudnatej krajine ako Nemecko nie je milión divákov súčasne pozerajúcich film rozhodne zanedbateľným počtom.

JE SUIS VINNETOU!

Neostalo však iba pritom – reportérom magazínu „Bild“ sa totiž podarilo

zistiť, že niektorí pracovníci televízie považujú používanie označenia Indián za rasistické. Verejnoprávna dvojka ZDF síce prehlásila, že filmové mayovky bude uvádzať aj naďalej, ale toto rozhodnutie si nezabudla kompenzovať na internetovej stránke výstrahou pred stereotypným používaním slova Indián. Inak povedané, Vinnetou môže ďalej cválať v sedle mustanga na obrazovkách s logom ZDF, ale iba pod takouto podmienkou.

V situácii, kedy nebolo jasné, či ostatné televízne stanice s Vinnetouom a Old Shatterhandom ďalej počítajú, starnúce publikum odchované na ich dobrodružstvách zobralo internetové obchody útokom. V obave, ktorá prepukla medzi fanúšikmi, že budú z predaja stiahnuté ich obľúbené filmy aj na DVD nosičoch, sa

kolekcie zo šesťdesiatych rokov stali najpredávnejšími titulmi na nemeckej verzii Amazonu.

K podráždenej reakcii verejnosti sa pridali aj známe osobnosti spoločenského, kultúrneho a politického života. Začali sa dožadovať vyváženej a zodpovednej debaty v snahe zastaviť nemiestny aktivizmus proti Vinnetouovi nielen vo filmovej tvorbe, ale aj na stránkach kníh vyzdvihujúcich univerzálne ľudské hodnoty, pokojamilovnosť, česťnosť, statočnosť a priateľstvo. Kauza sa veľmi rýchlo prevalila cez hranice nemecky hovoriaceho sveta a v našich končinách spôsobila vášnivé reakcie. Publicista István Léko (*1963)

sa názvom svojej pohotovej obhajoby ušľachtileho apačského náčelníka vrátil k rovnomennej glose prozaičky Veroniky Šikulovej (*1967) „Je suis Vinnetou!“, rozčarovanie v článku „Vinnetou končí, Howgh!“ neskrýval ani spisovateľ Jozef Banáš (*1948), ktorý „diela o Vinnetouovi považuje za absolútnu klasiku.“ Pozadu neostal ani legendárny folkový pesničkár Jarek Novhava (*1953) s originálnou hudobnou drobnôstkou „Zachráňme Vinnetoua“, ktorou sa s dôvtipom a vtipom sebe vlastným postavil na obranu obľúbeného hrdinu svojich detských čias.

Hoci sa aféra k nám dorazila v čase, kedy boli jej predmetom kultové sním-

ky natočené v období rokov 1963 až 1968 v produkcii Artura Braunera (1918 – 2019) a Horsta Wendlanta (1922 – 2002), pôvodne to začalo tohtoročným filmom „Mladý náčelník Vinnetou“ (*Der junge Häuptling Winnetou*). Za režijným a scenáristickým počínom Mike Marzuka (*1969) nasledovalo knižné spracovanie vo vydavateľstve Ravensburger, pričom namiesto príslovečnej kosy padol tomahawk na kameň. A následne to poriadne zaískrilo.

TOMAHAWK PADOL NA KAMEŇ

„Pri slove Indián sa mi vybaví koloniálna minulosť, polonahí ľudia a poníženie. Táto degradácia musí prestať,“ hromžila v posluchárni univerzity v Bayreute profesorka kulturológie Susan Arndtová (*1968). Nečudo, že Clemens Maier (*1971), generálny riaditeľ vydavateľstva fungujúceho od roku 1883, podľahol tlaku nemiestnej kritiky a obvineniam z údajných rasových stereotypov, ako aj nevhodného privlastňovania kultúry pôvodného obyvateľstva Ameriky. Vzápätí nariadil stiahnutie všetkých exemplárov „Mladého náčelníka Vinnetoua“ z kníhkupectiev. Medzi šťastlivcov, ktorým sa prohibičnú knihu podarilo na poslednú chvíľu zadovážiť, patrili aj redaktori „Bildu“ a následne ju dali do žrebovania medzi čitateľmi magazínu.

Stiahnutie mladého Vinnetoua z knižných políc a pultov stále nestačilo. „Ďakujeme za vašu kritiku. Spätná väzba ukázala, že sme knihou o Vinnetouovi zranili city ostatných,“ sypali si na hlavu popol manažéri z Ravensburgeru. „To nikdy nebolo našim zámerom a je to nezlučiteľné s našimi hodnotami.“ Aby o kajúcnosti vydavateľstva nikto nepochyboval, nasledovalo skrúsené prehlásenie: „Naši redaktori sa intenzívne zaoberajú témami, ako je rozmanitosť alebo kultúrne privlastňovanie. Kolegovia diskutujú o dôsledkoch pre budúci edičný plán a revidujú titul za titulom z chystaného sortimentu. Pritom sa radia s externými konzultantmi alebo využívajú vnímavých čitateľov, ktorí kriticky kontrolujú naše diela z hľadiska korektného prístupu k citlivým témam. Bohužiaľ sa nám to všetko nepodarilo ustrážiť v prípade titulov s Vinnetouom. Dnes by sme sa



Vinnetou



Deska na památku filmování v údolí řeky Zrmanja



Kaňon řeky Zrmanja

ich už nerozhodli vydávať. V tej dobe sme urobili chybu a môžeme vás uistiť: Poučíme sa z toho!"

Ak si myslíte, že to od predstaviteľov nakladateľstva, ktoré už viac ako jeden a pol storočia od doby Karla Maya vydáva mládežnícke knihy, nebolo takéto ospravedlnenie potrebné, potom spolu s autorom tohto článku budete zajedno s veľkou časťou nemecky hovoriacich milovníkov príbehov Old Shatterhanda a Vinnetoua. Práve tak ako s fundovanými literárnymi vedcami, ako je napríklad Ijoma Mangold (*1971) považujúci rozhodnutie vydavateľstva za nesprávne. „*Knihy o Vinnetouovi sú v podstate fantastické romány. Skúmanie, či vytvárajú adekvátny dojem z historických udalostí je nezrelým názorom niekoho, kto nemá ani poňatia o fikcii. Takto by sa čitatelia nemali odrádzať.*“ Doktor Mangold považuje „indiánske romány“ za neodmysliteľnú súčasť kultúrneho dedičstva, ktoré každá generácia číta a chápe inak: „*Dovoliť, aby tieto knihy vymizli z kultúrnej pamäti poukazuje na úplne absurdnú predstavu o fungovaní kultúry.*“

DETSKÝ HRDINA NA HRANICI

Profesor Andreas Brenne (*1966) z Postupimskej univerzity nešetril expresívnymi slovami a považuje knihy

o legendárnom Apačovi z produkcie Ravensburgeru za úplne neškodné. Navyše upozornil, že už po úvodnej poznámke musí byť každému – i tomu najmladšiemu – čitateľovi zrejmé, že ide o fiktívny príbeh od ktorého sa žiadne objektívne zobrazenie života domorodých národov neočakáva. Súčasne vystríhal pred bezmyšlienkovitým obviňovaním z kultúrneho privlastňovania, čo je samo osebe veľmi sporným termínom. „*Dokonca aj prezliekanie sa za Indiána je dnes považované za rasistický čin,*“ neveriacky krúti hlavou profesor Brenne, ktorý je vedeckým konzultantom Spoločnosti Karla Maya roky sa starajúcej o literárne dedičstvo slávneho saského rodáka.

„*Kvôli cenzúre skončil náš detský hrdina na hranici,*“ napísal „Bild“ a nesúhlasne sa vyjadril aj podpredseda nemeckého parlamentu Wolfgang Kubicki (*1952), keď okrem iného varoval:

„*Ak prejavíme ohľaduplnosť vždy, keď sa niekto cíti kultúrne zranený dredmi alebo neškodnými príbehmi z detských knižiek, v určitej chvíli už nebudeme môcť byť prestať ohľaduplní.*“ Historik totalitných režimov Hubertus Knabe (*1959) neskrýval svoje zdesenie: „*Pripomína mi to stalinské časy v NDR, keď sa bolo možné iba potajomky dostať k mayovkám.*“

Azda najvýstižnejšiu bodku za týmito komentármi urobil Robert Packard, etnický Sioux žijúci v Nemecku: „*Som na strane Vinnetoua! Úplne podporujem jeho príbehy a celkom ma naštvalo, že sa ho snažia takmer vymazať. Vôbec sa necítim byť diskriminovaný, ani nič rasistického na Vinnetouovi nevidím.*“

V súčasnosti slovná prestrelka medzi zástancami a odporcami príbehov o Vinnetouovi ďalej pokračuje.

Posledný výstrel zatiaľ nezaznel. 🐾

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.



SŮL

Slaný šarm s tajemstvím v solničkách

ŠÁRKA ERB ŠKACHOVÁ, foto autorka



Není tajemstvím, že **SŮL SE RODÍ Z NEJČISTŠÍCH RODIČŮ**, z moře a ze slunce, ale možná je tajemstvím, jaká že sůl se ukrývá ve vaší domácí solničce. Možná ta vaše solnička je malou šperkovnicí na bílé zlato a vy to třeba ani nevíte.

SŮL DĚLÁ CHUŤ

Není mnoho darů přírody, které by se staly tak významnými a nezbytnými průvodci člověka po celý jeho život, jako je sůl. Od počátku věků lidstvo prahlo po soli, neboť byla nutná k přežití a učinila jídla nejen chutnějšími, ale dokázala přispět k uchování potravin na delší čas a jednoduchým způsobem je dokonale konzervovat, čímž přispěla k přežití. Je jedním ze čtyř základních typů chuti a je známo, že sůl zvyšuje vnímání sladkosti, proto se bez ní neobejdou ani cukráři.

Někdo dělí sůl jen podle naleziště na kamennou a mořskou, a proto debatovat o výrazných rozdílech pro něj není nutné ani zajímavé. Nicméně znalci o rozdílech soli dokáží diskutovat hodiny, neboť je znají do nejmenších detailů a rádi si o nich vypráví a velebí všechny nepatrné rozdíly. Zkuste si spočítat, kolik pohledů na sůl máte vy a jakou důležitost jí přiřkládáte? Sůl si pozornost zaslouží, protože není sůl jako sůl. Pro náš stůl si musíme umět vybrat tu nejlepší. Co víme o soli v solničce, která se tyčí jako majáček na našem stole a udává směr kuchyni?

SOLNIČKA NA STOLE

Na KLASICKOU KUCHYŇSKOU SŮL můžeme nahlížet jako na průmyslově zpracovanou potravinu, která prošla chemickým procesem rafinace a posléze bělením. Za normálních okolností by složení minerálů a jódu v soli měla mít v kompetenci příroda a nikoli výrobní norma. Z tohoto důvodu jsou přírodní soli daleko cennější a pro náš organizmus vhodnější. MOŘSKÁ SŮL se získává přirozeně z mořské vody odpařováním pomocí slunečního záření. Jód je obsažen v malém množství a jeho podíl je ovlivněn nalezištěm. Existují logické obavy, že mořská sůl už díky znečištěným oceánům není to, co bývala, ale stále je při získávání soli z moře postu-

pováno těmi nejcitlivějšími způsoby, které jí zaručují jedinečnost. A právě taková sůl je z dnešního pohledu šik a zabydluje se nám v solničkách.

SOLNÁ VYTŘÍBENOST

Slavní šéfkuchaři a vyznavači módních gastrotrendů dávají světu na vědomí, že obyčejnou solí tak trochu pohrdají a používají ji jen minimálně. Proti vkusu žádný dišputát, každý může mít svou vlastní solnou vytříbenost, ale když solnička zeje prázdnotou, tak prostě neuvaříte a dáte cokoli za hrst „obyčejné“ soli, protože v ten moment nabude na ceně každá špetka. Chemicky vzato, každá kuchyňská sůl je pořád sůl a všechny soli chutnají slane. Ovšem šéfkuchaři a gurmáni vědí, že běžná sůl je často v chuti ovlivněna

nepříjemnou nahořklostí, textura bývá tvrdá a zrnitá. Naproti tomu jsou soli, které dokáží v ústech zanechat příjemnou stopu. A to je to, o čem tu v tom solném byznysu běží. Dopřát si trochu toho solného luxusu, který si může dovolit každý.

VÝPRAVA ZA SOLNÝMI POKLADY

Moje solné poklady jsou ukryté za dvířky kuchyňské skříňky, takže vám mohu malou, ale pozoruhodnou gurmánskou sbírku představit. Mezi nejceněnější solné poklady světa patří pravý solný květ, perská modrá sůl nebo zelená sůl z Havaje, ale solných lahůdek je mnohem víc. Mám je skoro všechny a ještě nějakou tu špetku soli navíc. Výprava za kvalitní solí vede směrem k mořským hladinám i pod





Saliny v Camargue, Francie

povrch zemský do těch koutů planety, kde příroda zůstává čistá a věky nepoznamenaná.

CO JE SOLNÝ KVĚT A JAK HO POZNAT?

Fleur de Sel (ve francouzštině) nebo **Flor de Sal** (ve španělštině) je sůl, která se seskupuje jako jemná tenká krusta na povrchu mořské vody během odpařování. Pojmenování solný květ vzniklo podle podobností krystalů s květinovými vzory.

FLOR DE SAL D'ES TRENC se sbírá ručně z povrchu mořské vody v chráněné krajinné oblasti Mallorky, z průzračné čisté vody. V jejich salínách se usazuje vzácná bakterie, která způsobuje zbarvení vody na růžovo, proto má solný květ barvu s jemným růžovým nádechem. Solný květ vykvétající na povrchu solných jezírek obsahuje řadu tělu prospěšných minerálů a stopových prvků. Sběr probíhá jen v případě, když jsou ty správné klimatické podmínky. Slunečno, sucho a pomalý a stabilní mírný vítr. Z těchto důvodů se vyrábí jen v omezeném množství a patří mezi ostatními druhy soli k té nejdražší. Obsahuje více než 80 minerálních a stopových prvků, má dvakrát více draslíku a vápníku a až dvacetkrát více



hořčíku. Vyšší množství vlhkosti umožňuje krystalkům soli lepší soudržnost, a tak se k sobě lepí ve formě podobné sněhovým vločkám. Vyšší vlhkost se projevuje tím, že se nám sůl na jazyku déle rozpouští. Pro nízký obsah chloridu sodného se doporučuje lidem s vysokým krevním tlakem. Díky skladbě minerálů je Flor de Sal slanější než je chuť běžné soli a dodává jí to, co se dá jednoduše pojmenovat jako „chuť moře“. Na Mallorce je sůl povýšena na rafinované koření a přidávají se k ní ostrovní příchutě z čisté přírody v podobě květů levandule, rozmarýnu, pomeranče, citrónů, oliv, ibišku, aj. Flor de Sal je darem Středomoří a v každém zrnu místní spatřují vůni a léčivou sílu, proto sůl mají ve velké úctě. Proces sklizně na salínách Es Trenc zůstal

posledních 2000 let téměř beze změn. Není divu, že již Římané a Féničané oceňovali sůl jako bílé zlato.

Díky šetrnému pěstování, kdy od sběru až po zabalení do krabiček jde jen o ruční práci, získala tato sůl, jako jediná na světě, ECO certifikaci. Solný květ si oblíbili šéfkuchaři a gurmáni na celém světě, především pro její delikátní chuť a zvláštní křupavost s lehouce nasládlou chutí. Díky unikátním vlastnostem vytáhne přirozenou chuť pokrmů a rozvine její aroma, takže si můžeme vychutnat jídlo na maximum. Solný květ se používá na dochucení naservírovaného jídla, nebo v závěru vaření na finální dochucení. Prodává se v keramické dóze se lžičkou, která je i skvělým dárkem, který udělá radost každému gurmánovi, neboť dobře ví, že Flor de Sal Natural Mallorce je kaviárem mezi solemi.

SŮL Z ANGLICKÉ SOLNIČKY

MALDONSKÁ SŮL je anglickým skvostem, který opěvují nejen britští mágové kuchyně. Bělostná vločková sůl je sklízena ručně u pobřeží Essexu. Tato výjimečná sůl je vyráběna firmou Maldon Sea Salt Company klasickou metodou ověřenou po generace, a to již od roku 1882. Město Maldon platilo



za srdce produkce mořské soli již od středověku, podle legendy dokonce i v době starověkého Říma. Pobřeží omývané přílivem tu má příznivé klima s nízkými srážkami, čímž je zaručena optimální slanost vody. Díky těmto skutečnostem a k přihlídnutí k tomu, že ruční výroba se cizelovala po staletí, má sůl Maldon status jedinečné soli s výjimečnou strukturou a chutí. Kromě čisté soli se vyrábí



i uzená sůl s příchutí získanou poctivým uzením na bukovém dřevě. K anglickému bifteku rozhodně není nic lepšího. Oficiální pocty se dostalo soli v roce 2012, kdy se firma stala jediným oficiálním dodavatelem mořské soli pro britskou královskou rodinu. Nepřekvapí, že maldonská sůl si podmanila i známé kuchařské celebrity a patrioty. Velebí ji Nigella Lawson, Jamie Oliver i Gordon Ramsay.

SŮL Z PERSKÉ SOLNÍČKY

PERSKÁ MODRÁ SŮL je velmi vzácná, neboť se vyskytuje pouze v tenkých páslech širokých cca 20 až 30 cm v solných dómech v íránském Semnám. Těží se přímo v poušti Dasht-e-Lut, která se nachází v provincii Semnám v severním Íránu. Víte, že jde o jednu z nejteplejších oblastí na Zemi, kde se teploty pohybují až okolo 50 a 60 °C? Dokonce právě zde byla naměřena dosud nejvyšší teplota na Zemi, přes 70 °C.

Tyto malé vrstvy soli vznikaly po milióny let tlakem a tektonickým posunem zemských desek, čímž se změnila struktura krystalové mřížky soli. Věděli jste, že díky této změně se v krystalech soli světlo láme specifickým způsobem, a proto se nám jeví v modrém odstínu? Těžba je velmi náročná, protože na 1 kg čisté soli je třeba vytěžit 100 kg hrubého materiálu. Kromě chloridu sodného, který najdeme v běžné soli, má perská modrá sůl též vysoký podíl chloridu draselného. Modrá sůl má nevšedně vizuální efekt, proto se vyjímá jako sůl závěrečná dokončovací a na stole jako sůl dekorativní. Je překrásná v průhledném solném mlýnku nebo ve skleněné misce na stole. Barmani ji používají



k výrobě krusty na skleničce s koktejly. Tahle sůl je efektním šperkem a tak ji máme i chápát.

SŮL Z HIMALÁJSKÉ SOLNÍČKY

HIMALÁJSKÁ SŮL patří k nejčistším solím na Zemi a její stáří se odhaduje na více než 250 miliónů let. Spolu s čistou pramenitou vodou nabízí všechny přírodní prvky, údajně totožné s prvky v lidském těle, kterých bylo napočteno 84. Pokud jde o sílu přírodní soli, himalájské soli se dle znalců nic nevyrovná. Je nejvyšším stupněm přírodní soli s dokonalou krystalickou strukturou.



SŮL Z HAVAJSKÉ SOLNÍČKY

HAVAJSKÁ SŮL

Sůl má na Havaji dlouhou tradici a symbolizuje hluboké propojení s přírodou. Různá zabarvení havajských solí představují barvy místní





Slané močály Guérande, Francie

přírody. Zelená je znakem bujné ostrovní vegetace, černá symbolizuje vulkanický původ, červená znázorňuje všudypřítomnou svatou „Alaea“ – půdu a svobodu, bílá jako voda, která obklopuje ostrovy a je vidět i na sněhobílých vrcholcích havajských hor. V mé solné sbírce je zelená havajská sůl z ostrova Molokai. Vzniká tak, že se solné krystaly promísí s extraktem z bambusových listů, díky kterému získají typicky zelenou barvu.

SŮL Z FRANCOUZSKÉ SOLNIČKY

SOLNÝ KVĚT I HRUBOZRNNÁ SŮL
Oblasti Camargue se často přezdívá solnička Francie, proto nepřekvapí, že se tu ročně vytěží cca 400 000 tun bílého zlata. Slaná voda se tu míchá se sladkou a vytváří tak unikátní prostředí, kde se daří fauně i flóře. Z tohoto důvodu je Camargue přísně chráněnou přírodní rezervací. Pyramidky sušící se soli na solných polích jsou nejrozsáhlejšími salinami v Evropě. Můžeme tu spatřit odstíny fialové a růžové barvy, které jsou způsobeny místní jednobuněčnou řasou. Sůl se tu těží v několika druzích, ale klenotem mezi všemi je tzv. Fleur de Sel – solný květ v podobě malých bělostných solných vloček. Získávají se tradičním způsobem, kdy je sauniéři sbírají pomocí dřevěných lopat a našlapují bosou nohou, aby krystalky



nepoškodili. Každá skleněná lahvička s takovou solí má vždy certifikát se jménem toho, kdo ji pro vás sbíral.

**BRETAŇSKÁ SŮL – SEL DE GUÉ-
RANDE** je mořská nerafinovaná sůl, ručně sbíraná v salinách na pobřeží francouzské Bretaně. Těží se ve Francii v Guérande poblíž Keltského moře ve slaništích vybudovaných na vrstvě šedého jílu pomocí 2000 let staré řemeslné keltské metody. V kuchyni je vhodná na všechny způsoby použití. Sůl Guérande je podobně jako Šampaňská chráněna označením původu PGI. Sůl pochází z rozsáhlých salin na území francouzského pobřeží Atlantského oceánu, které leží mezi ústím řek Loire a Vilaine a výměru má větší než 2000 ha. Obsah NaCl je 94 %, zbytek je tvořen minerálními látkami (hořčík

435 mg na 1 kg soli, draslík 160 mg, jód, díky obsahu dalších minerálů má sůl typickou mírně nažedlou barvu. Říká se jí Keltská šedá sůl. Víte, že její složení je téměř identické se slzami či plazmou v naší krvi?

SŮL Z NĚMECKÉ SOLNIČKY

ALPSKÁ SŮL z Bad Reichenhallu vyniká špičkovou kvalitou a čistotou. Vznikla před tisíci lety, v době, kdy Evropu pokrývalo moře. Moře vysychala a sůl obsažená v mořské vodě krystalizovala a usazovala se ve vrstvách. V průběhu milionů let vznikaly až 800 m silné vrstvy soli, které během alpského vrásnění doslova pochovala zem. Tisíce let zde prosakovala horská srážková voda a dostávala se k podzemním solným ložiskům a z horniny postupně uvolňovala sůl, čímž vznikl solný roztok s nejvyšším možným obsahem soli až 26,5 % = přírodní alpská pramenná solanka. Pánevská oblast Bad Reichenhall je lázeňské město zemského okresu Berchtesgadensko v Horním Bavorsku a je ze všech stran obklopené čistou přírodou. Historické místo produkce soli s několika solnými prameny chrání ze všech stran štíty horských velikánů Alp.

SŮL Z RAKOUSKÉ SOLNIČKY – ze solných dolů z Hallstattu

Tady nás vítá nejstarší kulturní krajina světa. Skutečným symbolem této části Rakouska se stala sůl. Neexistuje na světě jiné místo, kde se 7000 let dělá to samé! Brána do solných dolů leží 500 m nad hladinou jezera. Nikde na světě nenajdeme lokalitu, která by byla tak jedinečná. Sůl z těchto míst je skutečnou solnou perlou, za kterou se vyplatí vycestovat a ponořit se do hlubin země, do minulosti Hallstattské kultury. Horní Rakousko – Solnohradsko, tudy vede cesta lemovaná solí až k počátkům lidstva a našeho bytí.

OBYČEJNÁ ŠPETKA SOLI

Náhrada za sůl neexistuje, a proto se kolem soli točí celý svět, přesto se pro nás stala tak nějak samozřejmou a snadno dostupnou, že jí nepřikládáme příliš velkou důležitost a nepovažujeme ji za vzácnost. Existuje bezpočet drobností, které dohromady tvoří jedi-

nečnou kulturu jídla, ale nad veškerým požitkem chuti vévodí víra v sůl. Sůl je jedinečná a nedá se ničím nahradit! Kdyby se stalo, že by z nějakého důvodu nebyla obyčejná špetka soli, byl by život dlouhým řetězem promarněných jídelních zážitků. Ta jedna malá správná špetka soli je pokladem i malým tajemstvím prostřeného stolu. Sůl je víc než koření, neboť se solí člověk může zažít skutečný dialog s přírodou i pradávnu minulostí.

Kuře PEČENÉ NA SOLI

nejjednodušší, nejchutnější a nejdietnější recept na kuře, co znám. Do pekáčku nebo keramické zapékací misky nasypeme vyšší vrstvu kuchyňské soli, rovnoměrně ji rozprostřeme a na ni položíme očištěné kuře. Buď celé, nebo rozporcované na 4 díly. Povrch kuřete osolíme malou špetičkou soli a vložíme do rozpálené trouby na 180 °C. Na střední příčce trouby pečeme cca 1 hodinu. Kuře bude mít dokonale křupavou kůžičku a pod ní zůstane šťavnaté maso. Ve výsledku takto připravené kuře chutná jako grilované. Solná krusta v pekáčku ztvrdne, maso se nadměrně vůbec neprosolí, z toho nemějte strach, ale dobrou zprávou je, že se sůl v pekáčku dá použít ještě jednou za stejným účelem. Rychlá, levná a skvěle fungující metoda, se kterou mám dobré a letité zkušenosti. Vrstva soli pod



masem by měla mít výšku nejméně cca 2 cm. Takhle jednoduché to je. Sůl je zázračná, ale nesmíme zapomenout na pravidlo, že solit je třeba s mírou, a proto šetříme každou špetkou. Tento recept je výjimka, která potvrzuje pravidlo.

Kdo přijímá odpovědnost za vlastní zdraví, ten umí zacházet se solí tak,

aby každým upuštěným zrnkem do hrnce či do talíře vnesl její chuťový šarm a podnítil tak rafinovanou inspiraci chuťových buněk, ale nenechá se svádět ke zbytečným přesoleným hříchům.

Nevím jak vy, ale já jdu doplnit svou solničku!

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.



INZERCE



ZDRAVÉ OCHUCENÍ

- salátů
- omáček
- polévek
- majonéz
- sterilované zeleniny

KRÁLOVSKÝ OCET BIOCER



Inspirace na zajímavé čtení

Miluj svůj život 2023

Kalendář 2023 s ilustracemi Lucie Ernestové

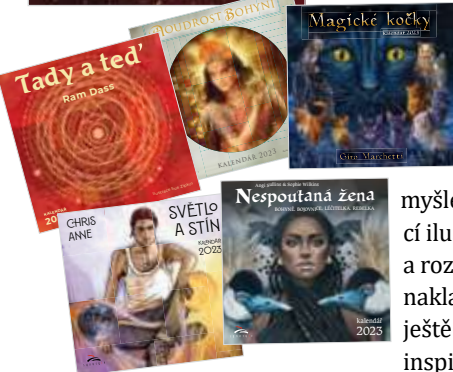
Lucie Ernestová

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
<https://akce.synergiepublishing.com/kalendare>



Nástěnný kalendář Miluj svůj život 2023 je opět zcela originální autorské dílo oblíbené české autorky a ilustrátorky Lucie Ernestové. Inspirována průkopnickým dílem Louise L. Hay nám ukazuje, jakou sílu mají naše myšlenky a jak ji můžeme využít. Změníme-

li způsob, jakým o věcech přemýšlíme, můžeme změnit svůj život a učinit jej mnohem šťastnějším. Ke každému měsíci náleží inspirující moudrá myšlenka doplněná dechberoucí ilustrací a texty k zamyšlení a rozjímání. Pro rok 2023 vám nakladatelství Synergie přináší ještě dalších pět nádherných a inspirativních kalendářů.



Vášeň a přítomnost

Průvodce pro páry k probuzené intimitě a vědomé sexualitě

Maci Daye

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com



Většina milostných vztahů probíhá podle předvídatelného vzorce: po počátečním okouzlení přichází nevyhnutelné rozčarování. Vztahy však nemusí v rozčarování setrvat, ani skončit! Vášeň a přítomnost nabízí čtenářům osvědčenou cestu zpět k napojení a intimitě, a to často na mnohem hlubší úrovni. Sexuální terapeutka Maci Daye vychází ze zkušeností, které načerpala při svých populárních

workshopech Vášeň a přítomnost, a ukazuje párům, jak se jejich erotické potíže mohou stát branou k tvořivosti, soucitu a nebývalému růstu.

Nepotřebuješ se změnit

Jsi jedinečný

Anthony De Mello

Vydalo nakladatelství Jota
www.jota.cz

Už máte dost knih, které říkají, co byste ještě měli? Tahle vám poví, co rozhodně nemusíte.

„Dá se dojít k osvětlení bez sebemenšího úsilí?“ táže se Tony De Mello a na svou otázku si také kladně odpovídá. Ti, kdo roky marně bloudí po duchovní cestě, si možná povzdechnou a pomyslí: „Kéž by to tak byla pravda.“ Tony trvá na tom, že je. Pokud dokážete být pozorní a bdělí, všechno, co je ve vás falešné a neurotické, se postupně samo od sebe rozpustí. Skrze svou bdělost procitnete do šťastnějšího a průzračnějšího života a stanete se tím, kdo už nehledá, neboť našel.



Planta sapiens

O inteligenci rostlin

Paco Calvo

Vydalo nakladatelství KAZDA
www.knihykazda.cz

Fascinující sonda do vnitřního světa rostlin založená na nejmodernějším výzkumu rostlinné inteligence. Paco Calvo, přední osobnost filozofie rostlinné signalizace a chování, v knize *Planta sapiens* předkládá zcela nový pohled na biologii rostlin a vysvětluje, jak rostliny pohánějí technologický rozvoj: od robotiky přes umělou inteligenci až po řešení ekologické krize. Především však dokládá, že rostliny nejsou jen zelená kulisa ani pouhé suroviny – jsou to aktivní živé organizmy s vlastními zájmy.





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



Křížovky a sudoku o ceny

V tajence najdete české přísloví.				KOLAČ ANGLICKY	BYT BEZ ZAŘÍZENÍ		OPERNÍ PĚVEC EDUARD ???	LEPTÁNÍ	ODDĚLENÍ NEMOCNICE ZKR.	PŘÍSLUŠNÍK JAPONSKÉ SLECHTY		VE MEMO HOVOR.	KOUŘEM KONZERVOVAT	NÁZEV HLÁSKY C	ÚŘAD ZASTAR.	DRUH
POMŮCKA: ESC. PIE. PLAKA	SUŠENKA	TRÁSKÁNÍ		OZNAČENÍ KYSELOSTI ROZTOKŮ			ZVUK VYDÁVANÝ MLUVIDLY					PŘEVA-LOVAT V ÚSTECH				
OBRNĚNÝ TRANSPOR-TÉR ZKR.			MĚSTO ??? DE JANEIRO				LETADLA					OTOKY				
1. DÍL TAJENKY			CITOSLOVCE KOŇ. RŽÁNÍ				SLOVENSKÉ CHLAPECKÉ JMENO					SPADANÉ LISTÍ				
ULEHNUTÍ MN. Č.				KYSELÁ POCHUTINA												
OZNAČENÍ CITLIVOSTI FILMU				TVRDÉ TRO-PIC. DŘEVO				JEDEN ZE SMYSLŮ OBCHOD ANGLICKY						NÁR. DIVAD-LO BRNO		
TLAK KRVĚ ZKR.			SKLOUZNUTÍ	POLÍT VAŘ. VODOU			SUROVINA NA VÝROBU PIVA					PUŠKA HOVOR.				
POŘADIT ZA PENIZE			EXTRA				VODÁČKÝ POZDRAV					ČÁST ATHÉN				
SOUBOR MAP							POPRAVČÍ MN. Č.					SEKÁČ ZASTAR.				
	INICIÁLY REŽISÉRKY PAVLÁSKOVÉ	2. DÍL TAJENKY MPZ NIZOZEMÍ					ČÁST STŘECHY					DRAVÁ PARYBA				
NÁPIS NA KŘÍŽI JEŽIŠE							OZNAČENÍ BANKOMATŮ					HEREC AKČNÍCH FILMŮ BRUCE ???				
MZDA							ZNAČKA HYGIENIC-KÝCH POTŘEB					KLÁVESNA NA POČÍTAČI				

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

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

TĚŽKÁ

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

Řešení sudoku z čísla 9-10

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

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

Výherci z čísla 9-10/2022 - Tajenka křížovky: „není čas na rozruch a bojování s přáteli“, **sudoku:** 751. **Křížovka:** Drnková Eliška, Proseč, Krejčí Oldřich, Brno, Becková Oldřiška, Staňkov, Filipová Iveta, Ústí nad Labem, Bechyně, Bláhová Hana, Rumburk. **Sudoku:** Čelechovská Markéta, Zlín, Čiháková Věra, Radnice, Knotková Jiřina, Praha 8, Šmídová Renata, Vsetín, Menšíková Pavla, Praha 4, Pechlátová Helena, Prachatice.

PŘEDPLATNÉ SFÉRY

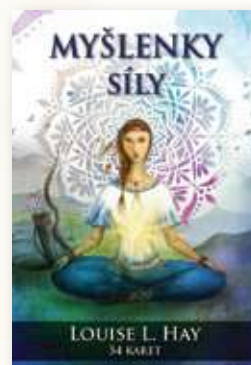
6 čísel jen za 319 Kč

Jak objednat pro ČR

☎ **Volejte:** +420 225 985 225, +420 777 333 370

✉ **Pište na:** sfera@send.cz

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



+ ZDARMA
k předplatnému kniha
Myšlenky síly

v hodnotě 163 Kč

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

Časopis Sféra
v elektronické podobě
ke stažení na
alza media www.alza.cz



INZERCE



Cesty k sobě

internetové vysílání

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



Bruce Lipton, Ph.D.
Síla života v nás



Zdeňka Jordánová
Na svou změnu už dávno čekáš



Gregg Braden
Příběh probuzení nového lidstva

www.cestyksobe.cz

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



ČÍM VÍCE NAKUPUJETE,
TÍM VĚTŠÍ SLEVA!

Žádné závazky - pouze výhody
Další slevy za nákupy

www.diochi.cz



CESTA KE ZDRAVÍ = DIOCHI



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



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

- **Boskovice, ZMĚNA**, Martina Kostíková, Základní škola Slovákova 8, kancelář vedoucí stravování. Provozní doba po-st: 15-17 hod, jinak dle tel. domluvy, tel. 775 115 619
- **Brno**, Ing. Radka Moudrá, Centrum Via Lucis, Cejl 858/7 - Dvorní trakt, 602 00, brno@diochi.cz, Po: 14-18, Út: 14-18, St: 10-14, Čt: 15-18, tel.: 775 187 079
- **České Budějovice**, Alena Mitter, poliklinika U Tří lvů 4 (2. patro), 370 01, budejovice@diochi.cz, Po: 10-17, Út: 9-16.30, St: 12-16.30, nebo dle tel. dohody, tel.: 775 622 006
- **Český Těšín**, Marek Liška, Mezi Lány 271, 735 62, tesin@diochi.cz, Po: 8-20, Út-Ne: dle tel. dohody, tel.: 608 278 573, 608 827 791
- **Karlovy Vary**, Naděžda Jandová, Brigádníků 18 (naproti Penny), 360 01, karlovy.vary@diochi.cz, dle tel. dohody, tel.: 776 676 898
- **Liberec**, Dagmar Šlechtová, ul. 8. března 72/12a, 460 05 Liberec, tel.: +420 602 295 795, e-mail: liberec@diochi.cz, Po-Čt: 9.30-17, Pá: 9.30-15 nebo dle dohody (vchod do provozovny je průjezdem do dvora)
- **Neratovice**, Miroslav Svoboda, Salon Rege, Kojetická 1023, 277 11, neratovice@diochi.cz, dle tel. dohody, tel.: 602 186 630
- **Olomouc**, Mgr. Petra Konečná, ZdravotěKA, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00, olomouc@diochi.cz, Po, Čt: 10-17, Út, St: 10-18, Pá: 10-16, tel.: 608 711 410
- **Ostrava**, Mgr. Helena Zvaríková, Lékárna Apavar, Jurečkova 16, 702 00, ostrava@diochi.cz, Po-Čt: 8-17, Pá: 8-16 tel.: 724 484 812
- **Pardubice**, Zdeňka Hevákova, budova T-String, Masarykovo nám. 1484 (6. patro), č. dv. 646, 532 30, pardubice@diochi.cz, Po 16-19, St: 11.30-16, Čt: 9-14, nebo dle tel. dohody, tel.: 605 280 499
- **Písek**, Hana Grasslová, tř. Národní svobody 21, 39701, pisek@diochi.cz, Po-Pá: 7-17.30, So: 8-11, tel.: 737 484 081
- **Praha 1**, Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00, paha@diochi.cz, Po, St: 14-18, Út, Čt, Pá: 9-13, tel.: 224091330
- **Prostějov**, Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovské 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, ZdravotěKA, Kvítkova 80 (budova bývalého Čedoku), 760 01, zlin@diochi.cz, Po-Čt: 10-13, 13.30-18, Pá: 10-16, tel.: 603 562 584
- **Banská Bystrica**, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 01, banskabystrica@diochi.sk, Po: 8.00-17.00, Út: 8.00-16.00, St: 10.00-17.00, Štv: 8.00-17.00, Pia: 8.00-13.00, tel.: +421 484 144 706, +421 907 800 731
- **Bratislava**, Sabinovská 4/A (vjazd z Trnavskej ulice 56), 82102, Po-Štv: 10.00-18.00, Pia: 10.00-15.00 (obed 13.00-13.30), bratislava.sabinovska@diochi.sk, tel.: +421 918848777
- **Kežmarok**, Sféra klub DIOCHI, Hlavné námestie 58, (bylinkárstvo) 060 01, kezmarok@diochi.sk, Út, Str, Štv: 10.00-17.00, tel.: +421 918 476 177, +421 524 525 053
- **Košice-Alžbetina**, Alžbetina 2 (2. poschodie), 040 01 Košice, kosice.alzbetina@diochi.sk, Po, Út, Štv: 9.30-17.00, Str: 9.30-18.00, Pia: 9.30-14.30, tel.: +421 915 767 700
- **Košice-Rázusova**, Rázusova 37, 040 01 Košice, kosice.razusova@diochi.sk, Po-Pia: 10.00-17.00, Str: 10.00-18.30, Út-Štv: Zatvorené, tel.: +421 918 463 681
- **Michalovce**, Gorkého 11 / 1 posch., 071 01, michalovce@diochi.sk, Po, Út, Štv: 10.00-17.00, Str: 10.00-18.00, Pia: 10.00-15.00, tel.: +421 917 178 720
- **Nové Zámky**, Podzámska 4/A, č. d. 231, polyfunkčná budova 1. p, 940 02, novezamky@diochi.sk, Po-Út-St-Štv: 09.00-17.00, tel.: +421 905 300 144 (obed 13.00-13.30)
- **Poprad**, Obchodné centrum ALFA, Námestie Sv. Egídia 18/41, 058 01, poprad@diochi.sk, Po, Út, Štv: 9.30-17.00 hod., Str: 9.30-18.00 hod., Pia: 9.30-15.00 hod., tel.: +421 917177686
- **Prešov**, Masarykova 16/A (prízemie), 080 01, presov@diochi.sk, Po, Út, Štv: 9.30-16.30, Str: 9.30-17.30, Pia: 9.30-15.00 (obed 13.00-13.30), tel.: +421 905 818 555
- **Prievidza**, Matice slovenskej 12 (budova ROZVOJ), 971 01, prievidza@diochi.sk, Po, Str, Štv: 10.00-16.30 (obed 13.00-13.30), tel.: +421 918 802 027
- **Trenčín**, Jilemnického 2, OC ALFA, 1. p., 911 01, [trenčin@diochi.sk](mailto:trencin@diochi.sk), Po, Str, Štv: 10.00-16.30, obedná prestávka 13.00-13.30, tel.: +421 917 717 737
- **Trnava**, Hlavná 33/16, 917 01, trnava@diochi.sk, Po, Út, Štv: 8.30-16.30, Str: 8.30-17.30, Pia: 8.30-16.00, obedná prestávka: 13.00-13.30, tel.: +421 917 717 787
- **Zvolen**, J. Kozačka 11 (Dom služieb), 1. posch. 960 01, zvolen@diochi.sk, Po-St: 8.00-17.00, Út a Štv: 8.00-16.00, Pia: 8.30-15 (obed 12.30 - 13.00), tel.: +421 917 200 207
- **Žilina**, Bottova 5, 010 01, zilina@diochi.sk, Po-Štv: 9.00-17.00, (obed 13.00-13.30), tel.: +421 917 200 178



KRÁSA ZAČÍNÁ UVNITŘ®

ZAHOŤ KILA S DIOCHI



1. fáze

ODKYSLENÍ A DOPLNĚNÍ MINERÁLŮ

Diocel Supracid

- vyrovnat pH organismu

2. fáze

PÁLIT TUKY

Lipodestron

- podpořit regeneraci po pohybu a spalování

